

Джанетт Рейнуотер
ЭТО В ВАШИХ СИЛАХ.

Как стать собственным психотерапевтом.

Москва, "Прогресс", 1992.-240с.

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ: ИСКУССТВО САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Быть может, в последнее время вас что-то тревожит? Или вы чувствуете усталость от множества обязанностей в семье и на работе? Кажется, что вас не понимают даже самые близкие люди? Или охватывает отчаяние, что время идет, а вы еще не совершили ничего стоящего, о чем когда-то мечталось...

Может быть вы открыли эту книгу потому, что решили научиться владеть собой, стать хозяином своей судьбы, но не знаете с чего начать? Но, возможно, вы взялись за чтение, так как почувствовали, что дела совсем плохи: трудно сосредоточиться, не удается сдержать слезы, а до встречи с психотерапевтом, которого порекомендовал приятель, еще целая неделя.

Эта книга, надеюсь, поможет вам, особенно если вы искренне хотите разобраться в себе и готовы уделить время для выполнения предлагаемых упражнений. Она адресована тем, кто всерьез интересуется методами самопсихотерапии, стремится к личностному росту, хочет научиться в полной мере нести ответственность за свою жизнь. Я, разумеется, не против того, чтобы люди посещали психотерапевтов, однако считаю, что психотерапия может быть успешной только при условии, если пациент обучается самопсихотерапии. Посудите сами: из ста часов бодрствования в неделю пациент может провести с психотерапевтом лишь несколько часов. И если он хочет добиться каких-то результатов, то после коротких встреч с психотерапевтом должен помогать себе сам.

Я никогда не забуду одну из моих пациенток. Был понедельник, когда Дороти впервые позвонила мне. Она рыдала и говорила, что просто в отчаянии. Я смогла назначить встречу только на четверг. Конечно, я верила в могучую способность человека оказать помощь самому себе, но все же не ожидала увидеть такой перемены... Когда она появилась в моем кабинете, то уже не плакала и даже не казалась расстроенной. Дороти сумела разобраться в своих мучительных переживаниях и решить, что ей делать дальше. Другими словами, она сумела помочь сама себе. Когда я спросила, как ей удалось выйти из кризиса, она ответила: "Тогда, в понедельник, мне важно было просто знать, что я смогу встретиться с вами и больше не останусь со всем этим один на один. Я так ждала нашей встречи, что стала думать о том, что именно вы скажите, как будете анализировать мои проблемы и что в конце концов порекомендуете". Вот это и есть самопсихотерапия!

Психотерапевт в таком случае может выступать в качестве эксперта или творческого "катализатора", способствующего процессу самотерапии. А бывает, к сожалению, и наоборот, когда он увеличивает ощущение зависимости и

беспомощности пациента, если явно или неявно дает ему понять, что тот неспособен справиться со своими проблемами и нуждается в помощи со стороны. Спору нет, есть ситуации и обстоятельства, когда совершенно необходима индивидуальная, групповая или семейная психотерапия, то есть требуется помощь профессионального психотерапевта, но об этом я буду говорить особо. Если вы в настоящее время посещаете психотерапевта, то посоветуйтесь с ним, насколько вам будет полезна эта книга.

Основная цель книги — обучение искусству самонаблюдения. Во многих философских и мистических учениях, у Сократа, Гурджиева, Кришнамурти, буддистов и Лао-дзы, подчеркивается, что самонаблюдение и самопознание являются необходимым шагом на пути к просветлению и развитию. Самонаблюдение, кроме того, верный способ, помогающий избавиться от внутренних терзаний, к которым так склонны многие из нас. Однако, прежде всего необходимо уметь отличать истинное самонаблюдение от бесплодного самокопания, когда мысль вертится по кругу, как белка в колесе. О том, как их отличить друг от друга, мы будем не раз говорить на страницах этой книги.

Два магических вопроса

Практическая часть книги покажется вам несложной. Тот, кто хочет добиться положительных внутренних изменений, должен научиться задавать себе два простых, но обладающих поистине волшебной силой, вопроса. Ответив на них, вам легче будет разобраться в себе.

Первый магический вопрос: что происходит со мной *в данный момент*? А именно:

- Что я сейчас делаю?
- Что я чувствую?
- О чем я думаю?
- Как я дышу?

Второй магический вопрос: чего бы мне хотелось *в следующий момент*? То есть хочу ли я продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же? Или же хочу что-то изменить?

Многие важные изменения вы можете ощутить в результате одного лишь осознания того, что происходит, без всяких специальных усилий с вашей стороны. Например, вопрос: "Осознаете ли вы, как вы дышите?" — сразу же вызывает определенные изменения в процессе дыхания. Человек начинает ощущать, что он на некоторое время как бы задерживает дыхание, и лишь потом "позволяет" себе с облегчением сделать сначала глубокий вдох, а затем выдох. (Кстати, что происходит с вашим дыханием сейчас, когда вы прочли этот абзац?)

Один из важнейших психотерапевтических принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие. Ни от решения "быть лучше", ни от "старания" измениться, ни от требований начальства, ни от просьб и уговоров Значимых Других никаких изменений не произойдет. Как это ни парадоксально, но внутренние изменения происходят лишь тогда, когда человек отказывается от погони за тем, чтобы стать таким, каким он хочет (или должен) стать, а просто принимает — и полностью осознает — себя таким, каков он есть на самом деле.

В последующих главах мы подробнее остановимся на том, как именно

задавать себе эти магические вопросы. Осознание того, что с вами происходит, и того, к чему вы стремитесь, поможет вам ощутить, насколько все в ваших силах, и понять, что в любой ситуации, любом решении, любом выборе — слово за вами. В книге много упражнений. Советую выполнять их в указанное время, а результаты записывать в специальную тетрадь. Впрочем, может быть вы решите не делать упражнения, а просто прочитать книгу или даже, полистав, закроете ее и займетесь другими делами. Ну что ж... Каков бы ни был ваш выбор, главное, чтобы он был сознательным и ответственным. И, может быть, вы даже сумеете определить, что побудило вас принять это решение, и распознаете подтолкнувший вас к нему внутренний голос.

Мне, однако, хотелось бы сказать вам следующее: главные открытия и внутренние изменения произойдут, если вы будете не просто читать, а выполнять упражнения. То, что мы слышим, часто забывается, то, что видим, запоминается несколько лучше, но лишь то, что мы делаем сами, можно понять и прочувствовать по-настоящему глубоко. Попутно замечу, что для достижения успеха необходимо выполнять все упражнения, даже те, которые будут вызывать некоторую тревогу.

Когда я пытаюсь представить вас, человека, решившегося научиться самотерапии, я испытываю огромное удовлетворение, что написала эту книгу, и, одновременно, сожаление из-за невозможности узнать или увидеть вас и порадоваться вашим успехам. Ведь именно в возможности воочию наблюдать развитие другого человека и состоит величайшая привилегия психотерапевта.

ГЛАВА 2

МЫСЛЕННЫЕ ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ: КОНСТРУКТИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАНТАЗИИ

История с домкратом

Однажды у ехавшего по полузаброшенной дороге автомобилиста внезапно спустило колесо. К своему ужасу он обнаружил, что не захватил с собой домкрата, чтобы поднять машину и заменить колесо. Однако расстроенный водитель вспомнил, что пятью милями раньше он проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. По дороге его стали одолевать сомнения: "Здесь других станций нет... Если владелец этой станции не захочет мне помочь, обратиться мне больше будет некуда. Я полностью в его власти... Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат. Он может потребовать десять, двадцать, а то и пятьдесят долларов, и я ничего не смогу с ним поделаться!.. Бог мой, как же все-таки некоторые люди ловко умеют пользоваться несчастьем других!.." В ярости наш герой подошел к станции и в ответ на доброжелательный вопрос ни о чем не подозревающего владельца: "Здравствуйте. Чем я могу вам помочь?" — вскричал: "Да подавись ты своим проклятым домкратом!"

Эта забавная история показывает нам, что может произойти, если мы недостаточно осознаем свои мысли, и они постепенно могут становиться совершенно нереалистичными. В этом случае мы имеем дело с деструктивным использованием фантазии: сначала тратим на создание фантазии столько

энергии, что она начинает создавать полный эффект реальности, а затем ведем себя так, будто это действительно и есть реальность.

Типичный вариант истории с домкратом разыгрывает в своем воображении ревнивец. Муж подозревает жену в измене. Он начинает представлять обстоятельства, при которых она *могла* завести любовника, думает о том, как она проводит свободное время, о привлекательных молодых людях, которых она наверняка встретит в течение дня и т.д. Если муж при этом не осознает, что фактически повторяет историю с домкратом, то он быстро убедит себя в том, что у жены *действительно* есть любовная связь, и будет действовать соответствующим образом. Дело может дойти до того, что он открыто обвинит жену в измене, или подаст на развод, или же в отместку ей сам заведет любовницу.

Самопрограммирование

Очень важно распознавать подобные негативные фантазии и стараться избавляться от них, ибо известно, что, настойчиво внедряя в собственное сознание определенные образы, мы тем или иным способом содействуем их осуществлению в реальности. Один из принципов тайных, эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Так, если я представляю себя в полном здравии, шанс, что я действительно буду здорова, достаточно высок. Если же я буду воображать, что скоро заболею, то тем самым увеличу вероятность болезни. Ребенок, которому слишком часто говорят: "Не промочи ноги, одень резиновые сапоги, а то простудишься", действительно болеет чаще других. Происходит это потому, что у него постоянно формируется "образ себя" как очень уязвимого и подверженного простуде, а вскоре и он сам начинает беспокоиться, не промочил ли ноги, не схватил ли насморк, то есть занимается "самопрограммированием". Если вы считаете, что что-то должно произойти, вы сознательно или бессознательно способствуете осуществлению ожидаемого события.

Оливия часто высказывала предположения, что Нед бросит ее после рождения второго ребенка потому, что то же самое произошло с ее матерью. Во время второй беременности (которая была желательна для нее и нежелательна для мужа) она стала чрезвычайно раздражительной, воздерживалась от сексуальных контактов с мужем и в то же время невольно толкала его на связь со своей одинокой приятельницей. К счастью для нее и их брака, Нед был достаточно терпелив, обладал хорошей интуицией и, помня о предсказаниях своей жены, сумел противодействовать им. Ключ к разрешению подобных проблем лежит в использовании метода самонаблюдения. Как можно чаще нужно задавать себе два магических вопроса:

1. Что происходит со мной в данный момент?
 - Что я сейчас делаю?
 - О чем я думаю?
 - Что я чувствую?
 - Как я дышу?

Отвечать на эти вопросы надо так, как будто вы наблюдаете за собой со стороны как за другим человеком и можете объективно оценивать все, что происходит с ним. Кроме того, не забывайте следить за дыханием.

Если бы Оливия занималась самонаблюдением, то осознала бы следующее: "Я преувеличивала свою усталость, чтобы не идти в театр, создала

ситуацию, когда Нед и Лиллиан вынуждены были пойти туда без меня. Я как будто хочу проверить, нравятся ли они друг другу, посмотреть, что они будут делать в мое отсутствие... Оливия! Ты ведешь себя так, будто действительно считаешь, что Нед бросит тебя после рождения ребенка". Такой ход рассуждений привел бы Оливию ко второму магическому вопросу:

2. А чего же я, собственно, хочу?

Может случиться так, что вы, создав ситуацию, подобную истории с домкратом, затем осознаете свои мысли, решите остановиться, но не сумеете этого сделать. Тогда попытайтесь спросить себя: "А какую пользу я извлекаю из этой истории?" Вы можете, например, обнаружить, что вам приятно чувствовать себя "героем мелодрамы или трагедии". Возможно вам придает силы убеждение в том, что окружающие вас люди — злодеи. Если так, то ваша фантазия в каком-то смысле психологически выгодна вам, и именно поэтому вы не желаете с ней расстаться.

Достаточно трудно перестать прокручивать в голове свою историю с домкратом, даже если вы твердо решили это сделать (как в старой шутке, упорно убеждая себя "не думать о белой обезьяне", думаешь именно о ней). В этом случае можно попытаться отвлечься с помощью чего-то другого.

Упражнение для отвлечения

Сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете. Рассмотрите все его детали, потрогайте, понюхайте его, думайте только о нем. Попробуйте описать его так, будто впервые видите. Это может быть все, что угодно: ноготь большого пальца, обрезок бумаги, правый ботинок — "он коричневый, носки у него стертые, подошва на внутренней стороне изнасилась, надпись на подкладке еле-еле можно прочесть" и т.д.

Если вы поняли, что отвлекаться вам придется часто, то можно носить с собой небольшой предмет, подходящий для выполнения этого упражнения.

Неприятные мысли легко превращаются в фантазии, однако для того, чтобы они не становились деструктивными, их можно пытаться контролировать. Например, увидев дорожную аварию, водитель может подумать: "Какой ужас... хорошо, что это случилось не со мной. Бедняжки." Однако уже в следующую секунду он переключает внимание, не дав своей фантазии развиваться дальше, и продолжает путь с совершенно другими мыслями. Проезжая мимо этого места в следующий раз, он вспомнит: "Кажется, здесь случилась авария... надо, пожалуй, ехать помедленнее" — и затем спокойно будет думать о другом.

Некоторые же люди легко предаются фантазиям, особенно, когда дорога спокойная и можно управлять машиной почти автоматически, не задумываясь. Наверное, вам случалось доехать до места назначения и вдруг с удивлением обнаружить, что вы и не заметили, как проехали добрую половину пути. Такое явление я называю Синдромом Пустого Сознания. Один бизнесмен, регулярно совершавший поездки на далекие расстояния, услышав как-то мой рассказ на эту тему, вдруг осознал, что уже в течение года фантазирует о дорожном столкновении, свидетелем которого он когда-то явился. Мой знакомый представлял, как сам попадает в аварию, затем "разрабатывал" детальную версию своего тяжелого ранения, долгого и мучительного умирания и, наконец,

предавался размышлениям о том, как его "вдова" распорядится страховкой и всем состоянием. Самое удивительное состояло в том, что эти фантазии были неосознанными, и лишь мой рассказ послужил толчком к тому, чтобы они всплыли в его сознании и он смог сообразить, что некоторые важные решения он принял, опираясь именно на эти фантазии.

Такого рода фантазии носят особенно деструктивный характер, ибо в состоянии "ожидания смерти" человек принимает серьезные деловые решения, последствия которых затем трудно бывает исправить. Кроме того, эти фантазии просто делают человека несчастным. Нашему бизнесмену, впрочем, повезло: он не успел попасть в аварию, к которой так добросовестно "готовился".

39 сюжетов для мысленных игр

1. *Игра "Катастрофа"*. Любители этой игры фантазируют не только об автокатастрофах, но и о том, как будет ужасно, если их ограбят, сгорит их дом, изнасилуют жену или убьют детей. Возникновению такого рода страхов способствует и обилие сцен насилия в телепередачах. В исследовании американских психологов Гербнера и Гросса людям предлагалось оценить, какова вероятность того, что они станут жертвой насилия в течение одной недели. Оказалось, что любители телевизионных передач, проводившие перед телевизором четыре и более часов в день, оценили эту возможность в 50%, в то время как те, кто смотрит телевизор менее двух часов в день, — в 10%. Реально же вероятность такого происшествия менее 1%. Таким образом, теле- и киноиндустрия "помогает" людям с недостаточно богатым воображением фантазировать о мыслимых и немыслимых катастрофах, бедствиях, несчастьях, и особенно это ей удается с помощью фильмов ужасов, таких, например, как "Челюсти" или "Землетрясение".

Некоторые жители Калифорнии любят мучить себя, представляя ужасы землетрясения. Мне кажется, в этом случае можно сказать себе примерно следующее: "Я боюсь, что в этом году произойдет землетрясение, и не знаю, что со мной будет. Я понимаю, что это просто фантазия. Никаких практических идей мне в голову не приходит, я просто, постоянно возвращаясь к одной и той же мысли, довожу себя до такого состояния, что начинаю задыхаться. Но ведь на шкале Рихтера 0!"

2. *Игра "Если бы я..."*. Суть ее состоит в мысленном возвращении в прошлое и мучительном сожалении о сделанном (или несделанном).

Например: "Как было бы хорошо, если бы я,

- не женился,
 - не разводился,
 - не устроился на эту работу,
 - не бросил институт,
 - не поступил в институт
- и т.п."

Или: "Эх, если бы я:

- был терпеливее (требовательнее, самокритичнее) с женой (детьми, родителями, сослуживцами),
- купил этот участок земли, а не брал его в аренду,
- вложил свой капитал в 1945 году в фирму Ай-би-эм и т.п."

В этой игре ваш Внутренний Критик требует, чтобы вы проявили

уникальную способность прогнозировать свое будущее, и наказывает вас за то, что вы этого не умеете. Фактически же, играя в игру "Если бы я...", вы отказываетесь признавать реально существующие в жизни взлеты и падения, хотя именно они могут способствовать вашему личностному росту.

3. *Игра "Это он виноват..."*. В этой игре вы обвиняете кого-то:

- ты недостаточно внимателен,
- ты не умеешь любить,
- ты совсем обо мне не думаешь,
- ты обманщик,
- ты жестокий!

Или жалуетесь: "Посмотрите, что он со мной сделал..."

Примером может служить один из моих пациентов, Эдвард. За свои шестьдесят лет он накопил многокилометровый хвост "несправедливостей", своего рода "розарий обид", и теперь занимается только тем, что рассказывает о них другим и самому себе. Подобная фиксация и постоянное возвращение к прошлым обидам сдерживают конструктивную деятельность в настоящем.

4. *Игра "Идеальный вариант"*. Здесь рассуждения таковы: "Если я это сделаю, произойдет что-то плохое. Но и если не сделаю, тоже случится нечто ужасное!" Однако, в результате самонаблюдения можно прийти к следующему выводу: "Я снова пытаюсь найти идеальный вариант на будущее, хотя понимаю, что его не существует. Мне просто необходим предлог, чтобы ничего не делать. Может быть тогда проще сказать себе, что я пока не готов предпринимать какие-либо действия. Это избавит меня от мучений".

5. *Игра "Как я ужасен!..."*. "Меня никто не любит, потому что я:

- толстый,
 - худой,
 - молодой,
 - старый
- и т.п."

Но откуда, собственно, вы это *знаете*? "Никто не любит" — это довольно сильное утверждение. Менястораживают слова "никто", "все", "никогда". Кто вас не любит? Может быть вы *сами* не любите себя из-за того, например, что вы "слишком толстый". Всякий раз, когда вам кажется, что кто-то другой плохо думает о вас или относится к вам определенным образом, убедитесь сначала, что вы не приписываете ему *ваши собственные* мысли и чувства. Вспомните старую шутку: "Меня никто не любит, потому что я такой толстый... А если кто и полюбит, то я не стану иметь с ним дело — у него плохой вкус. Только человек, достойный презрения, способен любить такую личность, как я".

6. *Игра "Я опять все сделал не так..."*. В игре вы мучаете себя сомнениями, не забыли, не упустили ли вы что-то важное, не сделали ли ошибку и т.д. Отправившись, например, развлечься с друзьями, любитель подобной игры начинает беспокоиться, запер ли он дверь своей квартиры, и либо думает об этом весь вечер, не находя себе места, либо возвращается домой, чтобы "полюбоваться" на запертую дверь, заставляя всех опаздывать в кино.

7. *Игра "Он лучше"*. Играющий в эту игру рассуждает примерно так: "Я уверен, что:

- шеф больше любит его, чем меня,
 - люди считают его более привлекательным,
 - он зарабатывает больше,
 - он счастливее,
 - у него лучше с сексом
- и т.п."

Выбрав кого-нибудь, кого они считают "лучше", играющие в игру "Он лучше" постоянно сравнивают себя с этим человеком, чрезвычайно страдая от этого. Более всего подходит для такого сравнения одноклассник, ставший:

- судьей высшей категории,
- членом конгресса,
- знаменитым писателем,
- наконец, миллионером.

Заметьте, однако, что отказавшись от мысленных сравнений, вы сразу избавите себя и от страданий.

8. *Игра "Упреки"*. "Если бы не ты, мы могли бы... Это *ты один* виноват в том, что моя жизнь разбита".

9. *Игра "Дырки в бублике"*. "Я бы хотел, чтобы она для меня сделала то-то и то-то". При этом совершенно игнорируется все то, что она *делает* для него в реальности. (Не замечая бублик, он видит лишь дырку в нем.)

10. *"Пессимист"*. "Зачем стараться? Что бы я ни сделал, все равно лучше не будет".

11. *Игра "Что скажут соседи?"*. "А что подумают люди, если:

- я разведусь с женой?
 - я не разведусь с женой?
 - моего сына выгонят из института?
 - я объявлю о своем банкротстве?
 - я сменю работу?
- и т.д."

12. *Игра "Сентиментальные воспоминания"*. Эта игра подходит для супружеских пар пожилого возраста, однако и молодые люди могут извлечь из нее пользу. "Как было чудесно, когда:

- дети были маленькими,
 - у нас не было детей,
 - мы жили в деревне,
 - моя мать была жива
- и т.п."

13. *Игра "Я не могу реализовать свои возможности"*. "Я всего лишь _____, хотя мог бы _____".

Во всех этих тринадцати играх, к которым вы без труда сможете добавить и остальные двадцать шесть, есть некоторые общие моменты: они порождают отрицательные чувства, на них тратится значительное количество времени, они не позволяют человеку осознать свое настоящее, приковывая его мысли к прошлому или будущему. Если вы почувствуете себя несчастным, попытайтесь найти "источник" этого чувства. Возможно вы "развлекаетесь" фантазиями или играми о прошлом или будущем. Страх перед будущим и сожаление о прошлом

— вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего.

Собиратели грез

Пример человека, дающего волю фантазии, — Уолтер Митти, герой рассказа Джеймса Тербера. Совершая покупки со своей властной супругой, Уолтер грезит, представляя себя в самых различных ролях — блестящего хирурга, меткого стрелка, военного летчика-героя, бесстрашного парня, столкнувшегося один на один с вооруженной бандой ("в ад с носовым платком"). Эти грезы совершенно не соответствуют его реальной жизни с не терпящей возражений миссис Митти. Так, например, он воображает себя хирургом, "поспешно натягивающим перчатки перед операцией", в ответ на пренебрежительное указание жены надеть перчатки. Если бы Уолтер задал себе два магических вопроса, то осознал бы, что грезит, представляя себя в роли, совершенно отличной от того, каким видит его жена. Возможно, он бы взглянул после этого на свою жизнь с открытыми глазами и, увидев, насколько она его не удовлетворяет, предпринял бы что-нибудь, чтобы изменить ее.

Людей типа Уолтера можно назвать "собирателями грез". Они используют фантазии, чтобы компенсировать скуку повседневной жизни. Если бы они анализировали свои грезы и мечтания, то смогли бы понять, какой им хотелось бы видеть свою жизнь, и спланировать конструктивные изменения. Такую работу с фантазиями можно назвать "заземлением", поскольку фантазии после анализа того, что с вами происходит и к чему вы стремитесь, могут быть приближены к жизни и заменены действиями.

*L'esprit de l'escalier **

*< * L'esprit de l'escalier (фр.) — ум на лестнице. — Прим.перев.>*

Случалось ли вам после какого-либо события мысленно возвращаться к нему, обдумывать все детали, воссоздавать диалоги, вновь и вновь прокручивать в уме все то, что вы не сказали, но *могли* бы сказать или сделать? Это стремление мысленно переделать какие-то свои бесцветные или, что еще хуже, бестактные высказывания французы называют *l'esprit de l'escalier*.

Если вы позволите вашему Внутреннему Критику осуждать вас и начнете мучительную игру "Если бы я...", то только бессмысленно потратите время. Искушенный в играх мазохист может даже создать историю с домкратом, например, вспомнив свое неуместное замечание и вообразив, что все это слышали и теперь, конечно же, плохо о нем думают. Он может также выстроить сценарий о крахе своей деловой карьеры, считая, что теперь все будут бойкотировать его фирму и наверняка перестанут приглашать на вечеринки.

Однако время размышления о неприятном эпизоде можно провести и с пользой, если реконструировать диалоги таким образом, чтобы не осуждать себя. Вам следует найти более тактичную форму высказываний, придумать подходящую реплику. Используя подход, рекомендуемый для обучения в упражнении "Вечерний обзор", вы можете подготовить себя к встрече с аналогичной ситуацией в будущем.

Это полезное упражнение можно проводить каждый вечер перед сном.

Упражнение "Вечерний обзор"

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. *Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте.* Вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру "Если бы я...". Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

Цель этого упражнения двоякая: во-первых, избежать подсознательного включения l'esprit de l'escalier и, во-вторых, лучше узнать себя, стать более терпимым к себе. После того, как для вас станет привычным задавать себе два магических вопроса, и вы достаточно овладеете искусством самонаблюдения, вы научитесь выполнять "Вечерний обзор" очень быстро.

Мысленные разговоры

Довольно часто люди не осознают, как много времени они тратят на свои мысли. Однако большая часть жизни уходит на мысленные разговоры: размышления, воспоминания, рассуждения, предположения, планирование, фантазирование, прогнозирование и т.д. Наверное, вы сталкивались с людьми, которые были настолько погружены в себя, что даже не замечали происходящего вокруг. Однако, если спросить их, о чем они задумались, они не смогут ответить. Может быть такое случается и с вами.

Давайте сделаем упражнение, помогающее выявить содержание ваших мысленных разговоров в *данный момент*.

Упражнение "Фиксирование мыслей"

Найдите удобное, спокойное место, где вам никто не сможет помешать. Приготовьте бумагу и карандаш. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сначала сделайте вдох животом, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем пространство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух, произнося при этом мягкий звук "с-с-с" для того, чтобы определить, когда весь воздух выйдет.

Теперь легко и свободно сделайте новый вдох. Следите за ритмом дыхания... воздух входит... выходит, сопровождаясь мягким звуком "с-с-с". Обратите внимание на мысль, которая пришла вам в голову. Назовите ее как-нибудь, откройте глаза и запишите как можно короче. Затем прогоните эту мысль, закройте глаза и снова сосредоточьтесь на дыхании, пока не всплывет следующая мысль или образ. Запишите их. И так далее. Не останавливайтесь ни на одной мысли. В этом упражнении нам нужна лишь "проба грунта", а не полноценные идеи. Выполняйте упражнение в течение 30 минут.

Теперь взгляните на вашу запись и проанализируйте ее. Какой процент занимают сенсорные ощущения (луч света из окна, телефонный звонок, запах еды, шум поливальной машины); какой процент — телесные ощущения (легкость дыхания, чувство холода в ногах); какой процент — собственно мысли. Попытайтесь проанализировать эти случайно всплывшие в вашем сознании мысли.

Обратите внимание, сколько среди них мыслей планирующих, то есть мыслей о будущем, о том, что вы хотите или что вам "надо" сделать.

Сколько мыслей, тревожащих вас?

Есть ли мысли-фантазии о несуществующих, но желательных ситуациях, отношениях, событиях?

Есть ли сравнения, вызывающие зависть или обиду?

И, наконец, самое важное: не было ли таких мыслей, которые "одерживали верх" над вами, то есть мешали выполнять инструкцию, требовали остановки и длительных размышлений. Именно эти мысли имеют над вами силу.

Время, которое вы проводите в размышлениях, можно использовать конструктивно и деструктивно. Но прежде всего необходимо научиться полностью осознавать, о чем же именно вы размышляете.

Было бы замечательно, если бы мы могли всегда полностью осознавать свои мысли. Для этого можно использовать такой прием: представьте часть себя в качестве постороннего наблюдателя, стоящего у вас за плечом и время от времени спрашивающего: "Эй, о чем ты *сейчас думаешь*?" Олдос Хаксли в своем романе <"Остров" — прим. ред.> населил остров птицами, которые восклицали: "Внимание!" или "Здесь и теперь, ребята!". Философия обыденной жизни в этом утопическом королевстве основана на полном осознании текущего момента, и птицы постоянно напоминали людям об этом, обращали их внимание на то, что происходит вокруг.

Вероятно, у вас нет такой птицы или хотя бы попугая, который мог бы постоянно напоминать вам о необходимости осознавать происходящее "здесь и теперь", но вы можете использовать в качестве напоминания какие-либо события вашей повседневной жизни. Например, когда вы слышите бой часов, вы можете спросить себя:

Что я думаю, чувствую, делаю в данный момент?

Чего я хочу в данный момент?

Одна моя знакомая приучилась задавать себе два магических вопроса всякий раз, когда проходила через двери. Она была домохозяйкой и в течение дня выполняла множество домашних дел, которые доводили ее до полного психологического и эмоционального оупения. Наконец она придумала этот способ, позволяющий ей постоянно осознавать происходящее.

Также можно использовать телефонные звонки. Услышав очередной звонок, спросите себя, что вы чувствуете в связи с тем, что он прервал ваши занятия. Каковы ваши предположения относительно того, кто звонит? Если вы не признаетесь себе, что ждали звонок Джорджа, то не будете готовы к тому легкому враждебному чувству, которое невольно испытаете, услышав голос Джона вместо голоса долгожданного Джорджа.

Если же вы сосредоточитесь на ваших мыслях и чувствах до телефонного разговора, то сможете лучше понять, чего вы в действительности хотите, и ваше взаимодействие будет успешнее.

В идеале мы можем полностью осознавать происходящее каждую секунду

(быть в состоянии "полного сознания", как говорят буддисты). Тих Нхат Ханх в прекрасной книге "Чудо полного сознания" иллюстрирует это с помощью такого простого занятия, как мытье посуды:

Если мы моем посуду и думаем только о чашке чая, которая нас ждет, то, воспринимая наше занятие как неприятную обязанность, спешим поскорее его закончить. Мы не живем в тот момент, когда моем посуду. Фактически мы совершенно неспособны радоваться чуду жизни, когда стоим возле раковины. Если мы не можем мыть посуду [полностью включаясь в это занятие], то есть вероятность, что мы равным образом не сможем и выпить чашку чая [полностью включаясь в это занятие]. Пока мы будем пить чай, мы будем думать о других вещах и вряд ли ощутим чашку в руке. Таким образом, мы все время нацелены на будущее, не живем в настоящем и в результате неспособны в полной мере ощущать себя в каждый конкретный момент своего бытия.

Что вы думаете по поводу приведенной цитаты? А как вы обычно моете посуду?

Субличности

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса.

Так, например, один голос говорит:

– Энн, ты должна сегодня позаниматься. Ты же хочешь хорошо закончить школу, для того, чтобы поступить в медицинский колледж, получить профессию и добиться успеха в жизни.

Другой голос возражает:

– Еще один вечер потратить на занятия? А ты так давно не позволяла себе развлечься. Почему бы тебе не позвонить Чарли, не сходить с ним в кино или еще куда-нибудь, а может быть даже лечь с ним в постель?

А третий голос убеждает:

– Ты вовсе не хочешь видеть Чарли. Ты все еще тоскуешь по Сэму. Ты бросила его из-за учебы и карьеры. А разве тебе не хочется просто быть женой и матерью, как твоя мать?

Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти различные стороны личности. Зигмунд Фрейд называет первый голос Сверх-Я, второй — Оно, Фриц Перлз, соответственно, Собака-сверху и Собака-снизу, а Эрик Берн — Родитель и Ребенок.

Эти теоретические системы являются очень полезными, но их недостаток состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же универсальной структуры личности, и таким образом сглаживаются индивидуальные особенности отдельного человека. Например, Перлз пишет: "Собака-сверху ведет себя как задира, постоянно высказывает свои требования и угрожает жизненными катастрофами, а Собака-снизу воздействует своей беззащитностью, прося прощения, изображая плачущего ребенка и т.д.", характеризуя этих вечно грызущихся персонажей вообще, а не применительно к данному конкретному человеку.

В системе Роберто Ассаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Их количество и особенности могут быть разными у разных людей, и пациенту во время психологической консультации иногда самому

приходится называть каждую из них. Вот какие имена дала им Энн: Честолюбивая Анна, Игривая Девочка, Одинокое Сердце. Как она поняла в результате работы со своими субличностями, Честолюбивая Анна — это та ее часть, которая желает успеха, не хочет, чтобы жизнь заманила ее в ловушку, как случилось с ее родителями, оказавшимися на грани бедности. Честолюбивая Анна чувствует поддержку и поощрение со стороны учителей, считающих ее особоодаренной. Игривая Девочка досадует на необходимость работать, ее раздражает стремление Честолюбивой Анны к высшему образованию, лишаящее ее тех удовольствий, которые доступны ее друзьям. Одинокое Сердце видит, что и в жизни родителей есть определенные преимущества, и стремится к ним.

Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Сила каждого желания и соответствующей ему субличности может зависеть от ситуации, в которой впервые возникло это желание. Я лично предпочитаю не пользоваться терминами "Собака-сверху", "Собака-снизу", "Родитель", "Ребенок" и т.д. Мне хотелось бы, чтобы вы научились анализировать, идентифицировать, распознавать свои внутренние голоса и дали каждому голосу свое индивидуальное имя. Без сомнения, одна из ваших субличностей будет разновидностью Собаки-сверху. Однако мой Обвинитель отличается от вашего Злобного Демона, который, в свою очередь, не похож на Честолюбивую Анну нашей Энн или критика вашего друга.

Число субличностей в каждом человеке весьма велико. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель, Ученик, Пациент, Врач, Потребитель, Антрепренер и т.д. У многих из нас могут быть даже субличности, имеющие разное отношение к проблемам личного движения, например, Пешеход, Пассажир, Водитель.

У каждого человека есть большой набор субличностей, отличающийся от субличностей других людей.

Но вместо того, чтобы об этом говорить, давайте лучше на практике попытаемся идентифицировать некоторые ваши субличности.

Упражнение "Круг субличностей"

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список "Чего бы мне хотелось к Рождеству!"

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания:

- не болеть,
- быть хорошим родителем,
- иметь много денег,
- закончить учебу,
- достигнуть успеха в работе/бизнесе,
- любить,
- быть любимым,
- получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших *собственных* желаний.

3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания "кататься на лыжах", "плавать", "играть в теннис", "ходить в походы" в одно общее: "заниматься спортом на свежем воздухе". Теперь выделите *свои* самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность "Что Подумают Люди?".

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше "Я". А в самом кольце разместите те пять-шесть субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте пастелью или цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Мать-Земля, Герой-Любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первообытный Любитель Лошадей И Гончих, Джанетт Из Созвездия Близнецов (этим именем я называю ту неутомимую, ищущую приключений часть своего "Я", которая любит путешествовать и исследовать все новое и неизвестное), Девушка Из Провинции, Лесной Эльф, Мисс Божество и т.д.. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл, названия.

7. Теперь раскрасьте свое "Я".

Это упражнение можно повторять много раз. Я думаю, что названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего же они хотят, как действуют и почему меняются.

Игры, в которые играют ваши внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если вы их не осознаете или позволяете себе расслабиться, не предпринимая мер для примирения конфликтных сторон. Одна из целей самонаблюдения — больше понять центр, сущность собственного "Я", усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Будьте уверены, что ваше "Я" не станет игнорировать или прогонять какие-либо субличности, поскольку каждая из них фактически отражает потребности целостной личности.

Осознав свои желания, Энн устроила нечто вроде переговоров о трудовом соглашении между своими тремя субличностями. Игривая Девчонка согласилась на то, чтобы развлекаться раз в неделю, но при условии, что в этот день Честолюбивая Анна не будет делать ей замечания относительно непрочитанной книги или несделанной работы. Субличность Одинокое Сердце согласилась с тем, что она истязает себя игрой "Сентиментальные воспоминания", и поняла, что продолжение отношений с Сэмом означало бы смерть Честолюбивой Анны, поэтому приняла решение прекратить игру "Бедная я" в связи с их разрывом. Честолюбивая Анна же обещала изменить свои требования, когда появится вероятный кандидат на супружество.

Предлагаем еще одно упражнение, которое позволит вам больше узнать о ваших субличностях.

Упражнение "Диалог субличностей"

Дайте возможность обнаруженным вами субличностям пообщаться друг с другом и с вашим "Я", пусть они скажут, за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят. Может быть вам захочется записать эти диалоги, тогда я рекомендую записывать за один сеанс лишь несколько диалогов для того, чтобы дать возможность полностью развернуть каждое взаимодействие. (При пяти субличностях и "Я" всего мы получим пятнадцать диалогов, при шести — двадцать один диалог.) Дайте им возможность сказать несколько предложений, начинающихся словами: "Мне нравится..." "Я обижен..." "Я хотел бы..." "Мне представляется..."

Следующее упражнение вы можете проделать в группе. Оно позволит вам услышать спор, который ведет в вашем сознании ваши внутренние голоса.

Упражнение "Психодрама субличностей"

Выберите из группы тех участников, кто будет исполнять роль ваших субличностей. Дайте им в качестве примера некоторые ваши диалоги так, чтобы они получили достаточную информацию для организации действия и смогли изображать именно *ваши*, а не свои субличности.

Сядьте в центре комнаты и попросите друзей-актеров сесть вокруг вас.

По вашему сигналу они должны начать говорить с вами — требовать, угрожать, просить, льстить. Оставайтесь в образе своего "Я", обращая внимание на то, что вы чувствуете по поводу действий и слов каждого.

Будьте внимательны. Как дирижер оркестра, руками останавливайте (или приглушайте) излишне напористого и поощряйте и усиливайте робкого.

В заключение скажите каждой вашей субличности, что вы чувствовали по поводу ее слов и действий, и расскажите ей о том важном месте, которое она будет занимать в вашей дальнейшей жизни.

Психодраматический подход позволяет прояснить многие внутренние проблемы. "Это именно то, что происходит в моей голове все время!" Некоторые люди начинают осознавать силу своего "Я" и понимать, что они действительно *могут* управлять своими внутренними голосами и требованиями своих субличностей в реальной жизни даже больше, чем могли это делать во время психодрамы.

Внутренний Критик

Вышеописанное упражнение, вероятно, выявит субличности, имеющие в целом позитивный характер (хотя они могут быть в конфликте друг с другом). В то же время у большинства из нас есть и субличности с негативными голосами. Одна из них — это Критик, или Нападающий. Вот упражнение, которое поможет вам определить его.

Упражнение "Определите своего Критика"

Что он говорит вам? Возможно он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: "Ты должен..." и "Когда ты только научишься...".

- Каким тоном он это говорит?
- Когда?
- Что он от вас требует?
- Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначите этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик Подрезающий Мне Крылья, Подстрекатель, Ты Снова Здесь, Болван... а также: Мисс Совершенство, Изобличитель, Толкач, Упрекающий, Опытный Убийца и пр. А как вы назовете своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего "Я" осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его положительные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель.

Саботажник и Жертва

Другая негативная сторона личности — это Саботажник. Он появляется обычно тогда, когда вы меньше всего его ждете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего Саботажника очень важно в работе над собой.

Упражнение "Встреча с Саботажником"

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлен.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами *побудьте* в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

5. С точки зрения "Я" представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.

Брент был художником, причем неплохим. Он мечтал бросить свою ежедневную довольно скучную работу и заняться рисованием. Он накопил денег, чтобы устроить себе год свободной жизни, и был уже готов заявить об уходе, как вдруг Саботажник стал запугивать его: "А если ты не добьешься успеха? А если ты не заработаешь за этот год достаточно денег, чтобы прожить следующий? Ты, наверное, уже не сможешь вернуться на старую работу или найти другую, где тебе платили бы столько же и были бы такие же хорошие условия. Каждый скажет тебе, что скоро наступит Великая Депрессия, поэтому не следует делать глупостей". Брент распознал этот внутренний голос как голос своей матери, которая любила предвещать всяческие беды, а потом говорить его отцу: "Вот видишь, я же тебя предупреждала!.." Ему показалось, что подходящим именем для этой его субличности будет Кассандра.

Саботажник может также называться:

Ведьмочка	Дьявол	Бандит
Параноик	Разрушитель	Придира
Упрямый Ребенок	Неудачник	Мстительный Убийца
Зачем Пробовать? — Все Бесполезно		Бомба С Сюрпризом
Если Не Можешь Быть Самым Лучшим — Брось Это Дело		

Например, один человек называл своего Саботажника Обоюдоострый Меч. Одно "острие" получило название Заклинатель, оно подталкивало его словами: "Время идет..." Другое "острие" называлось Время Вечно, и оно успокаивало: "Не торопись, успеется". Может быть и другой вариант Двуликого Саботажника, способствующего тревожному бездействию; то он настойчиво убеждает: "Кто не рискует, ничего не добьется", то вкрадчиво советует: "Будь осторожен, не спеши".

А как бы вы назвали своего Саботажника?

Возможно ваш Саботажник — это одновременно и Жертва, то есть еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной и т.д. У некоторых людей Жертва имеет такие названия:

Капризный Ребенок	Злобный отшельник
Пустая Чашка	Мамочка
Айсберг Страха	Эгоист
Бесплодный Мечтатель	Простушка
Ничтожество	

Корни этой субличности могут тянуться в детство, когда человек действительно был беспомощным существом. Так, например, случилось с одной молодой женщиной по имени Ванда. Ее мать не хотела иметь детей и отказалась от дочери. Сначала Ванда жила в детском доме, затем переходила от одних родственников к другим, нигде не задерживаясь больше одного года или двух лет. При этом девочка всегда ощущала свою ненужность. Теперь она стала взрослой, удачно вышла замуж за человека, которому оказалась *нужна*. Однако у нее есть субличность, до сих ощущающая себя никому не нужной. Она сама называет ее Беспризорная Ванда. В детстве Ванда была вынуждена разрываться между порядками дома, в котором она живет, и дома, в котором она жила ранее, то есть она пыталась вести себя в соответствии со

стандартами своей новой семьи, опасаясь неодобрения, когда нечаянно делала что-то такое, что было принято в старой семье. Воспроизводя эту ситуацию, Беспризорная Ванда начинает тревожиться и расстраиваться, если оказывается, что она расходится с родственниками своего мужа в мнениях относительно политики, религии, морали и т.п.

Устаревшие образцы поведения

У того, кто в детстве был жертвой, вырабатываются определенные образцы поведения (и соответствующие чувства), которые сохраняются даже тогда, когда необходимость в таком поведении отпадает.

В детстве Франсес стала жертвой жестокого отчима. Когда ей было пять лет, он приучил ее "играть" с его половыми органами, а когда ей исполнилось двенадцать, вступил с ней в половую связь. При этом он все время предупреждал ее, чтобы она ничего не рассказывала матери, пугая тем, что мать рассердится на нее, выгонит из дома и не будет больше любить. Франсес, как большинство детей в подобных обстоятельствах, чувствовала себя неспособной что-либо изменить и была вынуждена подчиняться требованиям отчима. С тех пор живущая в ней Жертва заставляет Франсес чувствовать себя беспомощной, несчастной, постоянно попадающей в какие-то неприятные ситуации, которые она не в состоянии изменить. К ним относятся порой и ситуации, которые полностью зависят от самой Франсес, например, необходимость записаться к парикмахеру на стрижку или "сесть на диету". Жертва толкает Франсес на мучительные размышления: "А зачем? Я все равно ничего не могу изменить", тем самым фактически способствуя "саботажу" и мешая ей принять ответственность за свою собственную жизнь.

Общее во всех этих субличностях — Кассандре, Беспризорной Ванде, — А Зачем? — Все Равно Ничего Нельзя Изменить — состоит в том, что они фиксированы на прошлом и будущем и не принимают реальности настоящего. Так же как Brent и Ванда, Франсес должна сначала обратиться к своему прошлому опыту, установить отношения с прошлым, вновь пережить те горести, которые переживала, когда была ребенком, а затем сказать своей Жертве совершенно твердо: "Теперь все по-другому!" Очень важно не осуждать самого себя за то, что в вас есть такого рода негативно направленные субличности. В них всегда можно обнаружить положительную сторону. Беспризорная Ванда, например, чувствительна к нуждам своих гостей и является прекрасной хозяйкой, Кассандра всегда удерживает Brenta от излишнего увлечения рисованием в ущерб финансовым делам. Принятие и признание *себя самого хозяином* своих "негативных" субличностей, черт характера, мотивов, действий и т.п. — ключ к личностному росту и счастью. Однако признать их не означает позволить им полностью завладеть вашим "Я".

Теперь будет кстати ввести такое важное понятие, как разотождествление (дезидентификация), широко используемой в психотерапевтической практике. Предлагаемое упражнение является адаптированным вариантом упражнения Роберто Ассаджиоли из его книги "Психосинтез".

Упражнение по разотождествлению

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня *есть* тело, но я — *это не* мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное "Я".

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно *всего лишь* инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — *это не* "Я".

У меня *есть* тело, но я — *это не* мое тело.

У меня *есть* эмоции, но я — *это не* мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, *своим* "Я", радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они — не *есть мое* "Я".

У меня *есть* эмоции, но я — *это не* мои эмоции.

У меня *есть* интеллект, но я — *это не* мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но *он* — *это не* мое "Я".

У меня *есть* интеллект, но я — *это не* мой интеллект.

Я — Центр чистого самосознания.

Я — Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное "Я".

Это очень ценное упражнение можно повторять по несколько раз. Постепенно оно становится упражнением по *самоотождествлению*, потому что, по мере того, как вы обучаетесь не отождествляться со своими эмоциями, телом, мыслями и теми или иными субличностями, вы все больше погружаетесь в ощущение своего собственного истинного "Я", которое является достаточно простым, постоянным и неизменным.

Вы можете использовать модель этого упражнения для любых своих субличностей, употреблять свои собственные выражения и формулировки и заканчивать разотождествление, например, так: "У меня есть субличность Беспризорная Ванда, но я — *это не* Беспризорная Ванда".

Ваше воображение в вашей власти

Образы, которые, казалось бы, самопроизвольно появляются у вас в

голове, на самом деле — в вашей власти. Давайте попробуем продемонстрировать это.

Упражнение по визуализации

При выполнении этого упражнения, если захотите, можно лечь. Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании.

Вообразите большой белый экран.

Представьте на экране любой цветок.

Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу.

Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в Стране Чудес.)

Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т.п.

Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)

Теперь снова вообразите большой белый экран.

Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим.

Поменяйте синий фильтр на красный.

Сделайте экран зеленым.

Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

Когда вы впервые проделаете упражнение по визуализации, вы, вероятно, не сможете достигнуть всех эффектов, таких, как, например, поворот комнаты или смена цветов. Это упражнение лучше проделывать, если вы лежите, находитесь в расслабленном положении, а кто-то читает вам текст вслух. Однако я думаю, что вы без помощи и подготовки легко сможете увидеть пустой экран, вообразить цветок и представить обстановку вашей комнаты. И уже это достаточное доказательство того, что продуцируемые вами образы в вашей власти, вы вольны вызывать или не вызывать их. Поэтому, если вы вдруг обнаружите, что "разглядываете" некий психический образ, вызывающий у вас беспокойство, попытайтесь осознать, что вы сами за него в ответе, вы сами его создали и сами можете изменить его на более приятный, подобно тому, как раскрасили *белую розу в красный* цвет.

Теперь мне хотелось бы предложить вам ряд упражнений, которые позволят конструктивно использовать вашу фантазию. Прежде, чем заниматься собственно фантазированием, полезно расслабиться с помощью некоторых или всех приводимых ниже формул.

Упражнение на релаксацию

Займите удобное положение, выпрямите спину.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул / пол / кровать / земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Следующее упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что "выйдете из-под контроля".

Упражнение "Поплавок в океане"

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение "Как было бы, если бы..."

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостны.

Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил.

Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

Когда вы ощущаете, что вам необходима психологическая поддержка, можно проделать следующее упражнение.

Упражнение "Оживление приятных воспоминаний"

1. вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях.

Или

вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания... были влюблены... вас озарило вдохновение... вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... слушали музыку и т.п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.

2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.

3. Что мешает вам испытывать такие чувства *сейчас*?

У меня есть одно воспоминание, к которому я возвращалась много раз и каждый раз переживала чрезвычайно сильное, волнующее и приятное чувство. Это случилось давно, в те дни, когда главное для меня было — быть женой и матерью. Я обычно сидела в кубрике нашей маленькой шлюпки, плававшей возле Кокосовой рощи во Флориде, писала или обдумывала написанное. В один из таких дней меня полностью захватило переживание *настоящего* — покоя, воды, солнца, облаков. Меня заполнила неизъяснимая любовь к людям, к каждому предмету, ко всему окружающему, хотелось воскликнуть: "Мир, дай мне обнять тебя". Возможно, такие острые переживания трудно передать словами. Я привожу это лишь в качестве примера: вам важно найти свое собственное высшее переживание.

А теперь предлагаю следующее упражнение на воображение. Прodelав его, вы сами поймете, в какие моменты вашей жизни оно может оказаться полезным.

Упражнение "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть вы увидели в толпе знакомое лицо?.. Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной

.....
Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

После выполнения всех предложенных упражнений на воображение полезно сделать записи в вашем дневнике. Что нового вы узнали при выполнении этих упражнений? Может быть что-нибудь такое, что можно использовать и в повседневной жизни? Запомните, что связывание ваших фантазий с жизнью в реальном мире называется "заземлением" и оно может помочь вам спланировать конструктивные изменения, не дав стать "собирателем грез".

Следующее упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок энергии.

Упражнение "Передача энергии"

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

А это упражнение рекомендуется применять, когда вы перегружены делами и не знаете, за что браться в первую очередь.

Упражнение "Заброшенный сад"

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

Упражнение "Маяк" хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, "покинутым".

Упражнение "Маяк"

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет.

Заканчивая вторую главу, мне хочется предложить вам немного заняться самонаблюдением. О чем вы думаете *в данный момент*? Вспомните все, что вы заметили и узнали о себе при выполнении предлагаемых в этой главе упражнений. Пронаблюдайте *в данный момент* свою реакцию на последние два предложения!

Искусство самонаблюдения — основной метод, с помощью которого можно овладеть мыслями, чувствами, эмоциями. Очень важно сначала просто наблюдать за собой, не анализируя, не критикуя, не стараясь изменить себя. Вы как бы составляете альбом "мысленных фотографий" самого себя, сделанных нейтральной фотокамерой в различные моменты жизни, в различных ситуациях и эмоциональных состояниях. "Вот я плачущий, вот я в момент триумфа, вот я в смущении" и т.д.

Займитесь самонаблюдением, сделайте эти "мысленные фотографии" без критики и стремления улучшить себя (иначе это будет очередное самоистязание).

Если вы хотите понять себя, вы должны просто *наблюдать*. Не критиковать. Не осуждать. Когда вы пытаетесь что-то улучшить в себе, вы невольно критикуете и осуждаете себя. А осуждая, вы не сможете наблюдать за собой, видеть себя таким, какой вы есть.

Главы четвертая, пятая, шестая и седьмая посвящены описанию конкретных методов, которые помогут вам научиться искусству самонаблюдения. В них говорится об использовании дневников, автобиографии, анализе сновидений, медитации. Но сначала давайте займемся исследованием наших взаимоотношений с близкими людьми, Значимыми Другими.

ГЛАВА 3

ВАШИ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ВАШИХ РУКАХ

Если у вас имеются сложности в отношениях с каким-то близким человеком, то, возможно, истинная причина этого лежит в ваших собственных проблемах, в которых вы до конца не разобрались. Эти проблемы могут быть связаны с:

- ожиданиями,
- чувством безопасности,
- контролем,
- потребностью в любви и одобрении,
- моральным осуждением (которое является обратной стороной ваших ожиданий),
- незавершенными отношениями с другими людьми.

Возможно также, что ваши субличности (может быть ваша Жертва или ваш Саботажник) мешают установлению здоровых отношений с близким вам человеком.

Прежде, чем мы исследуем каждую из этих областей, проделаем упражнение, которое поможет вам прояснить отношения с каким-то важным для вас человеком.

Упражнение "Значимый Другой"

Сядьте удобно.

Закройте глаза.

Выберите Значимого Другого. Это может быть ваш супруг, возлюбленный, коллега, брат... Это может быть любой значимый для вас в эту минуту человек (живой или уже умерший).

Кого вы сейчас вспомнили первым?.. Если вы решили не выбирать его для выполнения этого упражнения, то постарайтесь разобраться почему.

Мысленно посадите выбранного вами Значимого Другого перед собой. Представьте его позу, одежду, движения, выражение лица.

Поговорите с этим человеком, расскажите ему, как высоко вы его цените. Не ограничивайтесь одной-двумя фразами, постарайтесь наиболее полно выразить свои мысли, объясняя Значимому Другому, почему он играет существенную роль в вашей жизни.

Теперь расскажите ему, за что вы на него обижены. И здесь тоже не ограничивайтесь несколькими фразами, назовите ему все ваши обиды, особенно те, которые вы от него скрывали.

Скажите ему, чего вы ждете, чего хотите от него.

Теперь представьте, что прошло пять лет. Расскажите ему, какими вы представляете свои отношения с ним... Как вы относитесь друг к другу. Какая в целом ситуация сложилась в ваших отношениях. (Вы можете рассказать ему и о том, какими бы *хотели* видеть ваши с ним отношения.)

Я думаю, что это упражнение будет полезно вам и поможет разобраться в ваших чувствах по отношению к Значимому Другому. Если у вас есть трудности с этим человеком, может быть имеет смысл записать это упражнение на магнитофон или лучше всего прямо сказать этому человеку о ваших проблемах и попросить его проделать это упражнение вместе с вами.

Ожидания

Каждый человек сам создает для себя законы, сам определяет, что считать победой, а что поражением; он сам повелевает своей жизнью и распоряжается наградами и наказаниями.

Мейбел Коллинз. Идиллия белого лотоса

Очень многие пациенты обращаются к психотерапевту с жалобами на то, что другие люди "обижают их". Я уверена, что все мы сталкивались с жалобами подобного рода. Так, например, моя пациентка Рут жаловалась на то, что ее приятель уделяет ей все меньше и меньше внимания. Она позвонила ему и предложила встретиться, а он отказался. Другая пациентка, Кэтлин, была чрезвычайно задета тем, что ее восьмидесятилетняя мать не нашла времени встретиться с ней или позвонить ей. Дэн расстраивался каждый раз, когда жена отказывала ему в близости; он страдал от того, что ее совершенно не волнует нерегулярность их половой жизни. Некоторые люди в аналогичных ситуациях назвали бы свои эмоциональные реакции скорее "гневом", чем "обидой", не понимая, как можно испытывать те страдания, которые испытывают Рут, Кэтлин и Дэн. Мне, однако, кажется, что за их "гневом" все-таки лежит "страдание". Люди, которые не желают испытывать боль от нанесенных душевных ран, стараются повернуть свои эмоции от "страдания" к "гневу", тем самым защищая себя. (И наоборот, люди, опасющиеся своего "гнева", не позволяют эмоциям двигаться от "страдания" к "гневу" и продолжают переживать чувство "страдания".)

Независимо от характера переживаемых эмоций причина их одинакова: ожидания. Рут, нереалистично игнорировавшая новый стиль поведения своего приятеля, *ожидала*, что он захочет прийти к ней сразу, как только она его позовет, и именно поэтому была разочарована, расстроена и обижена, когда он отказался. Кэтлин, несмотря на то, что мать на протяжении сорока лет предпочитала ей ее старшую сестру, продолжала *ождать*, что мать ответит на ее предложения. Когда мать отвергла ее, она сначала была расстроена, а затем разгневана. А Дэн, который любил свою жену, *ожидал*, что она всякий раз на его предложение заняться любовью будет отвечать согласием.

Я счастлива сообщить, что все эти люди научились искусству самонаблюдения и начали понимать, что они сами настраивают себя на "страдание" или "гнев", ожидая от своих Значимых Других определенного поведения. Как только они захотели избавиться от своих желаний и ожиданий, поведение близких перестало причинять им страдания.

Подумайте, а какие у вас ожидания по отношению к другим? Ожидаете ли вы, что ваш супруг или возлюбленный останется верен вам? Всегда будет делать то, что вы хотите? Любить вас вечно? Без напоминания выносить мусор? Помнить ваш день рождения?

Вы ждете, что он "сделает вас счастливой"? Но, считая его ответственным за ваше счастье, вы тем самым взваливаете непосильную ношу на ваши отношения. Одна из наиболее ценных вещей, которым можно научиться, овладев искусством самонаблюдения, — это понять, каким образом вы сами с помощью своих мыслей делаете себя "счастливым" или "несчастливым".

Давайте поиграем в игру. Представим, что счастье — это естественное состояние человечества и ваш Уровень Счастья постоянно равен 100%, конечно, кроме тех моментов, когда вы заняты одной из 39 мысленных игр-самоистязаний.

Упражнение "Уровень Счастья" (1)

Сядьте удобно.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Каков ваш Уровень Счастья сейчас? Как обычно, 100%?

Если да, примите мои поздравления!

Если нет, постарайтесь с помощью самонаблюдения понять, что мешает вам насладиться обычным 100%-ным Уровнем Счастья.

Вы тревожитесь о будущем?

Вас беспокоит что-то в прошлом?

Вы сравниваете себя с кем-то?

Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел?

Вы хотите отомстить кому-то?

Вы чувствуете, что "все бесполезно, все безнадежно"?

Если вы ответили утвердительно на какие-то из этих вопросов, предлагаю "противоядие", позволяющее довести Уровень Счастья до нормы.

Упражнение "Уровень Счастья" (2)

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения в банке (даже если сумма не очень велика!), свое здоровье, здоровье членов вашей семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

Мне хочется напомнить вам историю о двух людях, которым показали полстакана воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими двумя людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем те "обманутые" люди, чьи чашки всегда наполовину пусты.

Множество людей изнуряет себя погоней за счастьем. "Когда я женюсь, я буду счастлив". "Когда мои дети вырастут и получат образование, я буду счастлив" и т.д. Я же не считаю, что счастье — это нечто такое, за чем нужно постоянно гоняться. Скорее всего, это состояние внутренней свободы, свободы от тревог, сомнений в себе, страхов, слепого подчинения привычке и обществу,

соревновательной борьбы, благоговения перед авторитетами и зависти к другим людям. Итак, не ждите, что кто-то "сделает вас счастливым".

И наоборот, вы взвалите на себя непосильную ношу, если будете считать, что можете сделать вашего Значимого Другого счастливым. Слишком самонадеянно думать, что вы это можете и обладаете такого рода властью. Если вы стремитесь к этому, то фактически играете в сверхответственность. А если продолжаете искусственно поддерживать распадающиеся отношения, чтобы не сделать несчастным Другого, понимая при этом, что для себя вы хотите обратного, то просто занимаетесь самоистязанием.

Из всего набора жалоб, которые мне доводилось слышать от супружеских пар, наиболее причудливой была такая. Леонард обвинял Мэри, с которой он прожил около года, в том, что она знает секрет счастья, но сознательно скрывает его от него! Самое печальное, что оба они — специалисты по психическому здоровью. Более того, Мэри действительно считала себя ответственной за это и размышляла над обидами своего мужа несколько недель, мысленно играя в описанную нами игру "Если бы я только..."

Чувство безопасности

Нельзя дважды войти в одну и ту же реку: на входящего во второй раз текут уже новые воды.

Гераклит

Люди, опасаящиеся своего будущего, нередко стремятся "обезопасить" себя деньгами, собственностью, страхованием здоровья, личными отношениями, брачным контрактом и т.п. Родители стараются привязать к себе детей. Некоторые боязливые дети неохотно покидают родительское гнездо. Мужья и жены пытаются добиться гарантии любви и заботы друг от друга. Такое стремление к полному обладанию и предъявляемые к "обладаемому" требования часто вызывают лишь беспокойство и обиду.

Увы, печальная правда состоит в том, что человеческие отношения крайне непостоянны, даже более непостоянны, чем курс акций, погода или "национальная безопасность". Любящий, послушный восьмилетний ребенок превращается в упрямого, независимого подростка (который, если родители успешно переживут эту перемену, затем станет любящим и ответственным взрослым сыном или дочерью).

Вернемся к упражнению с вашим Значимым Другим. Просили ли вы его не меняться? Просили ли вернуться к прежней (более удовлетворяющей вас) форме поведения? Пытались ли как-то иначе гарантировать себе его привязанность на будущее? Такое стремление к безопасности может очень повредить отношениям, а кроме того, оно сдерживает и ваш собственный личностный рост. Чем искреннее мы будем в отношениях с нашими близкими в настоящем, не устанавливая правил и не ставя заслонов на будущее, тем сильнее мы будем сами по себе и счастливее в наших взаимоотношениях.

Джермейн Грир пишет в книге "Женщина-евнух":

Возлюбленные, которые вольны уйти, когда им захочется, всегда возвращаются; возлюбленные, которые вольны в своих чувствах, остаются всегда интересными. Горькая враждебность и грязь развода неизвестны тем парам, которые не становятся

сиамскими близнецами. Любовник, который приходит к вам по своему желанию, скорее будет держать вас всю ночь в своих объятиях, чем тот, которому просто негде больше спать.

Это, конечно, написано для женщин. Однако в современных интимных отношениях эти предостережения могут быть адресованы равным образом и мужчинам. Современная женщина противится эмоциональным оковам и скорее будет очарована мужчиной, если он примет в ней неизбежные перемены. Я встречала много мужчин среднего возраста, которые были в полной панике от перемен, происходящих с их женами: подумать только, мать и домохозяйка вдруг стремится найти работу и независимо от него установить свои собственные контакты. Его "безопасность" под угрозой того, что удобный и привычный уклад жизни разрушается, и он может попытаться воспрепятствовать ее стремлению "выйти в мир" и обрести свободу. Те же мужчины, которые поддерживают в своих женах стремление к личностному росту и изменениям, обычно бывают вознаграждены тем, что получают в итоге более интересного партнера, вносящего что-то новое в их совместную жизнь.

У некоторых людей, переживших в детстве какие-то потрясения, развивается невротическая потребность в "безопасности". Они цепляются за любые отношения, даже не приносящие им радости, лишь для того, чтобы чувствовать себя в "безопасности", в результате чего с неизбежностью вновь сталкиваются с испытаниями, подобными тем, которые переживали в детстве. Я приведу несколько примеров, возможно, они напомнят вам ваши собственные детские переживания.

Эстер случайно проглотила немного щелока, когда ей было пять лет. Это привело к очень болезненным и пугающим переживаниям, поскольку ей пришлось перенести несколько операций и длительную госпитализацию, надолго оторвавшую ее от семьи и друзей.

Том лишь в восемь лет сумел найти общий язык с ребятами своего возраста и только успел сблизиться с компанией сверстников, как вдруг его семья собралась переезжать в другой город, предупредив его об этом лишь за несколько дней.

Сара в возрасте шести лет заболела полиомиелитом и была помещена в изолятор, где запрещались не только посещения, но даже телефонные звонки. Когда она плакала и звала мать, нянечки говорили ей, что мать, возможно, придет к ней, если она перестанет плакать. Поскольку мать все-таки не приходила, они рассказывали ей разные истории о том, "почему" мать не может этого сделать. После того как Сару наконец перевели в палату для выздоравливающих, где мать уже могла ее навещать, она начала устраивать сцены каждый раз, когда мать уходила, требуя, чтобы та оставляла свои драгоценности в качестве гарантии возвращения.

Том, которому теперь тридцать пять лет, отказался уже от трех повышений по службе, связанных с переездом в другой город, поскольку не хотел терять отношения, дающие ему ощущения "безопасности". Сара во время командировок мужа каждый раз испытывает тревогу, боясь, что он не вернется, и требует от него ежедневных телефонных звонков. А Эстер живет в узком и ограниченном мирке, опасаясь любых новых переживаний или новых знакомств.

Люди, старающиеся привязать своих близких к себе из-за страха не "иметь" их в будущем, рискуют расстроить свои отношения в настоящем, не говоря о

том, что они просто не могут получать от них удовольствие. Ибо как я могу радоваться жизни с тобой *прямо сейчас*, если я трачу время и силы, беспокоясь о том, что ты можешь умереть, бросить или разлюбить меня? Прекрасный совет дал по этому поводу Сократ: "Помни, все человеческое непостоянно, тогда ты не будешь ни слишком радоваться счастливой судьбе, ни слишком печалиться из-за неудачи".

Контроль

Любить человека — это давать ему достаточно свободы для личностного роста.

Современный плакат

Часто, те люди, которые не осознают свою потребность в "безопасности", виноваты в том, что стремятся контролировать судьбу или Значимых Других, пытаясь предотвратить изменения в отношениях с ними. Мать, указывающая своему восьмилетнему сыну, что ему надевать (свитер, пальто, ботинки), опасаясь возможной простуды, пневмонии или смерти; муж, перебивающий свою жену на вечеринке, беспокоясь, что она скажет что-то не так и испортит хорошее впечатление; босс, отказывающийся публично оценить вклад в дело своих служащих, боясь, что они уйдут от него, — все эти люди пытаются укрепить настоящее и обезопасить себя в будущем. Результат этого — контроль над Значимыми Другими и последующее недовольство с их стороны. Эти попытки контроля достаточно очевидны, однако не для тех, кто пытается их осуществить. Встречаются и более тонкие формы контроля. Например, женщина так регулирует свои отношения, что ее новый приятель и лучшая подруга никогда не встречаются у нее в гостях; муж "забывает" сказать своей жене-алкоголичке, что они приглашены на вечеринку; мать так стирает свитер своей дочери-подростка (который не нравится ей из-за того, что он "очень открытый"), что он садится. Не напоминают ли вам эти примеры какие-то ваши попытки контролировать ситуацию или других людей. Если да, вспомните, сколько вы вкладывали в это энергии? И каков был конечный результат ваших усилий? Такой, как вам бы хотелось? Или какой-то другой?

Большинство людей чувствует себя несчастными, когда пытаются контролировать Значимых Других. Они также испытывают тревогу, воображая те ужасы, которые могут случиться, если Другой будет делать не то, что им хочется. Они сердятся, если не могут добиться своего. В конечном итоге стремление контролировать Других — одно из самых лучших средств помучить самого себя.

А как вы себя чувствуете, когда обнаруживаете, что кто-то пытается контролировать *вас*? Что вы тогда делаете и говорите?

Конечно, в отношениях с Другими горько быть отвергаемым партнером. (Мне тоже приходилось выступать в этой роли. Наверное, это испытывали все.) Множество способов контроля используется для того, чтобы спасти ситуацию или отсрочить неизбежное расставание. Но чаще всего они не работают, поскольку наш партнер остается пассивным, а порой даже проявляет некоторый мазохизм.

Мне хотелось бы предупредить вас о двух крайних видах оружия из арсенала средств, используемых для контроля.

1. Болезнь. Вы можете рассуждать таким образом: "Если я заболел гепатитом, сломаю ногу или у меня начнется судорожный припадок, то он не посмеет меня бросить". Энергия следует за мыслью, и благодаря удивительной связи, существующей между разумом и телом, вы действительно можете подхватить болезнь, нанести себе травму... или как-то иначе повредить свое здоровье. Но будьте уверены, он все равно вас бросит. И что вы тогда будете делать?

2. Угроза самоубийством. Это самое недостойное средство контроля: "Если ты меня бросишь, я не смогу жить без тебя и покончу с собой". Тот, кто использует это средство, заслуживает быть брошенным. (А тот, кто остается с тем, кто высказывает угрозы подобного рода, заслуживает того, чтобы его контролировали.)

Когда-нибудь надо осознать, что даже между самыми близкими людьми существует бесконечность, и прекрасная жизнь двоих может продолжаться, если они сумеют в любви сохранить дистанцию между собой, которая дает каждому возможность видеть мир другого человека во всей его необъятной полноте.

Райнер Мария Рильке

Потребность в любви и одобрении

Я встречала множество людей (и мужчин и женщин), которые жаловались, что их близкие недостаточно нежны с ними и от них редко дождешься похвалы, поощрения, одобрения и признательности. "Она никогда не целует меня, когда я прихожу с работы домой". "Она никогда не говорит мне, что любит меня". "Она никогда не хвалит меня, когда я подстригаю газон, зато критикует, если трава поднимается выше, чем это ей нравится". (Я надеюсь, что ваш внутренний сигнальный звоночек подал голос в ответ на эти "никогда".) "Он месяцами не говорит мне, что я хорошо выгляжу". Возможно, все эти Значимые Другие действительно холодные и критичные люди. Однако истинный механизм подобного рода обид состоит в том, что жалующиеся стремятся с помощью Значимых Других удовлетворить свою потребность в любви и принятии, возлагая на них ответственность за недостаточное ощущение собственной ценности. Однако все это — пустая трата времени. Каждому из нас необходимо — с помощью ведения дневников, самонаблюдения, специальных упражнений — научиться любить и принимать самих себя. Человек, который "нуждается" в любви, вряд ли способен получить ее. А человек, постоянно ищущий одобрения ("Правильно ли я поступил?", "Как ты думаешь, мне идет эта прическа?", "Тебе понравилось мое выступление?"), способен утомить даже самого терпеливого Значимого Другого, который в конце концов позволит себе, то есть своей субличности Мучитель, высказать саркастические или критические замечания. Поэтому, прежде чем предъявить своим близким обвинение в том, что они недостаточно вас любят или слишком много критикуют, попробуйте разобраться, что вами движет.

Если вы не умеете любить сами себя и ищете признания и одобрения у вашего Значимого Другого, советую вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение "Сказочная крестная мать"

Сядьте поудобнее.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Представьте, что вас посетила ваша сказочная крестная мать. Обратите внимание на то, как она выглядит, какая на ней одежда, какое у нее выражение лица. (Если она смотрит на вас недостаточно любящим взглядом, то это не ваша крестная! Мысленно "отпустите" ее и вообразите действительно любящего вас человека.)

Теперь сами *станьте* сказочной крестной.

Скажите своему крестному сыну или дочери, как сильно вы их любите, какие они замечательные люди. Скажите им все, чем они восхищают вас.

Убедите их в постоянстве вашего присутствия рядом с ними, неизменности вашей любви и одобрения.

Моральное осуждение

Моральное осуждение — это отношение, возникающее из-за существующих у человека ожиданий относительно Значимого Другого вместе с желанием контролировать его и диктовать ему свою волю.

Генри пришел ко мне в полном негодовании из-за того, что, как он выяснил, невестка обманывала его старшего брата. Генри идеализировал их брак, а его ожидания состояли в том, что их благополучное супружество будет продолжаться вечно и служить для него моделью идеального брака.

Я иногда испытываю моральное негодование, когда обнаруживаю, что человек, которому я доверяла, лжет мне. Кроме проблемы, связанной с имеющимися у меня *ожиданиями* того, что этот человек будет говорить мне правду, мне кажется, здесь имеется проблема, связанная с субличностью. Дело, по-моему, состоит вот в чем. Я достаточно честный и надежный человек. Если я пообещаю что-то сделать, то вы можете на меня рассчитывать. Я очень редко лгу. Я сознательно приняла решение вести себя именно таким образом, поскольку, поступая так, я чувствую себя лучше, но в целом я не ощущаю себя особо "добродетельной". Есть теневая сторона моей личности, которой нравится обманывать, мошенничать, нарушать обещания самым подлым образом. Если я не буду осознавать эту теневую сторону личности, эту субличность (я называю ее Негодяем), то я буду чувствовать негодование, когда другие лгут, воруют, совершают неблагоприятные действия и т.д. Мне думается, что самыми яростными гонителями Ричарда Никсона после "уотергейтского дела" были те люди, которые не осознают Негодяя в самих себе. Никто не скажет, что поведение Никсона заслуживает оправдания, но моральное осуждение некоторых людей чрезмерно, чересчур демонстративно и потому неблагоприятно влияет на их собственное психическое здоровье.

Когда вы сталкиваетесь с людьми, чья система ценностей отлична от вашей, вы можете сделать выбор: либо критиковать, осуждать, негодовать и вступать с ними в яростные дебаты, либо вообразить себя посторонним Наблюдателем, Натуралистом или Антропологом и без всякого осуждения наблюдать за поведением и высказываниями представителей новой и

интересной культуры, отличающейся от вашей собственной. Тогда вы сможете увидеть, каковы представления этих людей и в чем преимущества их системы ценностей. Эту технику я использую, посещая друзей, придерживающихся расистских убеждений. В отрочестве я спорила, неистовствовала и проповедовала, исходя из ошибочных миссионерских идей изменить их систему убеждений, что, конечно же, не удалось сделать. Теперь, вставая на позицию Наблюдателя, я могу мирно проводить с ними время, принимая их такими, как они есть (и не рискую тем самым своим адреналином и кровяным давлением).

Эхо прошлых отношений

Вера пришла ко мне и призналась, что она совершенно несчастна. Выяснилось, что она выгнала своего возлюбленного по достаточно веской, как ей казалось, причине: он не давал ей столько любви и внимания, сколько ей хотелось бы. Однако, когда он ушел, Вера поняла, что совершила ошибку, и стала горько раскаиваться в своем поступке. Через некоторое время нашей совместной психотерапевтической работы она поняла, что ситуация с возлюбленным — это лишь болезненное эхо ее детских отношений с матерью. Она хотела порвать с матерью ("Если ты меня не будешь любить так, как мне хочется, уходи и не трогай меня"), но не осмелилась. Стремясь удовлетворить потребность в завершении старой незаконченной ситуации, она выбрала для этого неподходящего человека в неподходящее время.

Довольно часто мужчины и женщины, у которых осталась какая-то недосказанность в отношениях с бывшими супругами или возлюбленными в прошлом, переносят эти чувства в новые ситуации и на новых людей. Так, например, Хелен ожидала, что ее новый муж будет критиковать ее кулинарные способности, поэтому делала опережающие контраггессивные замечания, приводя бедного мужа в полное замешательство. Первая жена Фрэнка ушла от него к другому, и по калифорнийским законам половина его имущества перешла к ней. Вследствие этого Фрэнк считал, что его вторая жена может поступить с ним так же, и перед вступлением в брак попросил ее подписать бумагу, что в случае развода ей остаются только ее личные вещи. В результате во втором браке отсутствует взаимное доверие.

Саботажник и Жертва

Вы помните Оливию? Ее субличность Саботажник/Жертва была убеждена, что муж бросит ее после рождения второго ребенка, и поэтому каждое действие своего супруга она интерпретировала в соответствии со своей теорией и даже сама пыталась создавать ситуации, реализующие ее сценарий.

Когда вы чувствуете, что ваш Значимый Другой делает вам больно, попытайтесь с помощью самонаблюдения проверить, нет ли в вас какой-то части, которая провоцирует такие ситуации, то есть дает ему возможность совершить столь ужасные для вас вещи, или испытывает удовольствие, ощущая себя Жертвой. Какая часть в вас упивается происходящим? Какая часть в вас получает выгоду от всего этого?

Вероятность того, что у вас будут возникать трудности в отношениях с другими людьми, останется чрезвычайно высокой, если вы не научитесь быть честным с самим собой и не овладеете искусством самонаблюдения. "Так что же, — спросите вы, — пока не достигнуто идеальное состояние ума, жить в

пустыне и быть отшельником?" Боже сохрани. Как ни парадоксально, но факт остается фактом: самые лучшие условия для обучения наблюдению и умению быть искренним и честным создаются именно в отношениях с другими людьми. Все мы учителя друг для друга. Трудности, возникающие в отношениях с другими, представляют собой зеркало, в котором мы можем более отчетливо увидеть самих себя. Только через отношения с другими мы можем определить нашу психологическую сущность. Те, кто не вступает в серьезные отношения, возможно, не относятся серьезно и к самим себе. Поэтому теперь мне хочется поговорить о тех вещах, которые необходимо выполнять, если мы хотим, чтобы наши отношения складывались успешно и носили здоровый характер.

Просьбы, требования и контракты

Многие люди, не умея или не решаясь просить своих Значимых Других о чем-либо, могут изъясняться намеками. Супруга оставляет газетную рекламную вырезку или открытый каталог в "стратегических" местах квартиры, тем самым выражая сильное желание получить интересующую вещь. Ребенок подводит родителей к витрине, где выставлена желанная игрушка. Одни люди играют в загадки: "Ты никогда не отгадаешь...". Другие используют в качестве намека зеркальное поведение, например, в сексуальных отношениях один партнер может ласкать другого так, как хотел, чтобы ласкали его.

Некоторые люди обнаруживают, что они боятся просить о чем-то из-за страха, что им откажут и они будут чувствовать себя задетыми или отвергнутыми. "Если вы действительно меня любите, вы не откажете мне в простой просьбе". Высказанная в такой форме просьба является не чем иным, как "эмоциональным вымогательством". "Если бы она меня действительно любила, она бы знала, как много для меня значат приготовленные ею завтраки. Если бы она меня любила, она захотела бы встать утром и сделать это".

Некоторые люди сердятся, когда им отказывают, и по какой-то сложной эмоциональной бухгалтерии считают, что мир *обязан* считаться с их просьбами. "Я так редко о чем-то прошу, что мне кажется, уж если я это *сделал*, то моя просьба должна быть удовлетворена". Это — невротическая арифметика и еще одна форма "эмоционального вымогательства". Когда появляется слово "должен", просьба становится требованием, но об этом ниже.

Некоторые люди не решаются просить о чем-либо, опасаясь слишком раскрыть себя и стать тем самым более уязвимыми. Причиной может быть страх "потерять лицо" или разрушить уже сложившийся образ. Так, привлекательная молодая женщина не хочет просить своих друзей составить ей компанию на вечеринке, боясь тем самым признаться в том, что у нее нет постоянного кавалера. Мужчина, который стремится к тому, чтобы окружающие считали его благополучным, преуспевающим человеком, не решается открыть свои эмоциональные проблемы друзьям или коллегам и просить у них поддержки.

Если страх стать уязвимым выражен в значительной степени, то он фактически означает глубинное недоверие к другим людям, и, если другие знают ваши потребности и самые сильные желания, они могут использовать это знание против вас. Помните "просьбу" Братца Кролика в книге Джоэля Харриса "Сказки дядюшки Римуса": "Делай со мной, что хочешь, Братец Лис, только, *пожалуйста*, не вздумай бросать меня в этот терновый куст"? Кролик прекрасно понимал, что вероломный Лис ни за что не исполнит его просьбу,

именно так и случилось — Лис бросил его в терновый куст, и Братец Кролик благодаря этому получил возможность спастись бегством. Однако в отношениях, не носящих враждебного характера, более эффективным все же оказывается умение высказать свои желания прямо. Метод Братца Кролика — средство самозащиты. А прямое выражение своих желаний — одна из самых искренних форм общения людей друг с другом.

Некоторые люди, боясь "потерять лицо", не говорят о своих желаниях до тех пор, пока полностью не уверятся в том, что их просьба будет исполнена. Они жертвы невротической бухгалтерии расчетов, согласно которой "изъявление просьбы" должно быть уравновешено "исполнением просьбы", иначе "изъявивший просьбу" может потерять уважение окружающих. Для таких людей очень важно обладать властью и быть уверенными в том, что их просьбы будут исполняться по мановению руки, как у восточного властелина в гареме. Руководители такого типа обычно окружают себя послушными, всегда поддакивающими подчиненными. Домохозяйка, хвастающаяся перед своими приятельницами, что ее Мартин дает ей все, что бы она ни пожелала, скорее всего, просто не рискует просить мужа о чем-либо, не будучи уверена в том, что он действительно захочет это выполнить.

Некоторые люди в любой просьбе, даже самой искренней, видят требование. Эти люди не способны давать. Для них простой вопрос: "Не могли бы вы сказать, сколько сейчас времени?" — выглядит навязчивым требованием. Их типичное оружие в межличностных отношениях (которые часто складываются неудачно), — называть партнера "требовательным", надеясь отпугнуть его от высказывания каких бы то ни было просьб. Крайний пример такого рода — человек, считающий себя "неспособным сказать "нет". Таким образом, его партнер любой своей просьбой ставит его перед болезненной необходимостью либо сказать *нет* в ответ на просьбу, воспринимаемую как требование, либо (что еще хуже) сказать *да*, когда ему хочется сказать *нет*, но он "не может". Если вы в качестве любящего партнера попадаете в такую западню, то чувствуете себя зажатым, неспособным выразить себя или свои желания из-за страха задеть в вашем партнере "неспособность сказать "нет" (которая на самом деле является просто его нежеланием брать ответственность за себя и свои действия). Фактически в межличностных отношениях он использует одну из форм эмоционального шантажа.

В здоровых отношениях между двумя людьми каждый свободен просить о том, чего он хочет от другого, а тот, кого просят, свободен сказать в ответ *да* или *нет* в соответствии со *своими* желаниями. И отношения сохраняются независимо от того, выполнена просьба или нет, никаких отрицательных чувств не остается ни у того, кого просят, ни у самого просителя, если его просьба встретила отказ.

Искренняя просьба выражает то, что вы действительно хотите. *Не то*, чего ждет от вас другой. *Не то*, на что вы, как вам кажется, имеете право. *Не то*, что вы считаете возможным просить.

Простой совет, касающийся просьбы и награды за нее, дан в Нагорной проповеди:

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят (Матф., 7:7-8).

Конечно, Иисус говорит о том, как найти Царствие Божие, а не о том, как жить с другими людьми или добиться высокого материального положения. Однако непонимание этого в нашей культуре может быть одним из источников невротического представления о том, что все просьбы должны быть исполнены. Чтобы сделать эти слова более приемлемыми для земных просьб, я бы перефразировала их так:

Просите, и, возможно, вы получите; стучите, и порой двери откроются перед вами. Более вероятно, что они откроются, если вы будете стучать, чем если вы будете молча стоять, надеясь, что те, кто находится внутри, почувствуют ваше присутствие и исполнят ваше желание.

Когда просьба перестает быть просьбой? Когда она становится требованием? Искренняя просьба — это предложение, в котором просящий говорит о том, чего он хочет от другого человека; предложение, сделанное в такой форме, что предполагает искренний ответ. И в этом случае *тот, кого просят, свободен сказать "да" или "нет"*.

Давайте попробуем определить еще раз. Просьба — это честное выражение своей позиции и своих желаний, сделанное в такой форме, что другой человек волен согласиться или отказать, поскольку вы просите его высказать его позицию и его желания.

Просьба перестает быть просьбой и становится требованием, когда вы даете другому каким-то образом понять (это легко делается интонацией):

что вы ожидаете определенного ответа;

что вы имеете право на определенный ответ;

что вы будете чувствовать себя обиженным (расстроенным, рассерженным, покинутым), если ваша просьба не будет удовлетворена.

Все это формы манипуляции, эмоционального шантажа. "Голубчик, неужели ты не можешь вынести мусор? Я всю неделю выносила его, и мне *ужасно* тяжело". (*Перевод*: Ты просто бесчувственный и невнимательный, если сейчас же не вынесешь мусор.)

"Мама, можно мне поехать в летний лагерь? Все ребята едут". (*Перевод*: Если ты не разрешишь мне, ты — вредная мать, ты хочешь выставить меня на посмешище.)

"Джоан, не могла бы ты заехать за моим бельем в прачечную и забежать в магазин за яйцами — у нас все кончились. Да, чуть не забыл! Почта никак не доставит посылку, извещение о которой я получил. Ты не заскочишь и на почту по дороге, чтобы напомнить им об этом?" (*Перевод*: Ну и что, что эти поручения отнимут у тебя не меньше часа. Неужели ты станешь из-за этого мелочиться?)

Упражнение "Просьбы и требования"

Сядьте вместе с вашим партнером или приятелем, который согласится исполнить его роль.

Попросите его о чем-либо в требовательной форме.

Что вы ощущаете, когда требуете?

Выясните, что чувствует при этом ваш партнер?

Теперь *попросите* о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой.

Что вы ощущаете, когда просите?

Из ранее сказанного может показаться, что требования — это что-то плохое. Не обязательно. Повредить взаимоотношениям могут скрытые требования, замаскированные под просьбы, а прямые законные требования — это совсем другое дело.

Если два человека заключили соглашения о выполнении каких-либо действий, то совершенно законно требовать выполнения этих действий. На долларовой купюре написано: "Оплачивается серебром *по требованию* владельца" (однако это не так: правительство не выполняет этого обязательства). Если у ребенка была договоренность с родителями о вознаграждении за хорошее поведение в течение недели, он может напомнить им, что пришло время платить, и он законно ждет своей награды.

Супруги, заключившие сексуально-моногамный контракт, требуют и ожидают верности друг от друга. Если вы придете ко мне как к психотерапевту, я назову вам мой гонорар и буду ждать, что вы мне заплатите.

Мы заключаем контракты друг с другом, когда собираемся провести время вместе. Контракты могут быть явными и скрытыми. Два человека договариваются встретиться на ленч в кафе в среду, в полдень, третьего октября. Но при этом один считает, что это договор о "голландском обеде" (каждый платит за себя), а другой намеревается оплатить весь обед сам.

Скрытый контракт, который не подвергался обсуждению, но длится уже долгое время, в конце концов начинает вызывать ощущение неписанного закона. Может быть в первую брачную ночь жена легла на правую сторону кровати, а муж — на левую. Через двадцать лет, если он отважится лечь справа, то есть на ее сторону, она может посчитать это посягательством на свою законную территорию. Исследование супружеских ролей, начатое в результате женского движения за эмансипацию, позволило выявить множество скрытых контрактов в супружестве. Например, многие жены бунтуют против молчаливого соглашения, принятого десятилетие или два назад, о том, что это их дело отвечать за покупки, приготовление пищи и обслуживание семьи, и требуют разделения этих обязанностей. Напротив, муж, который двадцать лет выполнял негласное соглашение о выносе мусора, может захотеть изменить его. Но если он просто прекратит выносить мусор, то вызовет негодование жены, поскольку она уже "чувствует", что он "должен" выносить мусор, и поэтому вправе требовать выполнения их молчаливого соглашения. Лучше, наверное, осознать *существование* этого неявного контракта и попросить о возобновлении переговоров: "Я устал всегда выносить мусор, и мне хотелось бы разделить с тобой эту обязанность поровну".

До моего замужества (и до начала женского движения за эмансипацию) я мучила себя раздумьями о том, как мы с мужем будем распоряжаться деньгами. Мои родители часто спорили о деньгах, а мне не хотелось посвящать кого-либо, даже моего возлюбленного и будущего супруга, в эту проблему. (Надеюсь, вы заметили, что это еще один пример незавершенной ситуации из прошлого.) Я была слишком неуверенной в те дни, чтобы прямо обсудить денежный вопрос. Однако я могла бы предвидеть решение, если бы внимательно наблюдала за семьей мужа. Через неделю, вернувшись с работы, он вручил мне свою зарплату, как обычно его отец вручал зарплату своей жене. Так, без всякого обсуждения мы установили негласное соглашение, по которому я распоряжалась деньгами, платила по счетам, следила за чековой книжкой, выплачивала подоходный налог.

Каждый контракт, заключаемый супругами при совместном проживании, уникален, и каждая супружеская пара постоянно создает свои собственные правила совместной жизни. Чем более открыто выражает партнер свои желания или стремление к переменам в правилах, тем меньше трений возникает во взаимоотношениях.

Предлагаю проделать упражнение, направленное на то, чтобы помочь вам осознать ваши условия контракта или правила совместного проживания.

Упражнение "Идеальный контракт на будущее"

Представьте, что принято предложение Маргарет Мид * о супружестве как о постоянно возобновляющихся контрактах. Срок действия вашего старого контракта истек, и вы можете составить новый.

Какие новые условия вы хотите вписать в контракт?

Какие старые условия вы хотите сохранить?

Где вы хотите жить?

Кто из вас несет ответственность за ведение домашнего хозяйства? Воспитание детей? Уход за домашними животными?

Как вы тратите деньги? Как проводите свободное время? Отпуск?

Кто отвечает за приглашение, прием и посещение гостей? (Другими словами, кто-то один отвечает за социальную жизнь семьи или вы делите эту ответственность поровну?)

Кто работает вне дома... где... сколько времени?

Как решаются сексуальные вопросы? (Частота и время сексуальных контактов, разнообразие сексуальной жизни, кто является инициатором и т.д.)

Как решаются вопросы питания?

Когда ложитесь спать? (Обязательна ли синхронность в этом?)

Определите особые привычки и привычки, казалось бы, несущественные, но нарушение которых может вызвать ваше раздражение (например, специальная подушка, свежий воздух в спальне, отсутствие громкого шума после одиннадцати часов, воздержание от курения и т.п.).

И наконец, кто все-таки выносит мусор и на какое время вы заключаете свой новый контракт?

* Маргарет Мид (1901-1978) — известный американский социолог и этнограф

Следующее упражнение позволит облегчить жизнь тем парам, которые затрудняются высказывать свои желания друг другу.

Упражнение "Удовлетворение тайных желаний"

1. Каждый из вас независимо друг от друга пишет список того, что бы вы хотели получить от партнера. Убедитесь, что вы включили в него все, о чем вы никогда не отважились бы просить.

2. Сравните ваши списки, зачитывая их вслух по очереди, - сначала один зачитывает свой первый пункт, затем другой и так до конца.

3. После того как вы полностью сравните ваши списки, обменяйтесь с партнером возникшими у вас чувствами и впечатлениями.

4. Назначьте даты двух вечеров исполнения желаний. В первый вечер один партнер должен удовлетворить желания другого, выбрав из списка те из них, которые ему приятно было бы выполнить. (Те же, которые ему не хочется выполнять или их просто невозможно выполнить, он пропускает без чувства вины.) Во второй вечер позиции партнеров меняются. Эта работа приносит больше пользы, когда проводится в разные вечера. Прекрасно, если вы, выполняя желания, относитесь к этому творчески и добавляете какие-то новые пункты (но при этом вы должны быть уверены, что вашему партнеру они доставят удовольствие и что это на самом деле не является попыткой удовлетворить ваши собственные желания). А для партнера лучше всего принимать и радоваться и не считать себя обязанным как-то расплатиться.

Конфликтные просьбы

Ага! — воскликнете вы. Может случиться так, что Сью и я высказали свои просьбы друг другу, и в результате возник конфликт. Предположим, я хочу пойти вечером в кино, а у нее был тяжелый день на службе и ей хочется побыть дома. Что тогда? Прежде всего вы можете решить по 10-балльной шкале, насколько для вас важно посмотреть этот фильм и насколько важно, чтобы Сью вас сопровождала. А Сью может задать себе два магических вопроса и решить, что приглашение в кино, возможно, подняло бы ее энергетический уровень и ей захотелось бы туда пойти. А если нет, вы можете пропустить фильм, наконец, пойти один или с приятелем. Только обсудив эту проблему и осознав требования обоих, негласный контракт или незаметно подкравшееся стремление проконтролировать другого, вы сможете прийти к решению, которое удовлетворит вас обоих. Этот фильм, как вы оба считаете, надо посмотреть вместе? Хорошо ли будет, если вы проведете вечер без Сью? Всегда ли все делаете вместе? (Я все же надеюсь, что вы *не относитесь* к парам, напоминающим сиамских близнецов.) Бывает ли, что вы отступаете от первоначально принятого решения? (Если так, то убедитесь, что в конечном итоге каждому из вас не приходится 50% времени делать то, что ему совсем не хочется.) Помните, что в жизни возможны и такие компромиссы, которые не удовлетворяют обоих. Патти и Стюарт не могут прийти к соглашению о том, как провести летний отпуск. Она хочет поехать на запад навестить свой родной городок, встретиться с бывшими сокурсниками. А он мечтает отправиться на

Гавайи, поплавать и покататься на лодке. В результате они не делают ни того, ни другого, а едут с друзьями в кемпинг и оба проводят время в недовольстве и раздражении. А как *вы* решаете подобные конфликты со своими близкими?

Конфликты неизбежны в любых близких отношениях. (Попробуйте найти ребенка, который "никогда не доставляет проблем" своим родителям, или супругов, у которых никогда не бывает размолвок.) То, как разрешаются эти конфликты, возможно, и определяет взаимную удовлетворенность, глубину и истинную близость взаимоотношений.

Коммуникативные игры

Если у вас и вашего Значимого Другого (супруга, возлюбленного, ребенка, родителя, брата или сестры, начальника, наконец) имеются трудности во взаимоотношениях, взаимодействии и общении, возможно, имеет смысл обратиться к кому-нибудь, кто поможет вам научиться разговаривать и понимать друг друга. Это может быть психотерапевт, консультант по семейным проблемам или просто близкий друг.

Я предлагаю вам поиграть в некоторые из коммуникативных игр. Сядьте со своим партнером друг против друга. Внимательно, не перебивая, слушайте, когда говорит ваш партнер. Если у вас есть магнитофон, можете использовать его для того, чтобы потом прослушать запись вместе.

1. *Игра "Я хочу"*. Каждый поочередно говорит другому предложение, начинающееся со слов "Я хочу". Выслушав партнера, скажите свое "Я хочу". Не отвлекайтесь на споры и обсуждение по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро. Они могут касаться как услуг и подарков, которые вы ожидаете от партнера ("Я хочу, чтобы ты купил мне новые джинсы" и т.д.), так и собственных ваших устремлений ("Я хочу закончить учебу", "Я хочу жить в Аризоне, когда уйду в отставку", "Я хотела бы получить высший балл по французскому в этом семестре", "Я хочу продать наш огромный дом и переехать в маленькую квартиру"). Выслушивая желания партнера, вы можете вспомнить и о каком-то своем желании (даже противоположном).

В атмосфере беспрепятственного и бесцензурного самораскрытия вы обнаружите в вашем партнере что-то новое, неожиданное. Когда муж говорит: "Я хочу обойтись без Роббинсонов на нашей следующей вечеринке", жена, забыв правила, может воскликнуть: "Я тоже! Я-то думала, что мы всегда приглашали их только потому, что *ты* этого хотел".

Это игра для двух или более игроков. Если играет вся семья, важно следовать правилу поочередного высказывания до тех пор, пока не будут высказаны все желания. Если какое-либо желание касается одного из присутствующих, обращайтесь непосредственно к нему: "Генри, я хочу, чтобы не забывал оставлять записку, когда уходишь", вместо того, чтобы говорить: "Я хочу, чтобы все сообщали, где они находятся" (конечно, если Генри — единственный человек, который постоянно забывает об этом). Когда игра закончится, обсудите спокойно, что вы испытывали, выслушивая желания Значимого Другого.

2. *Игра "Я недоволен"*. Здесь, так же как и в предыдущей игре, вы по очереди говорите фразы, начинающиеся со слов "Я недоволен". Выслушайте партнера, не перебивая его. Эти высказывания недовольства могут быть

направлены как на Значимого Другого, так и на что-то постороннее. (Вы можете, однако, ограничиться только недовольством, направленным на вашего партнера.) Для выполнения этого упражнения я выделяю время до пяти минут, после чего предлагается обсудить ваши впечатления.

Если играет вся семья, важно, чтобы ни один из участников не стал козлом отпущения. Здесь трудно установить жесткие правила, просто будьте внимательны и чувствительны к другим. Если последние два высказывания были направлены на Эда, а ваша очередь следующая, для того, чтобы он не чувствовал, что на него нападают со всех сторон, выберите другого члена семьи, даже если вы собрались высказать недовольство именно Эду. Когда все члены семьи считают, что кто-то один создает проблемы, лучше всего обратиться к семейной терапии и объективно разобраться в происходящем в семье с помощью опытного психотерапевта.

Независимо от числа игроков игра "Я недоволен" должна быть обязательно компенсирована следующей игрой.

3. *Игра "Я ценю"*. Начинайте предложение со слов "Я ценю" и говорите по очереди, что именно вы цените в партнере и что вы вообще цените в своей жизни. Если в игре участвует вся семья, можно уделить внимание каждому, при этом остальные должны сказать ему хотя бы по одному предложению.

Мы описали три главные игры. Однако есть и другие:

4. "Я чувствую, что ты не понимаешь..."
5. "Я сержусь на тебя, когда..."
6. "Я чувствую себя счастливой с тобой, когда..."
7. "Я хочу, чтоб ты знал..."

Увеличение интуитивного знания о партнере

Отношения развиваются наиболее спокойно, когда люди обладают определенными интуитивными знаниями друг о друге. Отец покупает сыну модель самолета, о которой мальчик как раз мечтает. Жена приносит мужу лежащий не на своем месте предмет именно тогда, когда он начинает его искать. Такого рода "знанию" нельзя обучиться сознательно; возможно, оно связано с работой правого полушария нашего мозга, которое воспринимает вещи символически, целостно, а не посредством установления причинно-следственных закономерностей, как это делает левое полушарие. Предлагаю упражнение, которое основано на вызывании символических представлений, позволяющих улучшить понимание людьми друг друга.

Упражнение на интуицию

Сядьте лицом друг к другу.

Откройте партнеру свой внутренний мир, рассказывая о себе что-то такое, чего он о вас не знал (пять-десять раз).

Теперь закройте глаза. Попробуйте вызвать какие-то символические образы, относящиеся к вашему партнеру:

- а) цвет,
- б) цветок,
- в) животное,
- г) инструмент,
- д) звук,
- е) архитектурное сооружение,
- ж) мифологический герой или предмет.

Не нужно объяснять, оценивать или оправдывать свой выбор даже для самого себя. Пусть образы просто сами по себе свободно всплывают. Записывайте их.

Теперь откройте глаза. Сравните ваши списки. Поделитесь впечатлениями. Например, если партнерша, совершенно не разбираясь в инструментах, ассоциирует вас с электродрелью, а оказывается, что это ваш любимый инструмент, скажите ей об этом. И не стесняйтесь пропеть хвалебную песнь разносторонним талантам, прочности, ловкости, скорости электродрели так, чтобы ваша партнерша могла узнать больше как о выбранном ею символе, так и о тех качествах, которые вы цените.

Любовь

Любовь — это совсем не то, что вы думаете.

Джессамин Уэст

К сожалению, большинство людей, которых я встречала, спрашивали меня не о том, как научиться любить, а о том, как сделать, чтобы любили их. Но, дорогие мои читатели, у меня нет волшебного ответа на этот вопрос. Я не знаю никаких чудесных средств, которые заставили бы кого-то полюбить вас. А если вы считаете, что сможете найти такие средства, будьте осторожны. Результатом может быть не настоящая любовь, а преходящее влечение, желание обладать вашей красотой, вашим вниманием, вашим умением готовить, вашей сексуальностью, вашими способностями и вашим умом. И когда вы перестанете соответствовать его требованиям или ее ожиданиям, то с горечью обнаружите, что любимы не по-настоящему.

Любовь — цветок свободы. Если вы попытаетесь захватить или удержать ее, она погибнет, как цветок, срезанный и поставленный в вазу, или как бабочка, пойманная и приколотая булавкой.

Любовь нельзя схватить, если за ней гнаться.

Любовь расцветает, только когда отсутствуют требования.

Любовь исчезает, когда начинают сравнивать.

Любовь нельзя удержать или сохранить, как деньги, которые вы для обеспечения своего будущего держите на счету в банке.

Никакая страховая компания не даст вам гарантию о сохранении любви.

Джоуэл Крамер пишет: "Любовь приходит только тогда, когда есть простодушие, от которого исчезают все надежды и ожидания, все обиды и лезть, все воспоминания. Она приходит только тогда, когда есть покой и я могу видеть тебя".

Сделайте здесь паузу в чтении и понаблюдайте за собой — как вы реагируете на то, что я написала о любви?

Может быть полезнее для людей было бы спрашивать, как им научиться любить. Этому научиться легче, чем сделать так, чтобы любили вас; к тому же любить — это большая награда, чем быть любимым, хотя некоторым людям это трудно понять. Быть любимым тем, кого вы не любите, — это довольно тяжелая ноша.

Лучший способ научиться любить — начать наблюдение за собой в отношениях со своим Значимым Другим. Принимаете ли вы его таким, как он есть, или заняты размышлениями о том, каким ему лучше было бы стать? Ждете ли вы, чтобы она делала что-то для вас, например, любила в ответ на ваши чувства? Бойтесь ли вы, что рано или поздно наступит конец вашим отношениям? Предъявляете ли вы какие-то требования к нему? Обратите внимание, как подобного рода отношения и действия мешают рождению любви.

Мы не предлагаем принять какие-либо решения, например, не требовать или не бояться. Решение не требовать создает фактически новые требования. Ваше решение не бояться может быть мотивировано страхом никогда не найти настоящую любовь. Короче говоря, просто понаблюдайте, как вы действуете в отношениях с партнером, в каждый конкретный момент сознательно выбирать тот или иной способ поведения.

Обратите внимание, насколько полно вы связаны с вашим партнером *сейчас*. Или вы сравниваете происходящее в настоящем с какими-то прошлыми событиями в ваших отношениях? Может быть вы думаете о том, что будет с вашими отношениями в будущем? Любовь не придет к вам, пока вы полностью не погрузитесь в настоящее, отказавшись от ностальгических воспоминаний о прошлом и забот о будущем. Она приходит без предупреждения; все происходит внезапно, и вы оказываетесь полностью захваченными ею. И если вы остановитесь и скажите себе: "Вот она, большая любовь, я хочу удержать ее", — она тут же уйдет.

Ревность

Если ваш Значимый Другой ревнует вас, это самое ясное доказательство того, что он вас не любит. (Это утверждение совершенно обратно тем представлениям, которые существовали, когда я училась в школе, но, надо сказать, тогда мы были совсем незрелыми.) Гленн говорил (и действительно считал), что он очень любит Шейлу и не может даже помыслить, что у нее может появиться другой мужчина. Шейла постоянно уверяла мужа, что она любит только его и не думает ни о ком другом, но проводила с ним все меньше времени. Наконец ревность Гленна выросла настолько, что он начал подвозить Шейлу на работу и встречать после работы. Он интересовался, что у нее было на работе, и каждый вечер выпрашивал обо всех разговорах, которые она вела с коллегами-мужчинами. Гленн был слишком далек от осознания своих реальных чувств и не мог понять, что это была не любовь, а стремление обладать Шейлой, связанное с ощущением собственной неполноценности,

которому он не позволял проявляться. Кроме того, какая-то часть его хотела иметь большую свободу в супружестве, чтобы получить возможность общаться и вступать в отношения с другими женщинами. Эта субличность настолько подавлялась Гленном, что он проецировал ее на Шейлу, приписывая ей все те желания, которые испытывал сам.

Ревнивые люди обычно не осознают свои поступки и истинные чувства, поэтому в большей степени, чем другие, нуждаются в работе с терапевтом, который поможет им осознать вытесняемые желания и их проекции на других людей.

Упражнение на понимание ревности

Найдите место, где вы можете побыть в одиночестве, и время, когда вам никуда не надо спешить.

Сядьте поудобнее.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Обдумайте ваши супружеские или любовные отношения, настоящие или прошлые. Запишите для себя все случаи, когда вы испытывали ревность и когда вы думали, что:

- он интересуется кем-то;
- она находит кого-то более привлекательным (сексуальным, умным, веселым, сочувствующим), чем вас;
- он обращал на кого-то больше внимания, чем на вас;
- у нее имеется с кем-то любовная связь;
- он больше доверяет мнению своих родственников (друзей, коллег), чем вашему.

Заметили ли вы, что все эти подозрения связаны с мысленной игрой в сравнения?

А теперь рассмотрите каждый отдельный случай относительно самого себя. Как бы вы себя чувствовали, если бы вас интересовал кто-то другой; вы считали бы кого-то более привлекательным, сексуальным и т.п., чем ваш партнер. Хотели бы вы, чтобы у вас были такие развлечения, которые вы нафантазировали для своего партнера?

А теперь подумайте, какие способы вы используете, чтобы отказываться от того, чего бы вам хотелось.

В большинстве случаев ревность — это параноидная проекция, приписывание Значимому Другому тех чувств и стремлений, которые, по сути дела, свойственны вам самим, но вызывают у вас страх реализовать их из-за моральных принципов, боязни неудачи или других причин. Это пример теневой стороны личности. Если вы испытываете чувство ревности по отношению к вашим друзьям, самое время заняться исследованием ваших собственных фантазий и записать их в свой дневник.

Секс, секс, секс

Прервите на минутку чтение и обратите внимание, какова была ваша реакция на этот подзаголовок. Вызывает ли он у вас повышенный интерес и вы перескочили через несколько разделов, чтобы сначала прочитать этот? Можете

ли вы сказать, что секс представляет для вас какую-то проблему? Является ли секс приятным времяпрепровождением?

В идеале секс — естественная, необходимая часть жизни людей. Однако естественному течению сексуальной жизни был нанесен вред на Западе сначала подавляющей свободой личности моралью иудейско-христианской религии и викторианского общества, а затем, сравнительно недавно, сексуальной революцией. Все это оказало сильное влияние на психологию людей, и в итоге для многих из нас проблема сексуальности стала рассматриваться в отрыве от потребностей личности в целом.

Наш язык чутко реагирует на происходящие изменения в отношениях мужчины и женщины. Многие люди уже не говорят "заниматься любовью". Вместо этого они говорят "заниматься сексом". Такая замена термина — сигнал опасности, что в нашем обществе любовь — это уже не процесс, не деятельность, не событие, а скорее приобретение, достижение. Теперь у нас есть секс, так же как у нас есть новая стереоаппаратура или машина "вольво". Кроме того, секс получил определения, теперь мы говорим не просто о сексе, а о "хорошем" или "плохом" сексе. Мы даже можем делать сравнения: "Секс с Джимом лучше, чем секс с Бобом".

Когда секс становится объектом, партнер также превращается в объект: "Сюзи одна из самых лучших баб, которых я когда-либо имел". Объектом такого рода унижающих личность человека разговоров исторически были женщины, что соответствовало их реальному положению. Но в последние года сами женщины усвоили подобный стиль, который раньше был характерен только для мужчин, и это один из наименее желаемых результатов женского движения за эмансипацию. Женщины теперь с удовольствием сплетничают о мужчинах: кто лучше как любовник, кто с удовольствием занимается любовными играми и даже, о-ля-ля, кто часто терпит неудачу в сексе. Пожалуй, самое неправильное использование сексуальности — это стремление смотреть друг на друга как на объекты, не замечая, что есть Ты и Я.

Говоря о том, что секс значим сам по себе, мы подразумеваем, что к нему нужно стремиться, однако здесь мы сталкиваемся с парадоксом: сексуальное наслаждение похоже на счастье, оно не приходит, если за ним гнаться. Лучший способ достигнуть Большого Оргазма — *не планировать, не ждать, не следить* за тем, произойдет он сейчас или через несколько минут.

Довольно давно в молодости, когда я покуривала марихуану, у меня возникли переживания, сильно беспокоившие меня до тех пор, пока я не сумела в них разобраться. Когда мы с моим возлюбленным занимались любовью, я испытала ощущение потрясения, которое, как я позже поняла, и было оргазмом. Однако это ощущение было совершенно новым и необычным, так что мне стало казаться, что прежде я просто фальшивила, обманывала сама себя, когда считала, что испытывала оргазм, когда учила других, как его достигать, и особенно когда получала плату за свои рекомендации. Я чувствовала себя совершенно потерянной, как разоблаченный мошенник или монах-расстрига. Однако, после того, как подобные ощущения повторились несколько раз, сопровождаясь изумлением и последующим самообвинением, я поняла, что именно происходит. Когда ты полностью находишься в настоящем, когда *целиком* отдаешь себя любви, тогда сравнение с какими-то прошлыми ощущениями невозможно, и каждый оргазм ощущается как первый, становится совершенно новым переживанием.

Заблуждения, касающиеся правил в сексе

В первой фазе сексуальной революции (20-40-е годы) в руководствах по сексологии предлагались два правила "хорошего" секса: одновременное наступление оргазма у партнеров и смена клиторного оргазма вагинальным. Однако и то и другое ерунда.

Некоторые секс-бестселлеры 30-х годов утверждали, что наибольшая острота ощущений достигается, когда оргазм мужчины и женщины происходит одновременно, поэтому партнерам необходимо всегда ставить перед собой эту цель и стремиться ее достичь. Партнер, идущий первым, должен стараться замедлить, а отстающий — поторопиться. Бог знает, сколько пар обесценили свои прекрасные сексуальные переживания только потому, что они не соответствовали критерию "полного экстаза".

Многие женщины, если они испытывали клиторный оргазм, стали считать себя незрелыми, в чем-то неполноценными и даже недостаточно женственными. Они старались совершить волшебное превращение его в вагинальный оргазм, чтобы стать настоящими женщинами. Настолько сильным был этот миф об особом "генитальном даре", что лишь очень немногие женщины (но никто из моего окружения 50-х годов) имели храбрость говорить: "Король-то голый... У меня нет вагинального оргазма, а у кого он есть?" Мы можем поблагодарить Мастерса и Джонсон*, которые освободили нас от этого мифа.

<* Американские ученые Вирджиния Джонсон и Уильям Мастерс первые в мире провели исследования полового акта, измерив в лабораторных условиях физиологические реакции обоих партнеров. Они утверждают, что женский оргазм может быть самой различной локализации и отдельно вагинального оргазма физиологически не существует. *Прим.ред.>*

В сексуальных отношениях постановка цели... любой цели... ведет к тому, что люди забывают свои головы необходимостью решения проблем и тем самым лишают себя удовольствия, которого ищут в сексе. В этом и состоит парадокс.

Бхаван Шри Райниш пишет:

Чем больше современный человек чувствует свою неспособность достигнуть глубины в сексе, тем больше он об этом думает. Получается замкнутый круг. Чем больше он об этом думает, тем больше "умствует". И тогда даже секс становится пустым, заученным, скучным.

Интересное исследование было проделано в начале 60-х годов Джоном Кьюбером и Пегги Харрофф. Они опросили большое число преуспевающих американцев — бизнесменов, лидеров правительства, актеров — и обнаружили, что для большинства из них секс играл "почти несущественную роль в жизни, был чем-то, что необходимо сдерживать". Секс преимущественно воспринимался как разрядка напряжения, как нечто, требующее обязательного выполнения — "неизбежная помеха, неудобство" — при минимальных "фанфарах". Как сказал один из опрашиваемых: "Всякая телесная функция, в том числе и эта, время от времени требует внимания".

Прервите здесь на некоторое время чтение и прислушайтесь к своим чувствам. Действительно ли секс для вас только разрядка напряжения? "Неизбежная помеха"? А может быть это то, что доставляет вам удовольствие, или то, от чего вы хотели бы получать удовольствие, но не знаете как?

Гибельная погоня за большим О

Одним из результатов сексуальной революции явилась возможность свободно говорить о сексе. Написано множество книг о том, как заниматься сексом, и, к сожалению, о том, как делать это лучше. Полезную информацию можно найти лишь в немногих из них, в большинстве же содержится скрытый упрек: "Посмотри-ка как здорово получается у этих чувственных людей! А ты так можешь?" Все эти рекомендации ставят своей задачей убедить нас, что оргазм должен происходить каждый раз, когда вы занимаетесь любовью, или что женщина может иметь N-ое число оргазмов за одну близость, или что мужчина способен сохранять силу от x до y минут и т.д. И если вы не соответствуете этим стандартам, то должны использовать такие-то и такие-то техники, и тогда у вас будет все так же прекрасно, как у описываемых в книге людей. В конце концов читатель начинает чувствовать, что он в чем-то хуже их, и в своих последующих сексуальных контактах тратит массу времени на размышления, вспоминая описываемые техники, вместо того, чтобы направить свое внимание на ту эрогенную область, где, собственно, и происходит основное действие.

Мне хотелось бы, чтобы некоторые из авторов этих книг, прежде чем писать руководство по сексуальной жизни, изучили бы общий курс семантики, поскольку их любимые слова — это "каждый", "никогда", "всегда", "каждая женщина должна..." и т.д. По их мнению и мнению многих секс-экспертов, каждая женщина должна испытывать оргазм. Не только ее несомненное право (с чем я не спорю), но и ее обязанность во время оргазма визжать от удовольствия, помогая мужчине чувствовать себя мужчиной. В результате многие женщины, ранее получавшие удовольствие от сексуальных контактов, теперь чувствуют себя обманутыми или неполноценными и занимаются бесплодной погоней за тем, что я называю большим О. Не откладывая в долгий ящик, они старательно учатся достигать оргазма (с помощью терапии, мастурбации, вибратора или кегелинга*, а также показав своему партнеру, как лучше их стимулировать и т.д.). Но после этого женщина начинает устанавливать для себя некоторые стандарты или, что еще хуже, правила: "Я должна достигать оргазма только посредством коитуса. Мануальная или оральная стимуляция не считаются". Но разве секс — это игра в мяч или кегли, чтобы устанавливать какие-то правила?

<* Арнольд Кегель, врач, разработал систему упражнений для развития лоннокопчиковой мышцы у женщин, страдающих недержанием мочи. Эта мышца также сокращается и во время оргазма, и пациентки Кегеля добились интересных побочных эффектов, обучаясь контролировать свои мышцы. Основное упражнение состоит в следующем: сожмите мышцы на три секунды (представьте, что вы прерываете мочеиспускание), затем расслабьте их на три секунды, и так десять раз. Вы можете практиковать ваш кегелинг где угодно, особенно это может быть забавно на скучных производственных совещаниях. — Прим. авт.>

А затем может случиться так, что женщина услышит, как некая Амалия рассказывает в женской компании о множественном оргазме, который она постоянно испытывает. Или прочитает книгу Мэри Джейн Шерфи, утверждающей, что женщина потенциально ненасытаема и может испытывать шесть и более оргазмов при интервагинальном коитусе или пятьдесят и более оргазмов в час при стимуляции клитора. Это огромное число! Ввязавшись в эту игру с цифрами, женщина может перестать ценить удовлетворявший ее ранее оргазм в погоне за все большим и большим. А в качестве партнера выберет

того, кто будет ее в этом поощрять и сам получать удовольствие от этой игры в подсчеты.

У меня был любовник, который любил подсчитывать. Когда я это обнаружила, то почувствовала себя так, как будто за мной подглядывают в замочную скважину. Я предпочла бы, чтобы он погрузился в переживание собственного удовольствия, вместо того, чтобы измерять и подсчитывать мое.

Давайте подведем некоторый итог. Относится ли что-либо из описанного к вам? Сейчас я описала и один из самых распространенных вариантов искажения нормального сексуального процесса — отношение к сексу как к достижению. Когда секс используется для достижения каких-то целей, он доставляет меньше радости и становится менее полноценным, чем в случаях, когда он остается естественным процессом. Попробуем описать основные виды искаженного использования секса.

Секс как достижение

Об этом варианте секса мы уже начали говорить. К тем, кто воспринимает секс как достижение, относятся женщины, желающие получить все большее число оргазмов, и мужчины, гордящиеся тем, что "дают" им эти оргазмы. Сюда же можно отнести, например, женщину, которая, подобно опытной куртизанке, воображает себя превосходной любовницей. В книге Гейл Грин "Голубые облака без леденцов" героиня фантазирует о том, что она получает Оскара за свои прекрасные сексуальные способности. Но довольно об этом. Каждый сам отвечает за свою сексуальную жизнь.

Секс как противоядие одиночеству

Некоторые люди занимаются сексом не тогда, когда им на самом деле этого хочется, а когда пытаются с помощью его избежать одиночества. Об этом поется в песне известной рок-певицы Дори Превен из альбома "Мифические короли и игуаны":

может быть ты останешься, пока не взойдет солнце,
ты можешь поступить, как ты хочешь,
просто возвращение домой — это такая прогулка...
возвращение домой — это одинокая прогулка,
повесь свой пиджак возле картины Пикассо,
ты спишь на левом боку или на правом?
ты не возражаешь, если я оставлю свет?..
сделать тебе утром чашечку домашнего кофе?
я подслащу его медом и добавлю сливок,
тебе снятся сны?
ты можешь читать утреннюю газету,
а я буду смотреть, как ты бреешься...
останься, пока не взойдет солнце,
ты можешь поступить, как ты хочешь,
просто ночь режет меня на куски, как нож,
может быть ты останешься ненадолго и спасешь меня?..

Секс как способ установления близких отношений

Этот вариант чаще используется женщинами. Вот типичный пример. Кэти, одинокая тридцатилетняя женщина, чувствует себя недостойной, неполноценной и совершенно неспособной вступать в близкие отношения с мужчинами. Когда ей становится особенно одиноко, она отправляется в один из баров, знакомится там с каким-нибудь молодым человеком, а затем либо ведет его к себе, либо идет к нему. Она оказывается в постели с ним и занимается сексом по сути задолго до того, как узнает его, задолго до того, как испытает какие-либо чувства к нему. Это не любовь. Просто секс. На следующий день Кэти чувствует себя крайне неловко из-за этой истории. Она ждет звонка. Если он звонит, то ее настроение поднимается. Может быть в дальнейшем эта случайная связь перерастет в более серьезные отношения. Если же он не звонит, ее глубинное чувство неполноценности растет. Она начинает делать ошибки в офисе, чувствует себя совершенно неспособной работать над новым проектом и т.п. Во время междугородного телефонного разговора с матерью может дать волю раздражению и устроить с ней перепалку. Пытаясь исцелиться от плохих чувств по отношению к себе самой, Кэти вновь идет в Клуб одиноких сердец, чтобы подцепить очередного молодого человека, и история повторяется. Однако реальное исцеление наступит, когда она научится осознавать свои чувства, прислушиваться к тому, что говорят ей ее тело, мысли, и отвечать *нет* мужчинам, когда чувствует, что не готова вступать с ними в половую близость. Дело в данном случае не в моральных принципах, а только в самонаблюдении и понимании своих истинных чувств.

Секс как обязанность

Это, вероятно, наиболее широко распространенное искаженное использование секса. Оно связано с бытовавшим ранее мифом о том, что женщины не получают удовольствия от секса, а занимаются им, лишь исполняя супружеские обязанности. Мне очень нравится история о том, как в викторианскую эпоху мать дает наставления своей дочери-невесте, как вести себя в брачную ночь — она должна подчиняться мужу, так как это ее долг, поэтому лучше всего лежать спокойно на спине, закрыв глаза, и думать об Англии!

А как дела обстоят у вас? Бывает ли так, что вы занимаетесь сексом не потому, что хотите этого, а потому, что считаете это своим долгом? В результате сексуальной революции и движения женщин за эмансипацию большинство американцев, как мужчин, так и женщин, могут ответить на этот вопрос отрицательно.

Вариантом этого вида является *секс по предписанию*. Например, Мирна и Дик раньше редко занимались любовью. Дик обратился к доктору по поводу простатита, и доктор рекомендовал ему чаще иметь половые акты, иначе у него будут серьезные проблемы с предстательной железой... В результате Дик идет домой и дает соответствующие предписания Мирне.

Секс для достижения безопасности

Джо идет навстречу Джейн даже тогда, когда чувствует, что устал и с большим желанием отправился бы спать, так как боится, что, если он не будет ее сексуально удовлетворять, она его бросит. Сюзанна часто провоцирует сексуальные контакты со своим партнером, когда он собирается в поездку, так

как хочет, чтобы он вспоминал, какая она сексуальная, и не поддавался на соблазны во время своих странствий. Крайний вариант секса ради безопасности — когда женщина предпочла бы не иметь сексуальных отношений с мужем, однако поддерживает их, поскольку не хочет потерять тот высокий уровень жизни, который он ей обеспечивает.

Этот вид секса похож на *корыстный секс*, то есть секс в обмен на подарки, деньги, пищу, роль в новом фильме, продвижение по службе и т.д.

Секс как социальный двигатель — мягкий вариант корыстного секса — это связь с человеком, принадлежащим к более высокому классу. Этот вид секса позволяет встречаться с престижными людьми и посещать вечеринки, на которые ходят Великие Люди. В *трофейном сексе* партнер выбирается за его громкое имя.

Секс как успокоение

Классический пример — мужчина в возрасте, получающий подтверждение своей молодости и мужской силе, вступая в связь с женщиной, которая годится ему в дочери. Но и у женщин может быть подобный секс для успокоения. Марсия, например, перевалив сорокалетний рубеж, укладывается в постель с каждым привлекательным мужчиной, встречающимся ей на пути, чтобы убедить себя в том, что она достаточно молода и привлекательна.

Секс как лекарство от ностальгии

Пат понимает, что больше не любит Грэйс, и хочет порвать с ней. Но он все еще помнит, как хорошо им было когда-то в постели, и думает, что если он снова переспит с ней, то сможет выкинуть ее из своих мыслей окончательно.

Встречается и *секс для удовлетворения любопытства*, или секс-открытие. Вам любопытно узнать, что это за человек, вы заинтересованы, очарованы им. И конечно, нет лучшего места узнать человека, чем в постели, не так ли?

Я надеюсь, что пока вы читали эту главу, вы вспоминали свое собственное сексуальное поведение. Давайте теперь сделаем упражнение, чтобы сделать эти воспоминания более целенаправленными.

Упражнение "Реконструкция сексуального опыта"

Постарайтесь восстановить в памяти ваши сексуальные отношения.

В каких случаях вы руководствовались иными целями?

Какие отношения удовлетворяли вас больше всего? (Постарайтесь оценивать происходившее с точки зрения наблюдателя, а не судьи.)

Подумайте о ваших нынешних сексуальных отношениях. Это любовь? Или секс?

Осознаете ли вы другие цели — секс как успокоение, обязанность, средство от одиночества и пр.?

Вы занимаетесь любовью, чтобы заниматься любовью или чтобы достичь большого O?

Самое важное в сексуальной жизни — научиться наблюдать за собой, включать ее в свой "Вечерний обзор", чтобы понять, чего вы на самом деле хотите, и стремиться достигать именно этого.

Сила безусловной любви

Одним из результатов искусства самонаблюдения является умение замечать те моменты, когда вы каким-то образом осуждаете других людей. Сначала вы замечаете какую-то свою мысль (например, "Как глупо было с его стороны это сказать") или чувство ("Я ненавижу ее за глупый смех"), а затем уже осуществляете самонаблюдение: "Я осуждаю". Если на второй магический вопрос вы ответите: "Я не хочу осуждать, я хочу принимать его таким, какой он есть", тогда вы на полпути к тому, чтобы научиться любить безусловно. Это именно та любовь, о которой говорят главные мировые религии. Мне хочется остановиться на этом вопросе не ради проповеди, а просто для того, чтобы познакомить вас с мощным инструментом, позволяющим освободить себя от наиболее неприятных эмоциональных переживаний.

В безусловной любви вы даете себе возможность любить сущность человека безусловно, то есть с полным принятием, без какой бы то ни было оценки. Это не значит, что вы одобряете его поведение и все действия, но вы принимаете его *самого*. Старое изречение квакеров: "Порицай действия, но не действующего" — позволяет точнее ощутить это различие. Это означает, например, что вы можете ненавидеть те методы, которыми ваша мать воспитывала вас (и решаете воспитывать своих собственных детей совершенно иначе), но вы любите свою мать. Иногда вам нужно влезть в шкуру вашей матери, для того, чтобы понять, почему она воспитывала вас именно так, а не иначе. Самое важное состоит в том, что вам нужно простить ее за эти поступки.

Прощение не означает, что она была права в том, что делала, но это означает, что вы понимаете несовершенство человека, который причинил вам боль. А также и то, что вы сами способны на подобные действия (или уже совершали их когда-то). Прощение подразумевает принятие несовершенства человека вообще, и в частности вашей матери, любого другого человека, доставившего вам неприятности или поступившего по отношению к вам несправедливо. Прощая человека, вы изменяете те условия, которые не позволяли вам любить его безусловно.

Упражнение на безусловную любовь

Сядьте удобнее.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте одного за другим всех Значимых для вас людей — родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, возлюбленных, супругов, детей и пр.

Скажите каждому из них: "Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть". Следите за тем, что вы чувствуете, когда говорите это.

Если вы не сможете искренне сказать это кому-нибудь из Значимых Других, постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете ему, при каких условиях вы могли бы сказать ему: "Ты должен быть добрее ко мне", "Ты не должен критиковать меня" и т.д.

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к вам или почему она критикует вас. Что происходило в жизни этого человека в то время, когда вы были с ним близки?

Теперь вернитесь на свое место и попробуйте честно сказать: "Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким, какой ты есть".

Как вы реагировали на это упражнение?

Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно?

Смогли ли вы распознать причины, мешающие вам это сделать?

Были ли требования, от которых вы не смогли отказаться? Каковы они и какие чувства вызывают у вас?

И самое главное, есть ли требования (условия), которые мешают вам любить самого себя?

Когда я впервые выполняла это упражнение, я, к своему удивлению, вспомнила женщину, по отношению к которой очень давно испытала глубокую неприязнь. Я долго билась, пытаюсь простить ее, но продолжала предъявлять свое требование: "Поскольку ты жена министра, тебе надо было бы больше следовать христианской морали и не поступать так-то и так-то*". <* Поскольку я полностью простила ее, то не буду уточнять, что именно меня в ней не устраивало. Если бы я вспомнила ее поступки и перечислила их вам, это означало бы, что я все еще не простила ее. — Прим.авт.> Однако, когда я встала на ее место и представила, как она воспитывалась, вообразила всю ее жизнь, ее ценности, то ясно поняла, почему она поступала именно так. И после этого я смогла честно сказать ей, что в своих воспоминаниях я люблю ее безусловно. Теперь я чувствую себя намного лучше, лишившись этой горькой неприязни, которую я носила в себе столько лет.

Если вы "стараетесь" простить кого-то или осуждаете себя за то, что вы осуждаете другого, то тем самым мешаете себе развить способность к безусловной любви. В этом случае вновь обратитесь к самонаблюдению. Если ваше последнее самонаблюдение было примерно таким: "Черт возьми, Мэри, ты вновь начала осуждать Джона, это вовсе не безусловная любовь", то ваше

следующее наблюдение будет таким: "Мэри, теперь ты осуждаешь себя за то, что ты несовершенно. Да, ты осуждаешь Джона. Прекрасно, что ты это заметила! А что ты хочешь сделать *теперь?*"

Мировые религии учат, что для эмоционального и душевного благополучия нужно любить всех наших ближних безусловно. Слово "ближний" в арамейском языке* означало всякий, кого я заметил или о ком подумал. <* Именно на арамейском наречии говорил Иисус Христос. — Прим.ред.> Это понятие включает всех, кого мы видим по телевидению или о ком читаем в газетах. Каково ваше отношение к такому определению "ближнего" и к такому размаху безусловной любви?

Любовь по Эриху Фромму — это не только определенное отношение к Другому или Другим, но и общая установка, ориентация, характеризующая связь с миром в целом. "Но если я действительно люблю какого-то человека, я люблю всех людей, я люблю мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то "Я люблю тебя", я должен быть способен сказать "Я люблю в тебе все", "Я люблю благодаря тебе весь мир, я люблю в тебе самого себя"*. И наоборот, любовь только к своему, при полном отсутствии чувств к чужому — знак глубинной неспособности любить. <* Эрих Фромм. Искусство любви. М., "Знание", 1990, с.43. — Прим.ред.>

Остановитесь здесь и попробуйте оценить, что вы чувствуете по отношению к фроммовскому определению искусства любви и что вы вообще думаете по поводу этого раздела о безусловной любви.

ГЛАВА 4

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Во время первой встречи с новым пациентом я часто задаю ему вопрос, не имеющий отношения к делу: "Какой цвет вам нравится: красный, синий или черный?" А затем вручаю изумленному пациенту чистый блокнот в обложке того самого цвета, который он предпочел. Я это делаю, во-первых, потому, что довольно забавно подарить подарок человеку, вероятно испытывающему беспокойство в связи с тем, что он должен платить за психотерапевтические сеансы. Во-вторых, это совершенно противоречит психоаналитическим принципам (дарить пациенту подарок? Ну и ну!). Но самое главное, этим я наглядно демонстрирую пациенту, какое значение я придаю ведению дневника.

Я воспринимаю дневник как "место", в котором человек всегда может проработать имеющуюся проблему, осознать свои чувства или настроения, *осмыслить* пережитый опыт, прийти к какому-то решению.

Для того, чтобы дневник был максимально полезен, он должен быть тем "местом", где вы можете быть совершенно искренним. И поэтому я предлагаю вам писать его только для себя, не пытаясь показывать его вашему супругу, терапевту или кому-то другому. Если вы будете вести дневник, предполагая, что кто-то другой когда-нибудь прочитает ваши записи, то невольно начнете отсеивать что-то, что мешает вам лучше выглядеть в глазах окружающих, или писать так, чтобы заставить другого чувствовать себя виноватым, или просто захотите показать своим близким, как вы страдаете, и т.п.

Однако, если после того, как вы сделаете какую-то запись, вы почувствуете, что неплохо все же было бы показать (или, лучше, *прочитать*) эту запись

(поскольку она хорошо выражает ваши чувства) какому-то определенному человеку, то сделайте это. Я протестую и предостерегаю вас против писания-ради-того-чтобы-кто-то-прочитал. И не оставляйте дневник на виду, если вы живете с кем-то, кто проявляет любопытство к вашей жизни. Тем самым вы провоцируете другого на то, чтобы он начал совать нос в ваши дела, а себя самого на то, чтобы тайком раскрыться перед ним.

Слово "дневник" подразумевает ежедневник, но не стоит превращать ведение дневника в очередное "надо". Я предпочла бы, чтобы вы воспринимали дневник как средство, доступное в любое время. Вы можете писать тогда, когда нужно или хочется, иногда ежедневно, иногда раз в неделю, а иногда принуждая себя делать это ежечасно!

Датируйте ваши записи — день, месяц, время дня, год. Отмечайте, в каком месте вы находитесь. Это поможет вам точнее вспомнить, где вы были, когда делали ту или иную запись. Перечитывание дневника имеет почти такое же большое значение, как и запись. Память может сыграть с вами забавную шутку, если вы не сделаете записи... Вы будете страшно удивлены, когда перечитаете свой дневник. Как много обнаружится вещей, на которые, как вам теперь кажется, вы не обращали внимания в тот период жизни, а на самом деле они занимали вас... обязательная головная боль во время встречи в офисе... непреходящая усталость... радость от совместного времяпрепровождения с Джимом и т.д. Может быть вы отметите какие-то повторяющиеся формы своего поведения в отношениях с людьми другого пола. Может быть вы наткнетесь на описание тупиковых ситуаций во взаимодействиях с родителями или детьми... и найдете удачное решение проблемы.

Самое важное состоит в том, что дневник позволяет ставить вехи на пути вашего постоянного личностного роста. Возможно вы содрогнетесь во время чтения дневника, увидев, как плохо вы контролировали какую-то ситуацию или насколько тогда были охвачены каким-то переживанием, но как тронуты вы будете, осознав, что изменились с того времени в лучшую сторону и научились владеть собой.

Героиня книги Эрики Джонг "Страх полета" Айседора Уинг ведет дневник, а в заключительном эпизоде перечитывает свои записи:

Когда я читала дневник, он захватил меня, как роман. Я начала забывать, что сама написала его. А затем на меня снизошло удивительное откровение. Я перестала стыдиться себя; все было так просто... Поразительно, насколько же я изменилась за последние четыре года.

Не существует никаких определенных правил относительно того, что писать и чего не писать в дневник. Руководствоваться стоит только своими собственными ощущениями. Я, например, сама часто пишу о семинарах, которые провожу в других городах, особенно о тех, где я хорошо поработала или придумала что-то новое, что не хотелось бы забывать. Я беспокоюсь, что моя память не столь хороша, как "надо" (вот вам и еще одно самотерзание), поэтому часто записываю имена людей, названия картин, музыкальных произведений, мест, в которых я побывала, все то, что связано для меня с какими-то важными переживаниями, все то, что мне хотелось бы помнить.

Я... до сих пор... ощущаю беспокойство, когда надо принимать решение. Однажды даже чуть не заболела, пытаясь выбрать между двумя семинарами. Мне не хотелось ни от чего отказываться, и я долго ходила взад-вперед,

пытаюсь принять какое-то решение, пока не вытащила свой старый верный дневник и не записала в два столбца все *за* и *против*. Затем я прочитала их и... волшебным образом возникло решение.

Впервые я воспользовалась этим методом, когда мне было тринадцать лет и нужно было выбрать, с кем из родителей я буду жить. Я помню свои мучительные попытки принять решение. В конце концов я разделила лист на две части, назвав их "Жить с папой", "Жить с мамой", и стала записывать туда все преимущества или недостатки, отмечая их знаком "плюс" или "минус". Конечно, я помню, что победила мама, но забыла почему. Как было бы интересно прочитать сейчас этот листок бумаги!

О чем писать? Основанием для обращения к дневнику может послужить любое сильное переживание. Влюбленность. Обида на кого-то (ее лучше описывать в деталях, чтобы понять, что вносите в ситуацию *вы* сами). Злость. Печаль.

Одно из моих собственных внутренних терзаний состоит в том, что я расстраиваюсь, когда чувствую, что неспособна сделать все, что необходимо (как мне кажется), к определенному времени, например, до отъезда. Если бы вы читали мой дневник, то периодически наталкивались бы на список "Что надо сделать". Я пишу, чтобы избавиться от мучений, и замечаю, перечитывая свои старые записи, что потребность писать подобные списки лишь незначительно уменьшилась со временем.

Полезно, на мой взгляд, записывать в дневнике первые впечатления о новых людях, городах, работе и позднее их перечитывать. Правильными ли оказались ваши первые впечатления? Можете вы больше доверять вашему первому интуитивному чувству или эти первые впечатления основаны на предрассудках и стереотипах, которые исчезают, когда вы узнаете человека лучше? Если так, может быть ваш дневник поможет вам понять, что вы не должны составлять мнение о новых людях, пока не познакомитесь с ними поближе.

Вы можете использовать ваш дневник и для того, чтобы исследовать ваши отношения с кем-то, кто вам не нравится. Запишите воображаемый диалог между вами, и вы, возможно, обнаружите, что нелюбимый вами человек похож на одну из ваших отрицательных субличностей, то есть ту часть вас самих, которая вам не нравится в себе.

Если кто-то разочаровал или обидел вас, напишите ему письмо, обратившись по имени. Это письмо никогда не будет отправлено, но оно поможет вам понять, что вы чувствуете, в чем, на ваш взгляд, не правы другие люди и что вы сами привносите в ситуацию (например, какие-то ожидания по отношению к этому человеку). Возможно, благодаря ведению дневника вы яснее поймете, каковы ваши жизненные ценности и что для вас в жизни по-настоящему важно.

Вы прочитали книгу, которая показалась вам особенно интересной, и захотели выписать из нее какие-то понравившиеся вам места. Может быть это покажется вам слишком трудоемким, но должна сказать, что цитаты, помещенные в ткань реальности, помогут вам при следующем перечитывании лучше осветить определенный период вашей жизни. Я могу сейчас восстановить мои переживания во время забастовки учителей в государственном колледже Сан-Франциско 1968-1969 гг. намного точнее благодаря тому, что в моих записях присутствуют перекликающиеся с моими

тогдашними переживаниями цитаты из книги Анаис Нин о гражданской войне в Испании.

Можно использовать дневник для того, чтобы с его помощью понять или решить какие-то проблемы. Например, проблемы, связанные с питанием. Предположим, вы решили похудеть. Тогда записывайте все, что вы съедаете: сколько, когда, что вы чувствуете перед тем, как решили поесть, насколько еда доставила вам удовольствие, что вы чувствовали после приема пищи. (Заведите для удобства маленькую записную книжечку, которую вы сможете везде носить с собой, а затем позднее перепишите из нее все в основной дневник.) Может быть вы будете взвешиваться в одно и то же время, фиксируя результаты в дневнике. Достаточно быстро вы поймете, какая пища и в каких количествах ведет к потере, сохранению или увеличению веса, или заметите, какие ситуации или переживания усиливают желание поесть. Одна из моих пациенток обнаружила, что бежит к холодильнику каждый раз, когда думает о великих свершениях, которые она могла бы осуществить, но до сих пор не осуществила. В результате осознания этого она нарисовала плакат и повесила его возле своего холодильника: "Это путь к холодильнику, а не путь к успеху". В следующий же раз, когда она поймала себя на том, что пытается снять стресс с помощью пищи, она, так и не открыв холодильник, села в машину и поехала в местный колледж, где записалась на курсы на следующий семестр. Как бы вы ни поступили в результате осознания того, что, когда и как вы едите, это ваше право. *Ваша жизнь в ваших руках!*

Вы можете использовать дневник и для понимания других видов поддержки, которую вы оказываете (или не оказываете) самому себе.

Часто во время проведения групповых занятий я замечаю, что некоторые члены группы пропускают мимо ушей комплименты, высказываемые в их адрес. Обычно такие люди уверены, что другие не любят и не уважают их. Я предлагаю им носить с собой маленький блокнотик и тщательно записывать в него все услышанные комплименты, высказанные как явно, так и с помощью намеков. Через неделю они обычно рассказывают, что, к своему удивлению и удовольствию, обнаружили, насколько хорошо к ним относятся окружающие, как часто их хвалят и одобряют.

Если вы решили, что слишком много курите и пора бросать, то и это ответственное решение можно помочь себе выполнить с помощью записей. Приклейте маленький блокнотик или листик бумаги к пачке сигарет. Сначала не ограничивайте себя в курении, а только тщательно записывайте, как вы курите. Отмечайте время и место каждой выкуренной сигареты. Что вы чувствовали, делали и думали, когда у вас появилось желание покурить. Оцените по пятибалльной системе, насколько курение доставило вам удовольствие. Какую часть сигареты вы реально выкурили? Обратив внимание на эти моменты, вы поймете, что не все сигареты доставили вам удовольствие в полной мере. Например, курение в присутствии некурящих людей не приносит вам никакой радости. И тогда вы решите в первую очередь ограничить себя именно в эти моменты.

Сначала вы должны определить для себя, какие выгоды вы имеете благодаря курению, и найти другие источники их получения, прежде чем вы бросите курить. Что это за субличность, которая так нуждается в курении? Дороти обнаружила, что ей просто надо держать что-то в руках, и легко нашла для этого другой предмет, не столь канцерогенный. Патриция поняла, что

курение позволяет ей выглядеть более зрелой и привлекательной в глазах мужчин... и она до сих пор курит, когда попадает в напряженную атмосферу общения мужчин и женщин. Тед осознал, что ему необходимо глубоко затягиваться и чувствовать, как табачный дым заполняет его легкие, для того, чтобы ощущать себя живым и реальным. Он не нашел другого способа и продолжает выкуривать по несколько пачек в день. Два последних примера могут выглядеть для вас как неудача. Это, наверное, потому, что вы считаете, что эти люди *должны* были бросить курить. Я думаю, что вы упустили существенный момент. Патриция и Тед выполнили серьезную работу. Они осознали смысл курения и приняли свободное решение в результате этого осознания. Вы можете не одобрить их решения, но это не важно. Ведь они *сами ответственные за свою жизнь*.

Вы можете использовать дневник для того, чтобы провести анализ своего здоровья. Если у вас часто бывают головные боли, то с чем они могут быть связаны? Может быть с определенной пищей? Какие чувства вы испытываете перед возникновением головной боли? Можете ли вы ретроспективно воспроизвести события или ощущения, предшествующие вашей простуде? Или усталости?

Писательница Вайолет Уэйнгартен вела дневник во время лечения химиотерапией, в котором записывала свои надежды и опасения после двух лет заболевания раком. Прочитав ее дневник, я увидела, что он оказался для нее мощным средством для прояснения своих чувств и совладания с ними.

И еще одна важная вещь: если ваша жизнь чрезвычайно насыщена и наполнена различными событиями и впечатлениями, есть риск, что вы не будете успевать "переваривать" их. Записи в дневнике дадут вам шанс просмотреть заново прожитый день, осмыслить случайную встречу с другом, понять значение какого-то мимолетного события.

Самонаблюдение помогает нам понять, что мы плохо помним свою жизнь и самих себя. Какие обещания давали вы себе на прошлой неделе, два месяца назад? Что вы чувствовали вчера? В каких отношениях были с вашей матерью год назад? Помните ли вы, как началась ваша нынешняя работа или учеба? Запись в дневнике наблюдений о себе, о своих обещаниях самому себе, о своих решениях и стремлениях поможет вам лучше помнить себя и свою жизнь.

Дневники велись многими людьми, впоследствии прославившимися (причем иногда именно благодаря своим дневникам). Я, конечно, не предлагаю вам сделать стремление к славе мотивом ведения дневника.

Известные теперь дневники Анаис Нин были начаты маленькой одиннадцатилетней девочкой, которая переехала на другой континент, попала в новую культуру. С помощью дневника она пыталась разговаривать, поддерживать связь со своим отсутствующим отцом, а также наблюдать и анализировать свое новое окружение. В раннем возрасте Нин использовала дневник для описания своих переживаний, для внутренней работы над конфликтами, для записи горькой истории своих неудач, для понимания взаимоотношений с отцом.

Когда ей было тридцать три года, она писала:

Только ты, мой дневник, знаешь, что лишь с тобой я делилась своими опасениями, слабостями, жалобами и разочарованиями. Я чувствую, что не могу быть слабой в жизни, потому что другие люди зависят от меня. Я отдыхаю с

тобой и жалуюсь тебе... Мой дневник, ты помогаешь мне держаться.

Более поздние записи показывают изменение ее отношения к своему дневнику:

Когда-то дневник был как болезнь. А сейчас я делаю свои записи по другой причине. Прежде я вела его потому, что была одинока и не знала, как общаться с другими. Я нуждалась в обществе. Теперь я пишу его не для самоутешения, а потому, что мне доставляет удовольствие описывать других людей, я пишу его от избытка чувств.

Вы тоже поймете, в чем ценность дневника для вас после того, как некоторое время будете вести его.

ГЛАВА 5

НАПИШИТЕ АВТОБИОГРАФИЮ

Биография — это мелодия жизни человека, звучащая на фоне социальных событий.

Манас

Может показаться странным, что гештальттерапевт, настойчиво призывающий вас быть внимательным к настоящему, вдруг советует писать автобиографию, считая ее средством развития личности. Парадокс? Давайте разберемся.

Часто люди, которые обращаются ко мне, не могут отделаться от навязчивых размышлений о своем прошлом, пытаюсь найти свершившемуся оправдание, придать ему какой-то смысл. Что делать в таком случае? Один из методов состоит в том, чтобы описать историю своей жизни, вспоминая все главные события и свое отношение к ним. Нужно обязательно пометить дату написания автобиографии, потому что с историей жизни случаются удивительные вещи — она может измениться. Автобиография, которую вы пишете в 1990-м, может оказаться непохожей на написанную десять или двадцать лет назад. И дело не просто в прожитых годах. В двух описаниях одного периода, сделанных в разное время, порой выбираются и разные события и одни и те же отношения могут выглядеть совершенно иначе.

После того как вы написали автобиографию, отложите ее в сторону. Затем по прошествии нескольких недель вернитесь к ней и перечитайте глазами Объективного Наблюдателя. Каков эмоциональный тон вашего повествования? Удрученный? Оптимистический?

Если очень тяжело возвращаться к отрицательным воспоминаниям, поставьте перед собой задачу написания новой автобиографии, в которой вы будете описывать только счастливые моменты и позитивные переживания. Я дала это задание одному члену группы, мужчине сорока пяти лет, горько жаловавшемуся на то, как его третировала мачеха. Когда же его попросили выжать из своей памяти хоть что-нибудь хорошее о времени, проведенном с ней, он выдал рассказ на шестнадцать страниц!

Вы можете начать автобиографию с любого эпизода или периода. Здесь нет правил. Те, кто любит порядок, могут начать с самых ранних детских воспоминаний и последовательно продвигаться дальше. Можно начать и с главного эмоционального события вашей жизни. Одна из моих студенток начала автобиографию так: "Когда мне было восемь лет, меня с ярлычком, прикрепленным к шее, посадили в поезд и сказали, что везут в гости к очень хорошим людям. Больше я никогда не увидела моего отца".

Фриц Перлз написал автобиографию под названием "Внутри и снаружи мусорного ведра" в совершенно субъективной манере, выбирая тему для ежедневного поворота повествования из текущих событий того дня, когда он садился писать. Это дало ему возможность сохранить живую связь своих описаний прошлого с чувством настоящего момента и донести ее до читателя. Вот выдержка из его автобиографии:

Собака-сверху: Прекрати эти разговоры о Райхе*. Придерживайся, как собирался, своей темы — оральное сопротивление.

Собака-снизу: Заткнись! Сколько раз можно тебе повторять, что это моя книга, моя исповедь, мои размышления, моя потребность прояснить непонятное.

Собака-сверху: Смотри! Твои читатели примут тебя за болтливую, выжившего из ума старика.

Собака снизу: Итак, мы снова вернулись к моей *собственной* версии *моего* образа. Если читатель хочет взглянуть из-за моего плеча, пожалуйста, пусть подглядывает. Кроме того, меня не раз просили, чтобы я написал свои воспоминания.

Собака-сверху: Фриц, ты защищаешься.

Может быть и вы захотите написать свою автобиографию в таком необычном стиле, держащем в фокусе внимания сиюминутный момент. Здесь нет правил.

Не исключено, что существуют периоды жизни, о которых вы совершенно ничего не помните. Можете быть уверены, что в них скрывается очень важный эмоциональный материал. Вы можете помочь себе восстановить ощущение этого времени, воспользовавшись упражнением на регрессивную фантазию (было бы неплохо, если бы кто-нибудь прочитал его для вас вслух, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями. Если такой возможности нет, можно записать текст на магнитофон и прослушать запись, когда вы будете готовы к выполнению упражнения).

Упражнение "Возрастная регрессия"

Займите удобное положение.

Закройте глаза.

Сосредоточьте ваше внимание на дыхании... грудная клетка поднимается... грудная клетка опускается... поднимается... опускается...

Теперь вообразите белый экран. Пусть на экране появится число, то самое, сколько вам лет.

Теперь — на год меньше...

Еще на год меньше...

На год меньше...

На год меньше...

На год меньше... (и так далее, пока не достигнете нужного вам года; возьмем для примера восемь лет).

Вообразите, что вам снова восемь лет... Почувствуйте себя восьмилетним ребенком...

Обычный будний день, и ты только что проснулся... Лежа в кровати, что ты видишь в комнате?.. Какие чувствуешь запахи?.. Какие слышишь звуки?.. Кто еще спит в этой комнате?.. Спишь ли ты с кем-нибудь на одной кровати?..

Теперь ты спускаешь ноги с кровати. Как ты ощущаешь пол (или коврик)?.. Во что ты одет?.. Ты одеваешь тапочки или идешь босиком?.. Что ты делаешь, как только встаешь? Идешь в ванную? Одеваешься? Или что-то другое? О чем ты думаешь в этот момент?..

Теперь представь, что ты идешь умываться. Где расположена ванная? Мог бы ты дойти туда в темноте? Осмотри все вокруг и прочувствуй, как ты выполняешь обычные утренние процедуры...

Видишь ли ты здесь еще кого-нибудь? Говоришь ли с кем-нибудь?..

Если ты еще не одет, почувствуй, как ты одеваешься. Ты сам выбираешь себе одежду или она уже приготовлена для тебя? Если сам, то как ты решаешь, что одеть сегодня, и что в конце концов одеваешь?

Ты идешь завтракать. Где ты завтракаешь? Как ты попадаешь туда? Ты готовишь себе завтрак сам или кто-нибудь делает это для тебя?

Ешь ли в одиночестве? Или с кем-нибудь?.. Что ты ешь на завтрак?.. Тебе вкусно?..

Беседуешь ли ты с кем-нибудь во время завтрака?.. Какие чувства у тебя возникают по отношению к тому, что говорится?..

Представь себя готовым к выходу в школу. Что-нибудь особенное здесь происходит?..

Теперь иди в школу. Как ты попадаешь туда?.. Пешком?.. На автобусе? На велосипеде?.. Тебя отвозит мама?..

Ты идешь в школу один? Или с друзьями? Братьями? Сестрами? Что происходит по дороге в школу? Какие это у тебя вызывает чувства?

Какая погода? Солнечно? Идет дождь? Облака? Ветер? Холодно? Тепло? Какой месяц ты выбрал для своих воспоминаний?

Ты пришел в школу. Рано? Опоздал? Вовремя? Если ты пришел раньше, что ты делаешь до начала уроков? Кто окружает тебя? Как их

зовут? Какие ты испытываешь по отношению к ним чувства?..

Через какой вход ты вошел в школу? Как он выглядит? Какие ты чувствуешь запахи, входя в школу? Какие ты слышишь звуки?..

Вспомни обычный школьный день... Какие были уроки? Что происходило на них? Как зовут учителей? Какие чувства они у тебя вызывают?..

Кто твои лучшие друзья в классе?.. Кого из одноклассников ты не любишь?.. Вспомни, за что ты их недолюбливаешь?.. Ты их боишься?..

Не забудь перемены... Что происходит, когда ты выходишь поиграть? С кем ты играешь? В какие игры? Или ты занят чем-то другим?..

И не забудь большую перемену. Может быть ты идешь обедать домой?.. Ешь в школе?.. В буфете?.. Или у тебя завтрак с собой?.. Что происходило, когда ты забывал его взять?..

Ты ешь... Ты один или с тобой рядом кто-то еще?.. Где ты сидишь?

Что ты ешь? Какой у еды вкус? Запах?.. А что едят другие? Как ты к этому относишься?.. Что происходит?..

Играешь ли ты с одноклассниками после того, как поел? Или как-то иначе проводишь время до конца большой перемены?..

Какие чувства у тебя вызывает конец школьного дня?..

Время идти домой... Как ты добираться до дома?.. Идешь ли ты прямо домой? Или заходишь куда-то по пути?.. Ты один или с кем-то?.. Побудь немного с ощущением того, что ты чувствуешь, что делаешь, о чем думаешь по пути домой...

Вот ты уже дома. Что ты делаешь, когда приходишь после школы домой?.. Какие чувства это у тебя вызывает?.. Что ты еще делаешь до ужина?..

Ужин... Как тебя зовут к ужину?.. Сколько человек за столом? Посмотри на каждого из них... Какие у тебя возникают чувства к каждому из них?.. Что приготовлено на ужин? Какой у еды запах? Вкус? Кто приготовил ужин? Кто накрывал на стол?.. Что происходит за столом?.. Кто разговаривает?.. Ты тоже участвуешь в разговоре? Или молчишь?..

Ужин закончился. Что ты делаешь после ужина, пока еще не пришло время ложиться спать?.. Прочувствуй, как ты все это делаешь... Ты учишь уроки?.. Делаешь что-то по дому?.. Смотришь телевизор?.. Слушаешь музыку?.. Играешь?.. Может быть какое-то время ты проводишь с родителями?.. Нравится ли тебе это?..

Уже поздно. Как ты узнаешь, что уже пора спать?.. Уговаривают ли тебя ложиться спать? Или заставляют? Кто? Что делаешь, перед тем как отправиться в кровать?.. Помогают ли тебе в это время родители?.. Как?.. Хочется ли тебе спать?..

Ты лежишь в своей кровати. Как она выглядит? Темно или горит свет? Есть ли кто-нибудь еще в комнате? Берешь ли ты в постель какую-нибудь игрушку? Что ты видишь вокруг, какие звуки слышишь, до каких вещей дотрагиваешься, какие мысли приходят тебе в голову прежде, чем ты заснешь?..

Если вы, выполняя упражнение, не прошли через все события обычного будничного дня, позволив увлечь себя какому-то особому воспоминанию, — очень хорошо. Наверняка это то самое воспоминание, которым вам нужно заняться, чтобы достичь умиротворения. Надеюсь, теперь вы позволите вашему Объективному Наблюдателю рассмотреть этот эпизод вместе с вами.

Если после этого упражнения все же трудно вспомнить себя в восьмилетнем возрасте, тогда попробуйте проделать еще одно.

Упражнение "Вспоминание плана дома"

Возьмите большой лист бумаги, линейку и нарисуйте план дома, в котором вы жили, когда вам было восемь лет. Постарайтесь как можно более точно выдержать пропорции.

Начните с вашей спальни, с гостиной или с того места, откуда вы обычно входили.

Расставьте мебель в каждой комнате.

Мысленно "войдите в комнату", которую только что не могли вспомнить, закройте, находясь там, глаза и представьте те части комнаты, которые вы все-таки помните. Теперь почти так, как это делают слепые, медленно идите от одной стены к другой, от одних предметов к другим.

Когда в вашей памяти начнет проступать вид комнаты, двери стенного шкафа или буфета, которых вы "не помнили" долгие годы, остановитесь и наблюдайте за всплывающими в сознании ассоциациями.

Другой способ восстановить забытый период — вспомнить какой-то объект или ситуацию, которые когда-то восхитили вас, поразили ваше воображение. Закройте глаза и представьте этот объект как можно более детально... Его цвет, поверхность, звук, запах, вкус... Какое значение он имел для вас... Вспомните, как ваши чувства и восприятие этого предмета менялись со временем. Герман Гессе описал, как он был очарован индийской статуэткой "танцующего идола", стоявшей в кабинете редких вещей его дяди, и какие разные интерпретации давал он этой фигурке в разные периоды своей жизни.

Возможно вы вспомните любимые детские игры, которые разыгрывали в детстве в своем воображении. Затем позвольте себе снова перенестись в то время, отдаться этой игре, пофантазировать, как тогда. Одной из моих излюбленных игр была игра "Транспорт". Я устраивалась на ковре с замысловатым восточным орнаментом в прихожей нашего дома. Линии превращались в дороги и в тротуары. Одни цветные пятна становились домами, другие — магазинами, учреждениями, школой. Я отправляла двухдюймовые машинки с разными поручениями в деревню: детей они должны были отвезти в школу, а мужчин — к поезду, доставить лед и развезти молоко. Моим любимцем был фургончик для овощей и фруктов. Лошадка, запряженная в него, двигалась так медленно, что машины и даже велосипеды должны были тормозить. Взрослые никак не могли понять, почему я хочу играть со своими липипутскими игрушками на сквозняке в прихожей, а не на ковре в теплой комнате. Однажды я попыталась объяснить кому-то из них географию моей

деревни, но вы знаете, насколько бедное воображение у взрослых и как тяжело поэтому шестилетнему ребенку им что-нибудь втолковать.

А показать им другой ландшафт, изображенный на том же ковре, я уже никогда не пыталась. Бывали дни, когда дороги превращались в тропинки, выходящие по лесу, мимо болот и лугов, поднимающиеся в горы и снова спускающиеся вниз. Лилипутские игрушки были уже не машинками, а людьми, животными, домовыми и феями, леса стояли как заколдованные, а в расселинах гор жили злые духи.

Не чувствуете ли вы, что перенеслись куда-то, читая эту историю? Не всплыли ли в вашей памяти воспоминания о ваших собственных играх? Или может быть вам напомнило о чем-то своем мое упоминание о бедном воображении взрослых и о трудностях взаимопонимания с ними? А может вы и не возвращались мысленно в свое детство, а просто увлеклись содержанием моего рассказа и подумали: "Сколько же ей сейчас может быть лет?"

Принятие Себя-Ребенка

Одна из целей написания автобиографии состоит в том, чтобы научиться понимать, любить и принимать ребенка, которым вы были.

Психотерапевтическая работа со многими людьми привела меня к следующему заключению. До тех пор, пока вы не научитесь любить, заботиться, понимать и принимать ребенка, которым когда-то были, ваше взрослое "Я" будет ощущать пустоту, мучения, одиночество и неудовлетворенность.

Упражнение "Приласкайте ребенка, которым вы были"

Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства.

Представьте себя, каким вы были тогда. Каким вы видите Себя-Ребенка? Он сидит, лежит или идет?

Обратитесь к нему. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки.

Посоветуйте ему что-нибудь.

Будьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого вы сами хотели иметь.

Возьмите в руки мягкую игрушку, которая будет изображать ребенка, которым вы были, поласкайте, побаяйте ее.

Когда вы закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову. Для многих людей это очень сильное переживание, а часто и своего рода "прорыв".

Основная цель автобиографических рассказов — обрести умение обращаться со своим прошлым и способность жить в настоящем. Если какой-то эпизод из прошлого раз за разом всплывает в вашем сознании, принося чувства злости, печали, боли и сожаления... ("Ах, если бы я тогда сделал это... сказал это... знал бы больше..."), то вам поможет метод эмоционально-коррективного переживания.

Упражнение "Эмоционально-коррективное переживание"

Запишите тревожащий вас эпизод в виде небольшого рассказа, написанного в настоящем времени от первого лица. Попробуйте как можно более точно вспомнить все события. Восстановите диалоги. Запишите ваши чувства.

Затем перепишите историю так, как вы бы хотели, чтобы она произошла. Пойдите навстречу преследователю. Отомстите мучителю.

Или полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте все, что хотите. Создайте новые диалоги. Запишите ваши чувства. Придумайте свой собственный финал и развязку.

Это упражнение может быть проделано не только индивидуально, но и в группе. Однажды мы вместе с одной бывшей монахиней и ее подругами разыграли сцену учиненного над ней много лет назад судилища, после которого она была изгнана из монастыря.

Одни ее подруги сами жили в то время в монастыре, другие тоже были в какой-то степени знакомы с религиозной жизнью. Это, конечно, помогло нам, но мы могли бы сделать то же самое и с людьми, не имеющими никакого представления о монашестве. Единственно, что необходимо — это добрая воля и желание помочь.

Сначала мы воспроизвели эту сцену так, как она в действительности происходила. В этом частном случае оказалось весьма кстати присутствие людей, находившихся во время тех давних событий вместе с нашей монахиней. Они помогли ей оживить воспоминания, которые она сама не могла бы восстановить.

Затем мы разыграли сцену так, как главной героине хотелось бы, чтобы все произошло. Она обратилась к своим обвинителям с речью и была поражена тому, как искусно ей удалось защитить те моральные принципы, которыми она руководствовалась в своих поступках. В результате это тягостное событие было для нее заново пережито, субъективно завершено и перестало постоянно "прокручиваться" в ее голове.

Автобиографические рассказы можно также использовать для раскрытия бессознательного значения феноменов, возникающих в годовщину тех или иных событий. Лиллиан каждый апрель, с точностью часового механизма, впадала в депрессивное состояние. Во время психотерапевтического сеанса я попросила ее расслабиться, сконцентрироваться на своем дыхании в течение нескольких вдохов и выдохов и затем выполнить такое упражнение.

Упражнение "Годовщина"

"Сейчас апрель 1979-го, я живу... и чувствую..." и т.д. Затем, когда вам удастся ощутить чувство, которое вы переживали в текущем году, можно переходить к предыдущему: "Сейчас апрель 1978-го, я живу... и работаю..." и т.д. Так продолжается до года, который вы можете вспомнить.

Лиллиан восстановила в памяти несколько травмирующих эпизодов, случившихся с ней именно в апреле (в апреле умер ее отец, в апреле у нее насильно отняли щенка). Кроме того, она поняла, что некоторые из ее апрельских неудач в последующие годы были вызваны постоянным их ожиданием: "Ну вот апрель, что стрясется на *этот раз*?" Это еще один пример того, как само пророчество вызывает к жизни предсказанное им событие.

Если вы заметили, что есть особенные дни, когда у вас обычно возникает тревога или подавленность (это может быть день рождения, Новый Год, Пасха и другие праздничные дни или, например, пятница, выпадающая на тринадцатое число), попытайтесь по годам восстановить, что вы делали и что чувствовали в этот день, что происходило в вашей жизни. Запишите все это и проанализируйте, нет ли в этих событиях одной и той же раз за разом воспроизводящейся схемы.

Карл Г.Юнг был, несомненно, одним из самых эрудированных мыслителей последнего столетия. Список его трудов занимает несколько десятков страниц. Но, возможно, из всех его книг наибольшее влияние на огромное число людей оказала автобиография этого выдающегося психолога, написанная им простым языком и повествующая о его "персональном мифе". Юнг написал ее в восьмидесятитрехлетнем возрасте.

"История моей жизни — это история самореализации бессознательного... Воспоминания о внешних событиях моей жизни поблекли, а многие и исчезли совсем. Но мои встречи с иной реальностью, мои пересечения с бессознательным неизгладимо запечатлелись в памяти. В этой реальности кроются неисчислимы богатства, по сравнению с которыми все остальное бледнеет... Я могу понять себя только в свете внутренних событий. Именно они создают неповторимое своеобразие моей жизни, и именно им посвящена автобиография".

И ваша автобиография, читатель, может в большей степени отражать историю и развитие внутренней жизни, чем внешней. Но может быть вы экстраверт, и тогда вы испытываете большую потребность осмыслить в автобиографии значение внешних событий, происходивших с вами, и ваше отношение к ним. Подобно Юнгу, вам может захотеться написать автобиографию на склоне лет. Главная психологическая потребность пожилых людей (особенно если они не решили этот вопрос раньше) — поиск смысла прожитой жизни. Отсутствие ясной цели жизни действует угнетающе. Обычно пожилые люди склонны делиться воспоминаниями, и, я думаю, это выражает их потребность поиска смысла и желание получить от молодых подтверждение того, что жизнь прожита не зря. Как сказал Альберт Эйнштейн: "Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не просто несчастен, а плохо приспособлен к жизни". Группа "Седые пантеры" выступила спонсором проекта, по которому молодые люди брали интервью у пожилых. "Когда молодой интервьюер просит старых людей вспомнить о прошлом и об их достижениях, то они начинают ощущать новое, положительное отношение к себе. Пожилой человек испытывает очень сильное чувство самоутверждения, когда молодые спрашивают у него, какие уроки он извлек из опыта жизни", — пишет Мэгги Кун, основательница этой группы.

Улисс С.Грант, генерал, принесший Аврааму Линкольну победу в Гражданской войне, был избран президентом только для того, чтобы председательствовать в администрации, которая была, отнюдь не по его вине,

со скандалом изгнана. В шестидесятидвухлетнем возрасте он, обманутый друзьями, в безденежье умирал от рака горла. Некоторые из оставшихся друзей, и среди них Марк Твен, убеждали его написать воспоминания, чтобы восстановить свое доброе имя. Он колебался, так как был очень болен и не чувствовал себя писателем. И все-таки наконец решился. На последнем году своей жизни он написал "Личные воспоминания", которые принесли ему народное признание и славу. Генерал открыл в себе писательские способности и благодаря этому незадолго до смерти сумел понять смысл собственной жизни. Он закончил свой труд за четыре дня до кончины.

Нам не хватает душевных сил, чтобы полностью пережить каждую из наших утрат сразу же, как только она произошла. И наверное поэтому, стоит на склоне лет вновь вернуться к ним, чтобы в ретроспективе осознать, в чем состоит смысл всех этих болезненных событий.

Не менее обогатит вас, если вы напомниме самому себе минуты вашей славы и успеха.

Упражнение "Похвальное слово самому себе"

Его лучше проводить в небольшой группе, где все участники могли бы поделиться своими переживаниями в конце упражнения.

В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь.

Начните с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, "В институте я был первым в своей группе. Правда, в ней было всего десять человек". Отбросьте второе предложение и оставьте только первое!).

Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогли потерявшемуся ребенку добраться до дома).

И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени; или случай, когда вы, человек не очень-то способный к языкам, решили все-таки улучшить ваш французский со степени F до степени A и преуспели в этом).

Затем пусть каждый из членов группы в течение пяти минут расскажет о своих воспоминаниях остальным. Слушатели должны удерживаться от любых критических замечаний.

Это упражнение можно выполнить и без группы. Запишите вкратце каждый из эпизодов вашей жизни, которым вы можете гордиться. Затем через какое-то время перечитайте эти записи глазами Объективного Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле писавший испытывал гордость за свои достижения и не вкрались ли в его воспоминания "скромные" или обесценивающие пояснения.

ГЛАВА 6

О СНАХ

*Бог создал сны, чтобы показать путь
спящему, глаза которого во тьме.*

Древнеегипетский текст

Зигмунд Фрейд говорил, что сны — царский путь к бессознательному. Фриц Перлз считал их царским путем к интеграции, имея в виду метод возвращения человеку отчужденных частей его личности. Килтон Стьюарт называл не получивший объяснения сон "нераспечатанным письмом от Бога". С древнейших времен люди интересовались снами и считали их значимыми. Достаточно вспомнить историю библейского Иосифа, который был освобожден из тюрьмы и стал управляющим землями фараона благодаря тому, что успешно раскрыл смысл снов — сначала виночерпия и хлебодара, а потом и самого фараона.

Меня всегда удивляло, что, хотя сны на протяжении всей истории вызывали у людей значительный интерес, научные данные о них были получены лишь во второй половине нашего века. В 1953 году Азерински и Клейтман (факультет физиологии Чикагского университета) обнаружили у спящих испытуемых периоды быстрых глазных движений (названные "периодами быстрого сна" — ПБС); эти периоды связаны со сновидениями. Дальнейшими исследованиями Уильяма Димента было установлено, что все видят сны (хотя не все их помнят), что у взрослого человека обычно бывает четыре-пять периодов сновидений в течение ночи (это 20% времени сна), что люди, принимающие барбитураты в качестве снотворного, слабоумные и старики видят сны значительно реже, а у недоношенных младенцев периоды быстрого сна составляют 75% общего времени сна.

Сновидения необходимы организму. В лабораторных экспериментах испытуемых будили в начале каждого периода быстрого сна, давая им потом снова заснуть, так что в течение ночи они спали достаточное время, однако были лишены сновидений. К пятой ночи их приходилось будить двадцать или тридцать раз за ночь. Они становились раздражительными, тревожными, напряженными, не могли сосредоточиться. У испытуемых контрольной группы, которых будили так же часто, но не во время ПБС, подобные симптомы не развивались. Как только испытуемым давали нормально спать, эти симптомы пропадали, причем в первые несколько ночей после эксперимента у них было в четыре раза больше ПБС за ночь.

Таким образом, экспериментальные данные показывают, что сновидения являются необходимой для организма функцией, и, значит, сны снятся всем.

Встречаются, однако, люди, которые убеждены, что не видят снов. Есть и такие, которые редко вспоминают свои сны, полагая, что сны им снятся намного реже, чем другим людям.

Интересны данные, сравнивающие тех, кто помнит сны (не меньше одного за месяц), с теми, кто не помнит. Гудинаф и его сотрудники обнаружили, что у тех, кто не помнит снов, ПБС короче, а движения глаз такие, как будто они отводят взгляд, не желая смотреть на то, что происходит в их сне. В жизни эти люди более замкнуты, более конформны, более сдержанны и более склонны

избегать конфронтаций и неприятностей или отрицать их, чем люди, которые помнят свои сны.

Если вы принадлежите к тем, кто не помнит своих снов, и хотите перейти в ряды "сновидцев", это совсем нетрудно... Но при условии, что вы действительно *хотите* помнить свои сны.

Установка на запоминание снов

Договоритесь сами с собой записывать свои сны в специальный дневник или в общий дневник (если вы таковой ведете).

Скажите себе прямо перед сном: "Первое, что я сделаю, когда проснусь, — запишу то, что видел(а) во сне".

И выполните это. Приготовьте ручку или карандаш, положите дневник рядом с постелью и откройте его на нужной странице. Если вам нужны очки — приготовьте и очки. Как только проснетесь, запишите все, что только сможете вспомнить. Даже если это всего лишь ускользающее ощущение или чувство. Даже если это всего лишь короткая фраза, например, "Я на лужайке". Не слушайте голос, который будет говорить: "Ты помнишь слишком мало, чтобы это стоило записывать". Это говорит ваш внутренний Саботажник. Возможно в тот момент, когда ваша рука будет выводить фразу "Я на лужайке", сами собой всплывут какие-то воспоминания об этом луге и о том, что там происходило. И пусть не вспомнится больше ни слова, не браните свое бессознательное; наоборот, поблагодарите его и попросите, чтобы в следующий раз вам удалось запомнить больше.

Даже если у вас не осталось никаких воспоминаний, спокойно садитесь и начинайте писать: "Я проснулся(лась). Я не помню никаких снов. Я чувствую то-то и то-то..." И далее в том же духе. Рано или поздно, если вы будете придерживаться этого правила, что-то *обязательно* начнет вспоминаться.

Пока вы не приобрели опыт вспоминания снов, я советую вам давать себе перед сном только эту установку. Если же вы одновременно с этим настроитесь сразу по пробуждении позвонить кому-то или проверить, дома ли сын-подросток, или вынести мусорное ведро,- скорее всего, проснувшись, вы выполните именно эти необходимые и полезные действия, а ваши сны быстро растворятся.

Можно также вступить в разговор с "отсутствующими" снами.

Упражнение "Диалог с отсутствующим сном"

Сначала обратитесь к исчезнувшему сну. Скажите ему, что вы думаете по поводу того, что не можете его вспомнить. Скажите ему, чего вы от него хотите.

Побудьте в роли сна. Возможно вам захочется оправдываться, обвинять спящего, сказать ему, что он сам не хочет вас (сон) помнить, и пр. Я не собираюсь писать для вас сценарий, пусть разговор происходит сам собой, а вы смените несколько раз роли.

Или вот еще упражнение, которое я использую в группах и которое вы можете опробовать в кругу друзей.

Упражнение "Придумывание сна"

Придумайте сон, который мог бы быть у каждого из присутствующих. Затем поработайте над каждым из этих "снов", как будто этот "сон" на самом деле приснился.

Большинство людей, впрочем, помнит некоторые из своих снов — может быть один сон за ночь, или один сон в неделю, или, возможно, один сон в месяц. Как же можно их использовать?

Вслед за Фрицем Перлзом я полагаю, что сон — это экзистенциальное послание человека самому себе, сообщение о том, кто он такой и какова его жизненная ситуация.

Я рекомендую начинать толкование сна, исходя из обычного здравого смысла. Часто сон хочет напомнить нам о событиях дня, на которые мы почти не обратили внимания на фоне более сильных впечатлений. Так однажды я увидела во сне своего возлюбленного в ботинках на высокой платформе (они тогда еще не вошли в моду) и поняла, что мне не хотелось замечать, сколько в его поведении самомнения и важности. Если сон касается какой-либо пищи или части тела, то это может быть сообщением о том, что организм нуждается в определенной пище (или, наоборот, должен ее избегать), или, что вам нужно обратить особое внимание на определенную часть тела. Человек может бессознательно знать о начинающейся болезни до проявления ее симптомов, так что правильное понимание такого рода снов может превратиться для вас в систему раннего выявления возможных заболеваний.

Возможны и предупреждения иного рода. Однажды у меня был сон, где фигурировала девушка, которая проходила у меня терапию. Она боялась, что ее убьет отец. Сон был таким:

Она прячется от него в моем доме. Он находит ее, стреляет в нее и убегает. Я подхватываю ее, переносу в машину и мчусь в отделение "Скорой помощи". Я пытаюсь нажать на гудок, но он не работает, так что я мчусь зигзагами, чтобы обратить на себя внимание других водителей и заставить их уступить мне дорогу. Полисмен останавливает меня. "Слава Богу, наконец-то!" — и я объясняю ему ситуацию. Он включает сирену на своем автомобиле и прокладывает нам путь.

Разумеется, в этом сне многое требует проработки и истолкования: мои отношения с девушкой, терапевтические и выходящие за пределы терапии; предполагаемый убийца; полисмен; мое желание оказаться героиней. Больше всего, однако, поразило меня, когда я проснулась, ощущение, как опасно было предпринимать эту сумасшедшую поездку с неработающим сигналом, и как глупо было с моей стороны уже месяц ездить, не исправив поломку. В тот же день я отремонтировала клаксон. Сон обратил мое внимание на то, что я сама пыталась не замечать свой собственный страх ездить на машине с неработающим сигналом, и все потому, что считала себя "слишком занятой", чтобы найти время на ремонт.

Очень драматичный пример сна-предупреждения приведен Кэтлин Дженкс в ее рассказе об опыте продвижения по пути личностного роста с помощью юнговского самоанализа снов. Этот сон приснился ей через месяц после ее первой близости с Робом:

Меня пригласили в дом, где находилось много девушек, простеньких, но милых. Все они когда-то были любовницами Роба, причем некоторые еще в его студенческие годы. Трое были беременны... Ужасно, что у него оказалось столько любовниц, и он оставил их в таком положении... А потом произошло что-то совсем непонятное. Им нужно было убедиться, что у них всех есть особая "отметка". Все они вытянули руки, и это привело меня в замешательство. Я смотрела и видела на одном или двух пальцах каждой из девушек диагональные царапины... Я сказала, что у меня таких нет, и тогда одна из девушек взяла мою руку и стала пристально смотреть. Царапины — очень маленькие и еле заметные — были и у меня. Потом я вспомнила, что Роб однажды ночью меня оцарапал...

К сожалению, она пренебрегла столь явным предупреждением, заключенным в этом сне, и не смогла отказаться от своей роковой страсти к Робу.

Метафорическое значение сна

Однако, если после попытки обнаружить буквальное значение сна вы ни к чему не придете, тогда следует поискать его метафорическое значение.

На мой взгляд, символика сна — это не попытка провести какие-то скрытые мысли через цензуру сознания, как полагал З.Фрейд, а стенограмма в рисунках, которой пользуется наша психика. Такая стенограмма всегда индивидуальна и уникальна: не может быть, например, единого перевода стихов Уолта Уитмена. И потому остерегайтесь психотерапевтов, друзей, супругов и профессиональных толкователей снов, которые пытаются вам объяснить, что для вас значат ваши сны. Безусловно, послушайте всех, кто-то, возможно, и натолкнет вас на верный путь. Но отвергайте любую интерпретацию, которая не будет созвучна вашей душе. Только вы сами можете расшифровать собственные сны.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут подобрать ключ к вашему сну.

1. Согласно Фрицу Перлзу, каждая часть сна является представителем какой-то, возможно отвергаемой вами, части личности. Поэтому примерьте на себя роль каждого человека, каждого предмета, каждого элемента вашего сна.

Упражнение "Работа над сном"

Превратитесь в этот персонаж (предмет, элемент) вашего сна. Теперь пусть он расскажет о себе. Как обычно говорил Фриц Перлз: "Расскажи-ка нам свою историю".

Что ты делаешь в этом сне?

Что чувствуешь?

Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или другими предметами?

Что ты хочешь?

Побеседуй с другими персонажами или элементами сна.

Это упражнение полезно проделать вслух. Хорошо, чтобы при этом присутствовали слушатели: ваш психотерапевт или друг, чьей объективности вы доверяете. Они расскажут вам об особенностях вашего поведения, которых вы сами могли не заметить: о том, как менялись сила и тембр вашего голоса, какой была ваша поза, как вы мяли носовой платок и сжимали кулаки, как однажды перехватило ваше дыхание, каков был общий тон вашего рассказа. Впрочем, вы можете выполнять упражнение молча. Тогда диалог лучше записать.

Проигрывая каждую роль, обращайтесь внимание на все ассоциации из вашей повседневной жизни, из прочитанной книги, из телепрограммы или вчерашнего разговора, который вы не успели "переварить". Какие из этих ассоциаций дают вам ключ к правильному пониманию сна, обычно можно узнать по специфическому внутреннему ощущению: "Ага! Это оно..."

Как узнать, с чего надо начинать работать над сном или с какими его элементами следует себя отождествить? Правил здесь нет. Вы можете отождествить себя с любым элементом вашего сна. Например, если бы я захотела поработать таким образом со своим сном, где я себя вела героически, то я бы могла побыть убийцей, юной жертвой, полицейским, героиней, автомобилем, палатой неотложной помощи в больнице, неработающим клаксоном. Обязательно включите в ряд элементов сна, с которыми попробуете отождествиться, самые яркие и волнующие эпизоды. Вот список тех элементов сна, с которыми вы можете себя отождествить:

А. Станьте пейзажем или всем, что вокруг, — домом, воздухом, дождем, пустыней. Фриц Перлз однажды попросил мужчину, которому приснилось, как он катался верхом на лошади в Центральном парке, представить себя дорожкой в парке, на что мужчина тут же среагировал: "Чтобы все эти лошади на меня наложили?"

Б. Побудьте всеми людьми, которых вы видели во сне. Если это были незнакомые люди, подумайте, не напоминают ли они какого-нибудь важного для вас человека.

В. Станьте любым предметом, который что-то соединяет, — мостом, телефоном, дорогой, грузовиком.

Г. Побудьте любым необычным предметом, появившимся в вашем сне, — ремнем безопасности, который приделан почему-то с наружной стороны вашей машины; летающей кошкой; предметом, волшебным исчезающим и вновь появляющимся.

Д. Превратитесь в любой интригующий или таинственный предмет — запакованный сверток, нераспечатанное письмо или непрочитанную книгу.

Е. Побудьте любым предметом или явлением природы, обладающими мощной энергией, например, приливной волной, автомобилем, электрическим генератором.

Ж. Побудьте любым появившимся во сне предметом культа — от распятия до статуи Будды.

З. Побудьте предметом (или человеком), у которого правая часть отличается от левой. Сначала станьте правой половиной, затем левой. Попробуйте провести диалог между этими половинами.

И. Станьте двумя резко отличающимися предметами (или людьми), например, новым ковром и потертым, молодой женщиной и старухой.

К. Побудьте любым утраченным предметом или недостающей деталью. Это может быть что-то, что вы потеряли во сне и что упорно ищете. Это может быть недостающая часть дорожного указателя. Или наполовину написанное слово в блокноте (так, в сновидении одного мужчины фигурировало слово "разбо", которое оказалось частью слова "неразборчивый").

Иногда вы можете просто не замечать отсутствия какого-то важного элемента в вашем сне. Именно в таких случаях оказывается полезным присутствие во время работы со сном вашего психотерапевта или друга.

Мы анализировали вместе с Люси ее сон, который состоял из двух фрагментов: женщину на каталке ввозят в операционную, и затем та же женщина просыпается в палате. Я попросила ее представить себя хирургом и сыграть отсутствующий эпизод между этими двумя фрагментами. Во время проигрывания роли Люси поняла, что это был сон о ее недавней операции по поводу удаления матки. Это помогло ей проделать столь необходимую для нее душевную работу — пережить утрату такого важного органа.

Если у кого-то во сне фигурируют Солнце, Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон, то, возможно, ему нужна будет подсказка, чтобы понять, какой планеты недостает в его Солнечной системе. Тому, кто "витают в облаках", порой бывает трудно увидеть очевидное — что это Земля. Для него будет в высшей степени полезно отождествить себя с Землей.

II. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания и каламбуры. Если вы видели во сне хлеб, то, может быть, это мечта о новой, хорошо оплачиваемой работе, которая дала бы вам надежный "кусочек хлеба". А может быть вы просто соскучились по друзьям, с которыми в былые годы делили "хлеба горбушку и ту пополам". Это ваши сны, и поэтому только ваши ассоциации имеют значение. В книге Анны Фарадей "Игра снов" есть прекрасная глава, где собрано множество каламбуров из сновидений разных

людей. Вот пример из ее собственного сна: мужчина в длинных белых подштанниках стреляет в нее из пулемета. Значение этого сна она поняла в тот же день, в радиостудии, во время ожидания начала своей беседы с Лонг Джоном Нибелем, когда вдруг вспомнила сплетню, что он крайне нелюбезно встречает гостей. Она поняла, что подавляла в себе эту информацию, и ее подсознание послало ей предупреждение о том, что человек "в подштанниках" попробует ее "пристрелить".

III. Замечайте любые цифры, которые появляются во сне. Это может быть номер дома, цифра на круге рулетки, чей-то возраст, цена вещи и т.д. Проанализируйте ассоциации, которые возникают у вас в связи с этими цифрами.

IV. Отмечайте чувство, с которым вы просыпаетесь. Это эмоциональное состояние — будь то страх или радость, грусть или гнев, безысходность или озадаченность — может оказаться лучшей подсказкой к разгадыванию смысла сновидения.

V. Обращайте внимание на цвета в ваших снах. Вспоминается ли что-то особенное, что связано для вас с тем или иным цветом? Может быть вам захочется зарисовать некоторые фрагменты вашего сна. Если во сне был какой-то необычный цвет, попробуйте поточнее подобрать для него краски.

VI. Если после такой работы над сном не прояснился смысл сновидения, я советую вам вступить с ним в прямой разговор. Спросите у сновидения (или у Источника Снов, находящегося внутри вас), в чем смысл заключенного в нем послания для развития вашей личности. Затем поменяйтесь местами с вашим собеседником, станьте Источником Снов и ответьте самому себе.

Если ответ оказался длинным и маловразумительным, я склонна думать, что вы избегаете услышать какую-то более сжатую и энергичную формулу, способную побудить вас к действию. Я иногда прошу сократить полученное послание до нескольких слов, затем написать их на листке бумаги и повесить этот плакат у себя на стене. Вот некоторые образцы:

Дай себе шанс.
Дай себе время.

Сук сломается, а дерево
выстоит.

Перейди реку в
том месте, где
ты стоишь.

Свет клином не сошелся.

VII. Когда вы закончили работу над сном, попытайтесь перевести ее результаты в конкретное действие, которое можно предпринять *сейчас*. Как и в работе с фантазиями, необходимо "заземлить" все возникшие при толковании сна идеи.

Если сон говорит вам: "Дай себе время подумать", выделите в распорядке вашего дня час, когда вы позволите себе спокойно поразмышлять. Если он побуждает вас не откладывая перейти реку (вместо того, чтобы спускаться вниз по реке в поисках более удобной переправы), спланируйте, когда и как вы предпримете действия, на которые метафорически указывает сон. Если ваш сон говорит вам, что "свет клином не сошелся", а вы — управляющий банком и понимаете, что в самом деле нельзя полагаться на одного, пусть и богатого,

вкладчика, — то подумайте, что реально вы можете сделать, чтобы расширить круг своих клиентов. И сделайте это.

VIII. Начните составление своего персонального сонника, куда можно записывать символы ваших снов и их особое, именно для вас важное, значение.

Кошмары

Особенно важно поработать над кошмарными сновидениями. Иногда они вызываются враждой между вашими субличностями. Если вы обнаружите такой конфликт и сумеете отыскать пути примирения и удовлетворения потребностей противоборствующих сторон, произойдет высвобождение огромной энергии, которая поступит в ваше распоряжение.

Часто человек пробуждается от кошмара в самую последнюю секунду, когда он находится на краю обрыва и камни летят у него из-под ног; или когда он связанный лежит на рельсах, и на него с грохотом надвигается скорый поезд; или когда он несется в машине с отказавшими тормозами с крутого холма; или... Если подобное бывает и с вами, советую вам попробовать такой гештальттерапевтический прием: досмотрите сон до конца, продолжив в воображении происходившие в нем события.

Упражнение "Завершение прерванного сна"

Вернитесь в свой сон.
Ощутите то же чувство страха.
Пусть происходящие события продолжатся.
Доведите сон до его логического конца.

Одним из неприятных последствий приема барбитуратов в качестве снотворного (и привыкания к ним) является то, что, когда человек резко бросает их принимать, возникает эффект "маятника быстрого сна", или, другими словами, резко увеличивается количество сновидений за ночь. Некоторые из этих снов могут быть очень тяжелыми кошмарами. *<Чтобы подобного не произошло, нужно сокращать прием снотворного очень постепенно, а именно — на одну терапевтическую дозу за семь-десять дней — стремясь полностью избавиться от таблеток и вызываемых ими вторичных нарушений сна. Резкое прерывание приема снотворных препаратов может вызвать кроме мучительных кошмаров еще и судороги. Прим.авт.>*

Метод работы со сновидениями у племени сенои

Если вам снится кошмар, и вы каким-то образом осознаете, что это лишь сон, обязательно продлите его действие. Не говорите себе: "Слава Богу, это всего лишь сон". Не просыпайтесь. Посмотрите прямо в лицо опасности: грабителю ли, приливной волне, тигру, кому бы то ни было. Не убегайте. Если ваш противник увидит вас исполненным силы и стойкости, он может отступить и превратиться в "бумажного тигра". А может вам придется вступить с ним в смертельную схватку. И если такое случится, знайте, что вы можете призвать себе на помощь друзей или сказочную крестную мать. (В конце концов, во сне все возможно.) Еще лучше, если вы сумеете обратить вашего врага в вашего союзника. Очень важно, чтобы вы остались целым и невредимым. Из опыта

такой борьбы, на которую вы пошли, зная, что реально вам ничего не угрожает, можно извлечь очень ценные уроки.

Данная техника работы над снами получила название "сенойской" по названию племени в Малайзии, изучавшегося Килтоном Стьюартом и Х.Д.Нуном. Для племени была характерна жизненная философия сотрудничества, отсутствие душевнобольных и огромное внимание, которое они уделяли снам. Каждый день за завтраком взрослые поощряли детей рассказывать о своих снах. Затем им давались советы, как противостоять нападающим демонам на следующую ночь. При этом подчеркивалось, что нужно всегда идти вперед и не сдаваться, призывая в случае необходимости на помощь своих друзей. Считалось, что если спящему не удавалось победить злого духа и превратить его в союзника, то тот объединялся с еще более злобными духами, и тогда несчастный оказывался перед лицом несметных полчищ враждебных сил.

Если ребенку снилось, что он падает, и он в испуге просыпался еще до окончания падения, ему советовали в следующий раз при подобных обстоятельствах расслабиться и постараться получить от полета максимум удовольствия. "Духи падения любят тебя. Они зовут тебя с собой в страну духов". Ребенка учили, что он должен постараться открыть в этой стране что-то прекрасное или полезное и принести это своему племени. Это мог быть новый танец, музыка, инструмент. Таким образом, сон, который начинался с тревоги падения, превращался в чудесный полет, во время которого ребенок делал открытие. Сенойская техника работы над снами оставалась практически неизвестной, пока в 1969 году Тарт повторно не опубликовал статью Стьюарта. Психотерапевты начали экспериментировать с этим методом и обнаружили его эффективность. Однако, когда в 1976 году Питер Блок из Би-би-си посетил это племя, он не обнаружил и следа использования сеноями "сенойской методики работы со снами" ни раньше, ни теперь. Впрочем, это малоизвестное сообщение никоим образом не снижает ценности данной методики, в особенности для работы с повторяющимися снами.

Повторяющиеся сны

Любой время от времени повторяющийся (иногда с некоторыми вариациями) сон свидетельствует о каком-то важном неоконченном деле. Стоит вам однажды расшифровать смысл данного сна, и всякое его новое появление даст вам знать, что в вашей реальной жизни сложилась та самая ситуация, которая "запускает" этот сон.

Разрешите мне рассказать вам о моем повторяющемся в течение тридцати пяти лет сне. Все началось, когда мне исполнилось четырнадцать лет, и я поступила в среднюю школу. В отличие от начальной школы в средней была кабинетная система, то есть каждый урок проводился в своей комнате. В отличие от любой нормальной школы в нашей расписание почему-то менялось каждый день, так что если в понедельник первым уроком был французский, вторым — английский, третьим — геометрия и последним — история, то во вторник все могло быть по-другому: английский, геометрия, затем два других; в среду опять новое расписание: геометрия, история, французский, английский. Все путалось! Поэтому наше расписание на неделю было записано на тетрадках и наклеено на внутренней стороне дверцы шкафчика с вещами. В моем первоначальном сне...

Я не могу отпереть свой шкафчик, а все мои тетрадки там. Я не могу вспомнить, какой следующий урок, а значит не знаю, куда мне идти. Просыпаюсь в панике.

Возникнув сначала как простое отражение тревоги, вызванной переходом в среднюю школу и неразберихой с расписанием, мой сон с годами усложнялся и вбирал в себя новые и новые сюжеты. Мне могло сниться, что я уже в колледже, и в самом конце семестра вдруг вспоминаю, что записывалась на какой-то необычный курс по Горацию или Мольеру (которых в реальной жизни я никогда и не думала изучать). Мне нужно срочно найти кого-нибудь из моей группы и узнать, какой материал они проходили, чтобы наспех перед экзаменом успеть просмотреть его. Этот сон стал для меня явным признаком того, что в реальной жизни я ввязываюсь в новое и запутанное дело, беря на себя, может быть, слишком много, и, конечно же, опасаясь провала.

Во время консультации Пегги рассказала мне свой повторяющийся сон:

Я навожу порядок в гостиной, вытираю пыль, убираю вещи. В соседней комнате на кровати я вижу молодую пару. Все говорит о том, что они собираются заняться любовью. По их глазам я вижу, что они просят меня выключить свет и уйти. Я делаю вид, что не понимаю, и намеренно продолжаю заниматься своим делом. Я просыпаюсь с чувством грусти и одиночества.

Когда я попросила Пегги начать диалог с этой молодой парой, быстро выяснилось, что это ее родители. Оказывается, до десяти лет она спала в спальне своих родителей. Как показал анализ, в Пегги жили сильные чувства, связанные с тем, что ей пришлось быть свидетелем любовных сцен родителей и с той властью над ними, которую она получала, долго ворочаясь в постели и мешая им. Однако, до разбора своего постоянно повторяющегося сна она никогда не задумывалась над этими своими сновидениями и связанными с ними переживаниями.

Просветленные сны

Просветленным* называется сон, когда человек точно знает, что ему снится сон. Он имеет доступ к памяти своей реальной жизни, может трезво оценивать ситуации и принимать сознательные решения. Многие намеренно развивают в себе такую способность сознательного сна и обнаруживают, как и люди племени сенои, что если ты во сне овладеваешь ситуацией, то ты добиваешься того же в реальной жизни.

<* — Этот термин придуман Фредериком Ван Эйденем для описания особых снов, которые ему снились в течение четырнадцати лет с 1898 по 1912 год. *Прим. авт.*>

Мне, например, уже несколько лет не снится тот сон о запертом шкафчике в школе, после того, что произошло в последнем таком сновидении:

Осталось два дня до выпускных экзаменов. Мне нужно отыскать свой класс и своих одноклассников, иначе я получу двойку в аттестат. Я иду в учительскую, чтобы узнать расписание и номер комнаты, но учительская закрыта... заперта! В этот момент до меня доходит, что это всего лишь сон, и мне становится весело. Я думаю: "Ну и пусть ставят двойку, я ведь уже доктор наук, и мне не надо больше

беспокоиться об отметках. Я лучше пойду на пляж, чем буду готовиться к глупому экзамену по французской литературе". Я иду на пляж, катаюсь на серфинге, потом встречаю своих друзей, мы ужинаем у костра и прекрасно проводим время.

После этого сна понятия "успех" и "неудача" перестали для меня быть столь значимыми. Моя субличность, которая была так озабочена тем, "что подумают люди", больше меня не беспокоит.

Умение оставаться в сознании во время сна представляется мне частью программы, направленной на полное овладение собственным сознанием и приобретение способности постоянного самонаблюдения. Я думаю, что истинно свободный человек — это тот, кто достиг полного овладения собственным сознанием и способен мыслить во сне так же свободно, как и во время бодрствования.

Источник Снов

Вы можете научиться не только запоминать сны, но и вызывать сновидения по заказу. Если, положим, вам не удалось разгадать смысл какого-то сна, то вы можете попросить у Источника Снов, чтобы он послал вам другой сон, объясняющий первый. В этом случае так же, как и при запоминании сновидения, нужно перед сном дать себе следующую установку:

Заказ сновидения

Мой сегодняшний сон объяснит мне значение вчерашнего. Как только проснусь, сразу запишу его.

Вы также можете попросить у Источника Снов, чтобы он повторно послал вам какой-то важный или приятный сон.

К Источнику Снов можно обращаться и с просьбой дать ответ на определенный вопрос или помочь принять какое-то решение.

Года два назад, находясь в Германии, я очень сильно простыла. Однако утром мне предстояло отправиться в Польшу для проведения там практических занятий. Я никак не могла принять решение — отменить ли поездку или все-таки ехать. Укладываясь вечером спать, я запрограммировала себя на сон, который подсказал бы, как поступить. Ночью, проснувшись от сильного кашля, я пошла в ванную и там вдруг вспомнила о своем намерении увидеть заказанный сон, но решила, что ничего не вышло. Потом один отрывок сновидения все-таки всплыл в памяти: я нахожусь среди каких-то людей и говорю по-немецки. Мой Внутренний Критик по этому поводу немедленно рассердился. Это не только не походило на сон, о котором я просила, это было то, что я называю "показными" снами, снами-хвастунишками. Поэтому я сердито сказала себе: "Джан, ты же знаешь, что не говоришь по-немецки. Ну вот попробуй воспроизвести хоть одну фразу из этого разговора". Единственное, что мне пришло в голову, было слово "bleiben". Я знала, что слышала его, но не могла припомнить, что оно означает. Я уже возвращалась в комнату с намерением посмотреть слово в словаре, когда вспомнила ситуацию, в которой его слышала, и поняла, что по-немецки это значит "остаться". Более четкого и ясного послания быть просто не могло, и поэтому я отменила занятия и осталась в Германии. И слава Богу, так как

следующие несколько дней я была настолько больна, что не могла не только вести занятия, но даже двигаться.

Ваш Источник Снов — очень творческая натура, он может помочь вам в самых разных делах. Надо сказать, что идея многих изобретений и художественных произведений возникла именно во сне. Элиас Хау, создавая конструкцию швейной машины, уже готов был отчаяться, и вот однажды во сне он увидел иголку с ушком внизу, а не вверху или в середине, как в тех моделях, которые работали плохо.

Август Кекуле не находил себе покоя, разгадывая формулу молекулы бензола. В ней явно не хватало атомов водорода, чтобы компенсировать валентность шести атомов углерода, распложенных по прямой линии (так изображались тогда формулы органических соединений). Он заснул. "Атомы мелькали у меня перед глазами... извивались, как змеи... Одна из змей схватила собственный хвост, и этот образ начал неотступно вертеться в моей голове... Как будто от вспышки света я проснулся: весь остаток ночи я работал над следствиями, вытекающими из этой гипотезы. Давайте учиться видеть сны... "Вот так Кекуле пришла идея представить формулу бензола в виде кольца, что положило начало химии красителей и фармацевтических соединений.

Раймонд де Бекер приводит множество примеров творческих снов. Нильс Бор "увидел" свою знаменитую модель атома в сновидении о планетах, вращающихся вокруг Солнца. "Божественная комедия" Данте, вторая часть "Фауста" Гете, "Кубла хан" Колриджа были навеяны снами. Под влиянием снов творили Моцарт, Шуман, Вагнер, Толстой, По, Сен-Санс, Ван Гог, Гейне, Вольтер, Лафонтен.

Отто Леви получил Нобелевскую премию за открытие, которое было результатом двойного сна. Он бился над загадкой механизма, с помощью которого нервная система регулирует сердечные сокращения. Ему приснилось, что он открыл принцип воздействия химических веществ на нервную систему. Ученый очнулся, сделал некоторые записи и опять заснул. Но, увы! Утром он не смог разобрать то, что записал. На следующую ночь он спал тревожно, но в середине ночи ему начал сниться тот же самый сон. На этот раз ученый не стал полагаться на записи, а встал и напрямик отправился в лабораторию, чтобы начать эксперимент.

Я открыла для себя эту возможность просить у Источника Снов прислать сон с ответом на какой-то вопрос, когда мне было тринадцать лет. Может быть это произошло потому, что на мою долю в то время пришлось очень много взрослых обязанностей и не с кем было посоветоваться. Поэтому я очень удивилась, когда через несколько лет узнала, что метод произвольного вызывания сновидений с древнейших времен почитался в Греции, Риме, Египте, Китае, Иране и Индии.

Начиная с VI века до нашей эры и по VI век нашей эры в Греции и Риме практиковали метод *инкубации сна*, когда люди уходили в священные места, чтобы получить от Бога нужный им сон. Человек мог попросить о божественном совете по поводу кладки камня, средства от бесплодия, диагноза и лечения любой болезни. Он направлялся в один из многочисленных храмов Эскулапа, там вместе со жрецами участвовал в молитвенных песнопениях, воздерживался от вина, женщин и той пищи, которая, как считалось, препятствует появлению сновидений, совершал ритуальные очистительные

омовения. Затем, получив первое божественное приглашение ко сну, он проводил ночь, лежа на окровавленных шкурах принесенных в жертву овец и быков в компании извивающихся (хотя и неядовитых) священных змей храма. Совершенно неудивительно, что человеку снился полный значения сон. Происходило множество исцелений. На каменных колоннах, найденных в Эпидавре, сохранились надписи о семидесяти больных и сновидениях, с помощью которых они излечились. Если страждущему снился непонятный сон, он мог пойти к одному из местных толкователей сновидений. В древнеегипетском городе Мемфисе над дверью одного из таких толкователей висела следующая табличка: "ТОЛКУЮ СНЫ. МАНДАТ ВЫДАН САМИМ ГОСПОДОМ БОГОМ".

Один современный психолог возродил обряд инкубации сна. Это — Генри Рид. Он не обращается с призывом ко всем желающим, а ждет лишь тех, кто сам ищет его помощи. Так же, как в свое время храмы принимали только тех, кто во сне получил на то специальное указание от Бога.

У мусульман сохранилась традиция использования вызванных сновидений. Этот обряд называется "истиквара", и совершается он не в храме. Человек, стоящий перед трудной проблемой, вначале читает особую молитву по завету Мухаммеда, затем ложится спать в ожидании сна, который ответит на его вопрос или подскажет решение проблемы. Так поступает путешественник, отправляясь в дорогу, писатель, прежде чем начать писать книгу, государственный деятель перед принятием важного политического решения. Утверждают, что премьер-министр Ирана Мохаммед Мосаддык в 1950 году решил национализировать англо-иранскую нефтяную компанию именно после такого сна. Явившийся ему во сне сияющий дух сказал: "Не время спать, восстань и разорви цепи, сковавшие народ Ирана".

Сновидения и индивидуация

Индивидуация — термин, введенный К.Юнгом для описания процесса, посредством которого человек становится уникальным существом, становится самим собой, тем, кто он есть на самом деле. Чтобы этого достичь, нужно действовать в двух направлениях.

Во-первых, вы должны избавиться от фальшивых одежд *персоны* (термин, также введенный Юнгом для обозначения внешнего социального фасада, ролей, которые играет человек). Многие упражнения и идеи, уже рассмотренные нами в этой книге (ведение дневника, вечерний обзор, субличности, упражнение по разотождествлению, самонаблюдение и, в особенности, гештальтметод работы со снами), помогут вам отличить свою самость (того, кем вы на самом деле являетесь) от социальных ролей, исполняемых вами в жизни.

Во-вторых, необходимо прийти к соглашению с исконными образами (или архетипами) *коллективного бессознательного*, чтобы они больше не могли влиять на ваше поведение. Это те мифы и символы, которые, согласно Юнгу, универсальны для всех людей независимо от культуры и исторической эпохи. В отличие от личного бессознательного, содержание которого первоначально осознавалось, но потом было забыто или вытеснено, содержания коллективного бессознательного никогда не были сознательными и приобретены человеком не в ходе личного опыта, а получены как родовые качества. Вот примеры архетипических образов: *вечное дитя, ведьма, мать,*

герой и т.д. Причем человек может видеть во сне мифологическую фигуру, о которой не имеет никакого представления. Например, на моих занятиях, посвященных снам, одна женщина рассказала сон, персонажем которого была учительница по имени Минерва. Рассказчица, как выяснилось, ничего не знала о мифологии, но дальнейший анализ этого сна обнаружил, что она ожидала от меня большой мудрости как от педагога.

Психоаналитики юнгианского направления, чаще всего у зрелых и пожилых людей, выделяют особые сны, в которых проявляются различные этапы процесса индивидуации. Начало такого процесса обычно отмечено снами о наводнениях, землетрясениях, катастрофах и т.п. явлениях, символически отражающих начавшуюся трансформацию психики.

Затем появляются сны о *тени*. Тенью Юнг называл темные стороны конкретного человека и человеческой природы вообще, которые он отвергает и отказывается признавать в себе. В снах эти отвергаемые особенности или свойства проецируются на другого, которым часто становится "черный человек". Юнг был убежден, что всем нам очень важно вновь признать своей эту универсальную тень. По свидетельству его биографа Лоренса Ван Дер Поста, Юнг утверждал:

Человек, который перестает приписывать свою тень ближнему, а открывает ее в себе и примиряется с ней, как мирятся с отвергнутым когда-то братом, — такой человек совершает работу великой, всемирной важности.

Преследование нацистами евреев, дискриминация чернокожих — два отвратительных примера непризнанной тени, нашедшей свой выход на национальном уровне.

Понятие тени вовсе не является открытием XX или XIX века. Еще Платон в сочинении "Республика" писал: "Даже в самых достойных из нас живут чудовищные и совершенно аморальные желания, которые порой обнаруживаются в наших снах".

Чтобы проработать свою тень, нужно в духе описанного выше метода гештальттерапии отождествиться с каждой зловещей фигурой ваших снов. (Мы сами создали их в своих снах. И любое зло, которое они творят, — это наше порождение.) Если человек не признает этого зла, как части себя, своей психики и продолжает лицемерно осуждать его в других, с ним происходит странная и печальная трансформация. *Он сам превращается в того, кого осуждает и отвергает.* Я полагаю, что именно в этом заключается смысл евангельской притчи о "непротавлении злу". Одна из трагедий нашей истории заключается в том, что очень часто люди, желающие добиться социальной справедливости, смотрят на стоящих у власти, как на врага и олицетворение зла. Но как только они побеждают своего врага и сами приходят к власти, они приобретают все те его черты, которые раньше осуждали.

Тенью для вас может быть ваш друг, которого вы втайне презираете или которому завидуете. Это ваша оборотная сторона. Если вы сексуально раскрепощенный человек, вашей тенью может стать тот, кого вы считаете пуританином. Если вы романтик и непоседа, то очень вероятно, что роль вашей тени для вас будет играть скучный человек, живущий прозаической жизнью мелкого чиновника. Если вы добровольно установили для себя шестидесятичасовую рабочую неделю, тогда ваша тень томится в очереди безработных.

Мужчинам может сниться их *Анима*, архетип скрывающейся в них бессознательной женственности, не находящей себе выражения. У женщин такую же роль бессознательной мужественности играет *Анимус*. Таинственная Незнакомка, Беатриче Данте — вот примеры Анимы. Анимус в женских сновидениях может появляться в виде таинственного чужестранца, рыцаря в сверкающей кольчуге, Роберта Редфорда или Пола Ньюмана, а нередко и в виде целой группы мужчин.

Понаблюдайте, что делает Анима или Анимус в ваших снах. Представьте себе, что вы делаете то же самое. Мы не можем быть цельными личностями, пока не признаем права на существование той части нашего существа, которая представляет начало противоположного пола. Мужчине необходимо принять свою мягкость, заботливость, артистизм, а не стараться спроецировать эти качества на свою Аниму (и тщетно искать ее в своей реальной жизни). Женщине нужно принять свою агрессивность, логику, мыслительные способности, а не выискивать постоянно эти черты в своем Анимусе и в мужчинах, которые встречаются в ее жизни.

По мере продвижения процесса индивидуации в снах может появляться символика развития — путешествия, дороги, развилки, брод через реку.

На этом этапе в снах непременно участвуют фигуры "мудрого старца" или "мудрой старой женщины". Появление этих архетипов свидетельствует о том, что вы уже почти готовы довериться голосу мудрости вашего внутреннего гуру и перестать приписывать всю мудрость внешним авторитетам, будь то Платон, Иисус Христос, Свами Муктананда, ваш научный руководитель, Эйнштейн или Бертран Рассел.

И наконец, могут начать появляться сны, которые символизируют чистую энергию или единство всей жизни. Я бы не хотела иллюстрировать их примерами, пусть вам приснятся ваши собственные сны.

Если данный раздел об индивидуационных снах вас заинтересовал, советую вам почитать литературу и символах и мифах, указанную в конце этой главы. Это чтение поможет вам постичь силу и значение индивидуационных снов.

Сны-мандалы

Мандала — это совершенная, абсолютно уравновешенная фигура с особо выделенным центром. Обычно она круглой формы, хотя бывает и квадратной. Мандала используется в качестве объекта созерцания и сконструирована так, что побуждает смотрящего фокусироваться на центре, отключившись от периферической части фигуры.

Юнг проявлял большой интерес к мандалам и изучал их использование в разных культурах. Он обнаружил, что его пациентам часто снятся сны-мандалы в тот момент, когда их самость становится центром интегрированной психики, и наоборот, в момент психического разлада и дезориентации, когда необходимо какое-то "самоисцеление".

Вот пример сна-мандалы:

Я гуляю в лесу и подхожу к очень большой, имеющей квадратную форму, расчищенной площадке, в каждом углу которой растет высокая сосна. Когда я вступаю на эту площадку, я перешагиваю через большое бревно, лежащее у меня на пути. Я замечаю, что это бревно соединено с двумя

другими, а те, в свою очередь, еще с двумя и вместе образуют пятиугольник. В центре этого пятиугольника маленький круг из темных булыжников, некоторые из них имеют причудливые формы. Я понимаю, что это место было некогда костром. Подхожу ближе, чтобы посмотреть, остались ли там тлеющие угольки. Я слышу треск позади и понимаю, что это горит лес. Я оглядываюсь вокруг и вижу повсюду желтые и красные языки пламени, которые охватили уже все вокруг, кроме тех четырех сосен. Я понимаю, что должна стоять в каменном круге, в центре безопасной зоны пятиугольника, пока пожар не кончится.

Список рекомендуемой литературы по мифам и символам

1. **Раймонд де Бекер.** Калейдоскоп образов сновидений.- В кн.: Сны и их влияние на человеческую историю. Лондон, 1968, с.301-346.
2. **Мэнли П.Холл.** Исследование символики сновидений. Лос-Анджелес, 1965.
3. **К.Г.Юнг.** Человек и его символы. Нью-Йорк, 1964.
4. **Джозеф Камбелл.** Тысячеликий герой. Кливленд, 1956.
5. **Джозеф Камбелл.** Мифологический образ. Принстон, 1974.
6. **Эдит Гамильтон.** Мифология. Нью-Йорк, 1940.
7. Словарь народных мифов и легенд. Под ред. Марии Лич. Нью-Йорк, 1972.
8. **Алан Уоттс.** Две руки Бога. Нью-Йорк, 1969.
9. **Эдвард Эдингер.** Эго и архетип. Нью-Йорк, 1972.
10. **Фрида Фордем.** Введение в юнгианскую психологию. Нью-Йорк, 1966.
11. **Дж.Е.Керлот.** Словарь символов. Нью-Йорк, 1967.

ГЛАВА 7

МЕДИТАЦИЯ: ЧТО, ПОЧЕМУ, КОГДА И КАК

Медитация — это вначале усилие, затем привычка и, в конце концов, радостная необходимость.

Кристин Хамфрис

Это как возвращение домой.

Лоренс Лешен

Ранее я упоминала, что мы собираемся рассмотреть четыре инструмента, которые могут пригодиться при овладении искусством самонаблюдения: это дневник, автобиография, сновидения и медитация.

Что такое медитация? Помимо прочего, это система духовной практики, которая позволяет человеку взять на себя ответственность за содержание своих мыслей; вот почему эта тема вошла в книгу, посвященную науке овладения своим сознанием. Медитация создает в вас центр тишины и спокойствия. Из этого центра вы сможете отстраненно наблюдать за потоком

сменяющих друг друга чувств, мыслей и побуждений. Постепенно вы поймете их смысл и их истоки.

Слово "медитация" происходит от латинского "meditari" — страдательного причастия, означающего "движимый к центру". Именно это, по-видимому, происходит во время медитации. Без напряжения, не прилагая никаких усилий, вы оказываетесь в самом центре себя. У вас появляется такое ощущение, будто вы находитесь на некоем возвышении, с которого ясно и отчетливо видите происходящее, можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно, способны сохранить спокойствие в кризисной ситуации и т.д. Глядя с этого наблюдательного пункта, вы сможете многое узнать о своем *образе себя*, то есть о том человеке, за которого вы до сих пор себя принимали.

Вы начнете понимать сценарий жизни этого человека, фабулу его судьбы. Был ли он отвергнут родителями? Если да, то позволил ли он этому обстоятельству повлиять на свою жизнь? Не было ли так, что мать больше любила старшую сестру? Если так, то "борется" ли до сих пор младшая за то, чтобы быть *первой* в глазах матери? Живет ли этот человек в страхе, что жизнь проходит мимо? И так далее. Все это начинает казаться вам сценарием, написанным для кого-то другого; и вот вы замечаете, как застарелые эмоциональные "раны" начинают заживать.

Почему люди медитируют? В прошлом причины, побуждавшие их к этому, несомненно, носили духовный или религиозный характер. В последнее время, однако, люди стали обращаться к медитации с целью снятия нервного напряжения, а также использовать ее как средство, позволяющее справиться с навязчивыми мыслями.

Саймос Руф говорит, что лучшее объяснение того, что такое медитация, дает сам акт медитирования. Я склонна с ним согласиться, поэтому давайте перейдем к тому, как осуществляется медитация.

Существует множество различных приемов. Я хочу подчеркнуть со всей возможной силой, что нет какой-то одной "правильной" техники: каждая из них имеет свои достоинства. Я опишу несколько различных методов. Надеюсь, что вы интуитивно выберете один из них, затем какое-то время с ним поработаете — хотя бы три-четыре недели — и посмотрите, что из этого получится.

Лучше всего медитировать один раз в день, в одно и то же время, в идеале — рано утром, до начала повседневных забот. Отводите для медитации от пятнадцати минут до часа. Пятнадцать минут ежедневно дадут вам больше, чем часовые медитации дважды в неделю. Но опять-таки, не существует "правильной" продолжительности медитирования. При некотором навыке вы сами будете знать, когда вам пора закончить медитацию — будет ли это через десять минут или через сорок.

Далее следует выбрать место. Некоторые специалисты придают этому большое значение и рекомендуют завести специальное место, предназначенное только для занятий медитацией, куда не мог бы войти никто другой и где бы вы носили особое одеяние, возжигали благовония и т.п. Мне кажется, что смысл подобных предписаний, по крайней отчасти, состоит в том, чтобы обеспечить серьезное отношение к медитации. Я не считаю все это необходимым, так как знаю многих людей, которые покупали специальную форму для бега трусцой или костюм для подводного плавания, но бросили занятия уже через несколько дней.

Тем не менее, выбранное вами место должно быть таким, чтобы вас там никто не потревожил. Повесьте на двери табличку "Не беспокоить", отключите телефон — вообще сделайте то, что необходимо в вашей конкретной ситуации. Иногда все, что требуется — это встать на полчаса раньше остальных членов семьи.

Теперь о позе. Индийцы предпочитают позу "лотоса", японцы сидят на пятках. Для них эти позы хороши, поскольку усвоены ими еще в детстве. Западному человеку в возрасте за тридцать эти позы могут показаться достаточно трудными, а вызываемая ими физическая боль может отвлекать его и препятствовать медитации. Знайте, что можно прекрасно медитировать просто сидя на стуле, и поэтому не позволяйте никому морочить вам голову, понуждая к мучительной имитации чужой культуры.

На чем бы вы ни сидели, держите спину прямо. Это не означает, что вы сможете полностью выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Однако не горбитесь. Сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу. Кисти рук лежат свободно на коленях или, если предпочитаете, лежат так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы — так делают многие на Востоке.

Все, описываемые далее методы имеют общие свойства:

1. Они вырабатывают у вас концентрацию — первую ступень медитации. Видели ли вы когда-нибудь собаку, почуявшую кролика или кошку, выслеживающую птицу? Это качество однонаправленности разовьется у вас по мере обучения медитации. Овладев умением концентрироваться, вы получите в придачу массу выгод в повседневной жизни: повысится способность быстро отличать существенное от несущественного, возрастет эффективность как при выполнении рутинных дел, так и при решении сложных задач, появится спокойствие в стрессовых ситуациях, снизится частота сердечных сокращений и кровяное давление и т.п.

2. Они просты, в них нет ничего чрезмерно сложного.

3. Они основываются на многократных повторениях. Именно повторение позволит вам развить в себе способность к концентрации, поможет справиться с возникающим чувством скуки и со всеми отвлекающими мыслями и внутренними сопротивлениями, с которыми вам придется столкнуться. Рэм Дасс приводит забавное описание тех противодействующих мыслей, с которыми он сталкивался во время десятидневного курса непрерывных медитаций: в его сознании появлялись мысли о людях, которых он когда-то знал, перед глазами представляли картины ресторанов и других мест, в которых он бывал или собирался побывать, возникали всевозможные теоретические модели, при помощи которых он объяснял происходящее, и т.д. и т.п.

Важно научиться наблюдать за этими отвлекающими вас мыслями спокойно, дружески и беспристрастно. В итоге вы превратитесь в дружелюбного и объективного Свидетеля своего внутреннего процесса.

Итак, чтобы начать медитацию:

1. Примите медитативную позу.

2. Держите спину прямо.

3. Настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы.

4. Закройте глаза.

5. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким окажется ваш опыт медитации. Дайте опыту состояться. Отстраните от участия в нем

вашу соревнующуюся субличность, которая жаждет научиться медитации быстрее и стать более духовной, чем ваши друзья и коллеги!

6. Расслабьте мышцы лица и челюстей. (У некоторых при этом получается полуулыбка, похожая на ту, что мы видим у статуй Будды или изображений Мадонны.)

7. Отрегулируйте дыхание. *Дышите через обе ноздри* и считайте, сколько тактов счета требуется вам для вдоха. Затем — для выдоха. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот выпятится, а грудь расширится. Побудьте в неподвижности несколько мгновений и лишь потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким и неслышным. Когда почувствуете, что дыхание стало ровным, приступайте к медитации. Вот некоторые методы медитации:

1. Созерцание предмета

Выберите какой-нибудь предмет. Это может быть морская раковина, чаша с водой, веточка, камень, дерево, пламя свечи, кучка песка, коробка спичек, кактус, в общем все, что угодно.

Сосредоточьте на этом предмете все свое внимание. *Смотрите* на него так поглощенно, как если бы вы никогда ранее ничего подобного не видели. Затем закройте глаза и, если возможно, прикоснитесь к нему. После этого снова всматривайтесь в ваш предмет, вглядывайтесь в него. Каждый раз, как вы замечаете, что внимание уходит в сторону, отмечайте это и мягко возвращайте внимание к предмету. "Уф-ф, я думаю о том, что буду делать после окончания медитации. Назад к тебе кактус. Твои колючки неодинаковой длины" и т.д. И не взыскивайте с себя строго за подобные отвлечения. Лоренс Лешен советует относиться к себе как к любимому ребенку, которого родители хотят удержать на узкой пешеходной дорожке, в то время как со всех сторон его манят пленительные цветы, деревья и заросли травы. Не таращите глаза, просто смотрите. Если заметите, что начинаете таращить глаза, осторожно расслабьте мышцы глаз. И проверьте, на месте ли ваша полуулыбка. Через некоторое время вы обнаружите, что почти вошли в жизнь предмета, и ваше сознание слилось с ним.

2. Счет дыхания

Глубоко и ровно дыша, считайте циклы дыхания. "Дыхание — раз, дыхание — два" и т.д. Говорите себе "дыхание" при вдохе, а число — при выдохе. В одном из медитативных методов предлагается использовать восходящий ряд чисел. Однако, при этом может возникнуть искушение достичь определенного числа, и это может помешать вам. Фиксация на цели, которую предстоит достичь в будущем, действует разрушительно на переживание медитации в настоящем. Вероятно, лучше считать до определенного числа — пяти или десяти (число десять используется учителями дзен), — а затем начинать вновь с единицы.

Если вы обнаружите, что думаете о чем-то, не относящемся к счету, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и возвращайтесь к счету.

3. Осознаваемое дыхание

Вы наблюдаете и описываете свое дыхание, отмечаете его фазы. "Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох" и т.д. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить

свое дыхание, а просто наблюдайте за ним. Плывите по течению. Обращайте особое внимание на паузы — ту, что следует за вдохом, и ту, которая возникает после выдоха. В эти моменты вы ближе всего к своему центру. По преданию Будда сказал, если вы в состоянии осознавать свое дыхание в течение одного часа, вы достигнете просветления. (Имеется в виду, что ваше осознание не упустит ни одного вдоха или выдоха!)

Если в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться — впустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, но вы не должны попадаться на удочку. Это в ваших силах! Однако, если вас постигнет какое-то изумительное озарение или вы вдруг найдете решение мучающей вас долгое время проблемы, то вполне можно прервать медитацию, чтобы додумать новую мысль. Уверяю вас, среди отвлекающих мыслей подобные откровения будут попадаться не часто!

4. Что происходит с моими ноздрями?

Это совсем просто: наблюдайте за вдыхаемым и выдыхаемым воздухом при его прохождении через ноздри. *Не обращайтесь внимания* ни на паузы между вдохами и выдохами, ни на то, втягивается или выпячивается ваш живот. В данное упражнение это не входит, как бы ни хотелось вашему скучающему уму расширить поле наблюдения. Это похоже на то, как если бы вы следили за людьми, входящими и выходящими через вращающуюся дверь: "Вот один входит, вот другой выходит". Не обращайтесь никакого внимания на то, что происходит дальше с воздухом, когда вы его вдохнули, как и на то, что с ним делается после выдоха. Сосредоточьте внимание на своих ноздрях и наблюдайте за тем, что происходит там. Опять-таки, если забредет в голову какая-нибудь мысль, пометьте ее и отложите в сторону.

В другой разновидности этого метода вы наблюдаете за своим дыханием на уровне грудной клетки, мысленно произнося фразу: "Грудь поднимается; грудь опускается".

5. Внимающая медитация

В этом медитативном методе вы просто наблюдаете за всем, что происходит. Что бы ни произошло, отметьте это и оставьте. Любые мысли, какие придут в голову. Любые звуки, которые вы услышите. Мысли, которые у вас возникнут по поводу этих звуков. Ваше дыхание. Любые телесные ощущения от внезапного зуда до дрогнувшей мышцы. И снова дыхание.

Если вы обнаружите, что продумываете пришедшие в голову мысли, вместо того, чтобы, только отметив их, возвращать каждый раз свое сознание в центральную точку, откуда оно лишь бесстрастно внимает всему происходящему вокруг, ни на чем не фиксируясь, переключитесь тогда на наблюдение за своим дыханием — оно ведь происходит непрерывно. Вам может понадобиться сочетание описываемой техники с техникой осознаваемого дыхания.

Когда возникают эмоции или болезненные воспоминания, не позволяйте им овладеть собою. снабжайте их лаконичными пометками, такими, как "чувство уныния", "воспоминание", "чувство раздражения", опять "воспоминание,

воспоминание". Эти воспоминания и чувства будут постепенно слабеть. И что более важно, вы начнете отождествлять себя с Объективным Наблюдателем и Свидетелем, а не с человеком, который подвержен этим мыслям и чувствам. При правильном выполнении это упражнение может стать важным средством оздоровления, используемым в тех случаях, когда вам очень "не по себе". Этот вид медитации вы можете практиковать во время любого другого занятия, например, за мытьем посуды.

6. Несколько часов осознания

Выберите несколько часов, когда вы можете быть одни. Беритесь в это время только за простые дела, такие, как уборка в доме, работа в саду, приготовление пищи, стирка. Работайте медленно (в половину вашей обычной скорости или еще медленнее), с полным осознанием каждого шага работы. "Сейчас я чищу морковь, теперь промываю ее, выключаю воду, сейчас думаю о засухе в Сахаре, теперь нарезаю морковь" и т.д., отмечая при этом каждую постороннюю мысль, пришедшую в голову.

Вы можете не торопясь принять ванну, отправиться на прогулку или совершить медленную трапезу, но все это должно происходить с полным осознанием. И при этом неукоснительно помечайте каждую мысль, пришедшую в голову. Это — наиболее мощное из всех средств овладения искусством самонаблюдения.

Медитация с мантрой

Мантра — это духовно заряженное слово или фраза на санскрите, такие, например, как *Ом* или *Ом Мани Падме Хум*, которые произносятся вновь и вновь в ритме дыхания. (Одно повторение на выдохе, другое — про себя — на вдохе.) По преданию, мантры были "получены из космоса" мудрецами сотни и сотни лет назад; полагают, что они вызывают вибрации, пронизывающие и очищающие ум и тело. Разумеется, не только санскритские звуки могут использоваться в качестве мантр, но и слова других языков, особенно имена божеств (например, *Харе Рама* или *Иегова Элогим*).

Вы можете либо нараспев произносить вашу фразу вслух, либо повторять ее неслышно, про себя. Сохраняйте ритм вашей мантры и, как и в других медитативных техниках, отмечайте любые посторонние мысли и образы. Мягко освобождайтесь от них и возвращайтесь к своему заданию.

Повторение мантры — это полезная медитативная практика для начинающих и особенно для людей, которые склонны к бесконечному прокручиванию в голове каких-то мыслей. Она помогает прояснить ум и занять позицию Свидетеля и Объективного Наблюдателя. Как и в результате уже ранее обсуждавшихся нами медитативных практик, возникают расслабление и другие полезные физиологические эффекты — уменьшается реакция на стресс, снижается частота пульса и кровяное давление, более редким становится дыхание, уменьшаются головные боли и боли в спине. Однако, на некотором этапе мантра может стать препятствием к дальнейшему продвижению в медитации, поскольку у вас может возникнуть зависимость от нее (привязанность, как сказал бы буддист). Если такое произойдет, то вам, возможно, стоит поблагодарить мантру за помощь, которую она вам оказала, после чего отойти и продолжить свой путь, избрав другой метод медитации.

Существует широко разрекламированная медитативная группа, готовая прислать вам, как утверждается, предназначенную лично для вас уникальную мантру. Однако, на самом деле это совершенно не обязательно и притом довольно дорого стоит (во время написания этой книги — двести долларов для работающего взрослого). Известные, всеми признанные учителя дают мантры бесплатно. Не кажется убедительным и предположение, что тайная мантра, используемая вами одним, может оказаться более действенной, нежели хорошо известная древняя мантра, которая уже послужила миллионам людей..

8. Медитация "Кто я?"

Думаю, что овладеть этой медитативной техникой вам будет легче после того, как вы попрактикуетесь в одной из первых семи техник.

Вначале выполните упражнение по разотождествлению (глава вторая). Затем начните спрашивать себя: "Кто я?" Не спешите с ответом, хорошо подумайте. Когда найдете несколько ответов, спросите: "Кто он такой — тот, кто отвечает?"

Понаблюдайте за своим разумом, размышляющим над этим вопросом. Затем спросите: "Кто он, этот думающий?" Каждый ответ должен порождать новый вопрос. Если ответ гласит: "Я школьный учитель", то заметьте: "Школьный учитель — это профессия. Кто такой этот Я, который учит школьников?" Если ответ, скажем, таков: "Человек, любящий детей", тогда ответьте: "Это признак, свойство. Кто он, этот человек, питающий чувство любви к детям?" и т.д. и т.п. Кто такой Я, который счастлив сегодня, но был печален вчера? Кто такой Я, который два часа назад был сердит, а теперь нежен? Кто такой Я, который наблюдает за этим меняющимся настроением? Кто такой Я, который видит сны, когда засыпает тело? Кто такой Я, который говорит: "У меня есть тело, но я — это не мое тело"? Кто такой Я, который говорит: "Я не знаю!?" Если этот вид медитации вас заинтересует, вам, вероятно, стоит прочесть, что говорит о саморасспрашивании Рамана Махариши.

Опасности медитации

Перечислим заблуждения, опасности и иллюзии, которые может встретить на своем пути занимающийся медитацией:

– *Обмануться и пойти по ложному пути, приняв за цель медитации ее частые побочные следствия, видения, наблюдение особых свечений, ощущение в себе "сил"*. Преследование этих ложных целей потенциально опасно.

– *Бахвалиться этими своими состояниями перед другими*. Вы, возможно, знаете, что люди, которые мучают вас разговорами вроде: "В понедельник у меня было самое значительное переживание из всех, какие я когда-либо испытал, и ля-ля-ля-ля-ля", — эти люди обманываются в отношении своих медитативных успехов, не говоря уже о том, что они нестерпимо скучны.

– *Закоснеть в приверженности одному-единственному "правильному" способу медитирования*. (На самом деле каждый человек должен найти свой путь, выбрать свою технику, наиболее отвечающую его потребностям.) Высмеивать тех, кто не выбрал *вашего* пути.

– *Ожидать чудесных превращений немедленно*. Изменения постепенны и едва уловимы, так что ваши друзья, вероятно, заметят их раньше, чем вы сами.

– *Перескакивать с одного метода на другой*, стремясь испробовать весь арсенал медитативных техник за слишком короткий срок. За какую бы технику вы ни взялись, практикуйтесь в ней не менее трех-четырех недель.

– *Запустить работу и другие свои обязанности.*

– *Очень "стараться" при медитировании.* Это создает у вас в голове внутренний диалог и не дает медитации осуществиться. Одна такая горе-медитатор до того боялась что-либо упустить и так истово пыталась медитировать "успешно", что, как она внезапно обнаружила, повторяла про себя: "Грудь поднимается, грудь упускается!"

– Одна из величайших опасностей — это опасность *быть сбитым с пути учителем* — гуру. В наше время появилось так много людей, которые учат других медитации или достижению просветления, что я бы настоятельно советовала вам остерегаться тех учителей, или гуру, которые:

назначают высокую плату за занятия и/или объявляют о своих необычайных способностях. "Ни один истинный учитель медитации не возьмет ни гроша за свои уроки. Ни один истинный учитель не заявит сам и не позволит заявлять от его имени никому другому о каких бы то ни было своих сверхъестественных возможностях или достижениях", — говорит Кристмас Хамфрис, в течение долгих лет возглавляющий Буддийское общество в Лондоне;

находятся в плохих отношениях с людьми, играющими важную роль в их жизни;

убеждены в том, что их путь является единственно верным, и дурно отзываются о других гуру;

наслаждаются чувством собственной значимости, вызванным тем, что они гуру и у них есть ученики;

говорят вам, что они передают вам некое тайное знание, предназначенное исключительно для посвященных (поскольку сочли вас достойным такой чести), и берут с вас клятву хранить его в тайне. На самом деле все эзотерические знания содержатся в книгах, доступных всем, кто захочет их прочесть;

пытаются сделать вас зависимым от них самих и от их советов. Хороший учитель — тот, который укрепляет вашу способность принимать решения самостоятельно и помогает вам найти внутреннего гуру в самом себе;

объявляют, что постигли все-все. Нет конца учению, нет точки, где можно остановиться; поэтому найдите такого учителя, который знает и признает, что он все еще учится. (Словосочетание "совершенный учитель" — это семантический нонсенс.) По словам Рамана Махариши, истинный гуру "не видит никакой разницы между собой и другими и совершенно свободен от мысли, что он Просветленный или Освободившийся, в то время как окружающие томятся в оковах рабства или темноте невежества".

Я убеждена, то, что Юнг называл "тенью", имеет оборотную сторону в коллективном бессознательном каждого из нас. Это — Лучистость, или сияющая сторона человека. Если вы не соприкасаетесь с собственной добротой, состраданием, альтруизмом и всем прочим хорошим в себе, то вы

будете проецировать эти качества на ближайшего кандидата в святые. Таким образом, вы можете произвести самых заурядных людей и даже жуликов в святые и гуру.

Упражнение для усиления вашей Лучистости

Представьте себе кого-нибудь, кем вы восхищаетесь, кого почитаете, идеализируете.

Каковы его наиболее замечательные черты? Вспомните какие-нибудь случаи, когда его поведение было особенно альтруистическим, особенно отвечало вашему представлению о святости.

А теперь примерьте на себя эти черты и это поведение. Насколько они вам впору? В какой степени вы обладаете подобными качествами?

Я не верю, что человек может распознать святость в другом, если сам не обладает ею хоть в какой-то мере. Как говорит Рэм Дасс, "когда карманный вор видит святого, он не замечает ничего, кроме его карманов".

Теперь, когда вы научились находить свой центр тишины и спокойствия и устойчиво пребывать в нем, вы обнаружите, что вы можете узнавать о наступлении кризиса или о необходимости принять решение. Если вы хотите получить ответ на какой-то вопрос, то попробуйте выполнить в своем воображении такое упражнение.

Упражнение "Китайский храм"

Примите медитативную позу и наблюдайте за своим дыханием.

Далее вообразите, что вы взбираетесь по каменным ступеням на высокий крутой холм. На верху холма стоит китайский храм. В середине каждой из четырех его стен — дверь. На каждой двери выгравирован золотой дракон. Толкните одну из дверей и войдите в храм.

Внутри нет ничего, кроме множества свитков, лежащих на полках, похожих на стеллажи наших публичных библиотек. Выберите один из свитков. Перенесите его в середину храма, которая освещена ярким светом, падающим через застекленную крышу. Разверните свиток. Прочитайте его и найдите ответ на свой вопрос.

Если вы еще не пробовали медитировать, я надеюсь, что чтение этой главы вдохновит вас на занятия. Если один из описанных мною методов сразу привлек вас, начните с него, если нет, я советовала бы начать с метода осознаваемого дыхания. Помните, что вы отвечаете только за выбор места и времени, а также концентрацию внимания и воли на выполнении задания. Остальное произойдет само собой; вам не нужно прилагать к этому никаких "стараний".

Превосходное описание процесса медитации дает Юджин Хэрриджел в своей книге "Дзен в искусстве стрельбы из лука":

Чем дольше концентрируешься на дыхании, тем больше и больше внешние раздражители сливаются с фоном. Они ослабевают, как приглушенный гул, который вначале слышишь краем уха, а в конце концов обращаешь на него не больше внимания, чем на отдаленный шум моря, который, стоит к нему привыкнуть, уже не доходит до сознания... Знаешь и чувствуешь только одно — что ты дышишь...

Это непередаваемое состояние безмятежной погруженности в себя, к сожалению, длится недолго... Неизвестно откуда прорываются эмоции, желания, беспокойства, мысли, образуя беспорядочную мешанину, и чем они нелепее, чем слабее связаны с тем, на чем сосредоточено сознание, тем более они цепки и неотвязны... Единственный надежный способ отнять у них силу — это продолжать размеренное дыхание, относиться дружелюбно к тому, что происходит на сцене, привыкать ко всему, что там видишь, смотреть на сцену спокойно и невозмутимо, покуда не наскучит смотреть... [В конце концов приходит] ощущение, знакомое лишь по редким снам, — упоительное ощущение, что ты необычайно легок и все твои силы тебе полностью подвластны...

ГЛАВА 8

СОЗНАВАНИЕ И ИСКУССТВО ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Отвергать собственный опыт — значит препятствовать своему развитию, значит лгать самому себе, а это все равно что отречься от своей души.

Оскар Уайльд

Каково ваше представление о времени? Может быть вы мыслите его как бесконечную телеграфную ленту, тянущуюся мимо вас слева направо, из одной невидимой точки к другой? Если так, то какую часть этой ленты вы назовете "прошлым", какую "настоящим" и "будущим"? Интересно, как бы вы изобразили границы между ними?

Для большинства людей западной культуры характерен именно такой графический образ времени; оно кажется им непрерывным потоком, в котором один момент плавно сменяет другой, а прошлое и будущее представляются не менее реальными, чем настоящее.

Позвольте предложить вам иной образ времени: этот момент... эта доля секунды — единственное, что действительно существует. Прошлое — вымысел, а будущее — всего лишь прогноз. Вот сейчас, пока вы читали предыдущее предложение, прошло всего лишь несколько мгновений (если вы, конечно, не отвлекались, чтобы ответить на телефонный звонок, выпить чашку чая или просто поболтать с кем-нибудь). Вообразите, что в каждое мгновение мир и вся реальность воссоздаются заново, и, если вы будете предельно

внимательны, то сможете не только это увидеть, но и участвовать в этом процессе сотворения мира.

Не совсем ясно? Попробуем иначе. "Сейчас" — это то, что происходит с вами в данный момент; то, что вы *сознаете прямо сейчас*: эта книга... этот шрифт... ваши руки, держащие книгу... ваша поза, в которой вы сидите на стуле, или лежите на диване, или стоите у книжной полки... звуки, которые вы слышите... а может быть и раздражение, которое вы испытываете от всех моих многоточий. Все это — ваши сознания, и чем вы внимательнее к ним, тем полнее ваше присутствие в *настоящем*.

Специально для любителей классификаций выделим различные типы сознания. Их три.

1. *Поток мыслей*, или, выражаясь грубовато, умственная болтовня. Это размышления, планирования, запоминания, анализ, прогнозирование, то есть все то, чем большей частью занята наша голова в течение дня. Вот я сейчас поймала себя на мысли: "Успею ли я сегодня закончить эту главу, чтобы Джейн смогла ее перепечатать за завтрашний день?" Я понимаю, что подобные мысли не помогают, а только отвлекают меня от работы, и решаю снова полностью погрузиться в нее, не думая о сроках. И пусть она будет закончена тогда, когда будет закончена.

2. *Чувственное сознание* — это фиксация любой информации, поступающей извне через зрение, слух, обоняние и вкус. Например, сейчас я осознаю вид букв, только что написанных мной, голубой цвет моего свитера и золотистый цвет ковра на полу. Я слышу голоса играющих детей и шум ветра.

3. *Телесное сознание* — это внимание ко всем внутренним ощущениям, идущим от мышц, сухожилий, желудка, кишечника, половых органов и т.д. Вот сейчас я чувствую, что сижу в неудобной позе, и немедленно меняю ее. Чувствую, как зачесалась и перестала чесаться спина, как приятно греет свитер — в нем тепло, но не настолько, чтобы мне захотелось надеть что-нибудь полегче.

Поскольку большая часть этой книги посвящена исследованию сознания мыслей, заполняющих нашу голову, потренируемся в чувственном и телесном сознании.

Чувственное сознание

Описанное ниже упражнение выполняют с закрытыми глазами. Хорошо, если кто-нибудь поможет вам, медленно читая текст вслух и делая паузы в местах многоточий. Если такой возможности нет, можно записать инструкцию на магнитофон. На это упражнение вам понадобится тридцать минут.

Упражнение на чувственное сознание

Оглянитесь вокруг себя. Отметьте каждую вещь, которая попала в поле вашего зрения. Какова ее форма и фактура... какого она цвета... как освещена... и как падают тени... Обратите внимание на сочетание разных форм... Если вы поймаете себя на том, что мысленно называете вещи ("Вот зеленый стул, а вот фотография, эта лампа напоминает мне мексиканскую"), то вы на ложном пути.

В самом по себе назывании вещей нет ничего плохого, но оно снова возвращает вас к своим мыслям. От вас же требуется только *видеть*

предметы, как видит их младенец, не знающий их названий... Не сопровождаете ли вы свое наблюдение такими, например, комментариями: "Эта картина висит криво" или "Вентилятор пыльный"? Если да, значит вы снова погрузились в свои мысли и *рассуждаете* вместо того, чтобы просто *смотреть*... Расслабьте мышцы глаз, даже слегка расфокусируйте взгляд... выберите какой-нибудь маленький предмет или мелкую деталь большого, например, ворсинку ковра или фрагмент обоев... задержите взор... Что вы там видите? Можете ли вы позволить себе остаться полностью поглощенным наблюдением за этим предметом?

Теперь — закройте глаза. Что вы видите?.. Отметьте образы, оставшиеся от наблюдения... прислушайтесь... Что вы слышите?.. Возможно только сейчас вы осознали, что все это время, пока вы пытались концентрироваться на зрительных ощущениях, существовали какие-то звуки, на которые вы не обращали внимания... Теперь сосредоточьтесь на слуховых ощущениях, постарайтесь уловить все звуки, какие только можете разобрать, вплоть до самых слабых... Представьте, что вы очнулись после глубокого наркотического забытья... сознание постепенно возвращается к вам... Постарайтесь определить, используя только свой слух, где вы находитесь... в городе или в деревне... в помещении или на улице... присутствует ли кто-то еще рядом с вами или вы в одиночестве?.. Если здесь кто-то есть, что вы можете узнать о нем по одним лишь слуховым ощущениям?..

А сейчас, продолжая сидеть с закрытыми глазами, сосредоточьтесь на обонянии... Запах воздуха... Поднесите руку к лицу. Знаком ли вам этот запах? Могли бы вы только по нему узнать собственную руку?.. Вдохните запах ваших волос, если их длина позволяет это сделать... запах вашей одежды... подмышек... Принюхайтесь к запахам предметов, окружающих вас... О чем они вам говорят: вот ковер — давно ли его выбивали?.. Сумка — из какой кожи она сделана, натуральной или синтетической?..

Не открывая глаз, возьмите в рот кусочек яблока, клубнику, апельсиновую дольку... Почувствовали ли вы сначала запах, а затем вкус?.. Прожевывайте каждый кусочек тщательно и неторопливо, отмечая все изменения вкусовых ощущений... Обратите внимание, какой вкус останется во рту после того, как вы проглотите последнюю крошку?..

Теперь замрите на минуту, направьте внимание на руки, особенно — на кончики пальцев, и попытайтесь осознать, какую информацию о мире они вам дают. Если бы это был единственный источник информации, каким бы тогда был для вас внешний мир?.. Теперь соедините ваши руки, и пусть одна начнет ощупывать и исследовать другую. Какие ощущения у вас вызывает эта как бы чужая рука? Изучите форму ее костей, суставов, ногтей... исследуйте поверхность кожи... А сейчас прислушайтесь к ощущениям, возникающим в той руке, которую вы исследуете... Может быть стоит изменить способ прикосновения, например, не исследовать, а ласково поглаживать ее... Поищите самую приятную для нее силу надавливания, самый приятный ритм поглаживающих движений... Теперь попробуйте попеременно направлять свое внимание то на одну, то на другую руку... Легко ли вам это удастся? Снова перенесите внимание на активную руку... Что вам больше понравилось, осознавать ощущения исследующей руки или той, которая пассивно воспринимала поглаживания? Снова переключите

внимание на пассивную руку... Удаются ли вам эти произвольные переключения?

...Пусть ваши руки поменяются ролями... Обратите свое внимание на ту из них, которая теперь занимается исследованием... Как она ощущает суставы, мышцы, кожу, подушечки пальцев другой руки... Прислушайтесь сейчас к ощущениям, исходящим от пассивной руки... что она чувствует, когда ее изучают, гладят, ласкают... Легко ли ваши руки приняли свои новые роли или что-то вызывает их сопротивление?..

А теперь — займитесь лицом. Пусть ваши руки ощупают его, как руки слепого — лицо незнакомца... Удалось ли вам узнать что-нибудь новое о своем лице, которое вы каждый день видите в зеркале?.. А что чувствует ваше лицо? Какие оно испытывает ощущения от прикосновений пальцев?.. Поищите наиболее приятный способ, силу, скорость и направление касаний... как ему лучше, если дотрагиваться только кончиками пальцев или всей ладонью?.. Как и раньше, попробуйте переключать свое внимание с лица на пальцы и с пальцев на лицо... Что вы чувствуете?.. Меняя попеременно направление своего внимания, увеличьте зону исследования собственного тела, включите в нее шею, плечи, туловище, ноги... Есть ли разница в ваших ощущениях, когда вы дотрагиваетесь до обнаженных частей тела или до скрытых под одеждой? Какое из них интенсивнее, какое приятнее?

Не открывая глаз, исследуйте руками то, что вас окружает... стул... ковер... все, что находится рядом... Можете исследовать и все помещение, если хотите... Попробуйте на ощупь те самые предметы, в которые вы всматривались в начале упражнения... Насколько уверенно вы чувствуете себя, двигаясь с закрытыми глазами?.. Двигаетесь еле-еле, осторожными шажками или чувствуете себя достаточно свободно, чтобы просто идти?.. Отметьте, как при этом вам помогают ориентироваться в пространстве ваши руки и ваш слух... Как вам удобнее идти, быстро или медленно?.. Продолжайте ваш путь, по собственному выбору обращая внимание на разные вещи... Если рядом с вами никого нет, чувствуете ли вы от этого неуверенность?.. Если есть другие люди, что вы испытываете, когда встречаетесь с ними с закрытыми глазами или хотя бы только предвосхищаете возможность такой встречи? Помните, все в ваших силах, вы можете выбирать упражнения по собственному вкусу и самостоятельно решать, делать или нет те из них, которые вам не нравятся...

Заканчивая свои перемещения, попробуйте, не открывая глаз, вернуться на прежнее место... Какие ориентиры помогли вам отыскать его? Вспомните то положение, в котором вы находились до начала путешествия.

А теперь... откройте глаза... что вы видите?

Если занятия проходят в группе, поделитесь своими впечатлениями друг с другом, расскажите, чему вы научились. Если ваши занятия проходили в одиночестве, не пожалейте времени на то, чтобы записать свой новый опыт.

Я проводила это упражнение в десятках групп, и всякий раз получаемые ощущения оказывались невероятно важными для их участников. Обычно наибольшее впечатление оставляют те упражнения, которые помогают человеку открыть новые ощущения, слабо осознаваемые им в жизни. Кто-то замечает, что краски кажутся более яркими и насыщенными. Многие начинали

понимать, каким чувственно богатым может быть мир слепого человека, и освободились от мучившего их страха потери зрения. Некоторым открывается разница в ощущениях правой и левой руки — одна из них, обычно правая, с готовностью берет на себя деятельную роль и чувствует дискомфорт, когда ее ласкают. Иногда упражнения на чувственное сознание становятся для человека первым опытом подлинного переживания вкуса пищи. Но самое важное — это не то, что испытали другие люди, а то, что удалось испытать *вам*.

Читая или слушая о впечатлениях других людей, постарайтесь сравнить их со своими, может быть это поможет вам лучше осознать собственные ощущения, отметить то, что вы не заметили (или попросту сочли недостойным внимания, ибо многие из нас упускают впечатления, которые лежат на поверхности, из-за того, что буквально натренированы быть слишком глубокомысленными).

Не исключено, что одна из ваших субличностей — Критик — воспользуется моментом, чтобы лишний раз уязвить вас: раз ты не смог испытать всех этих важных ощущений, ты просто... Впрочем, стоп, я не намерена помогать вашему Критику в поиске обидных прозвищ.

Повторяю: самое важное — это *ваш* опыт, *ваши* переживания, *ваши* осознания, в том числе осознание Критика, живущего в вас, и всех его критических замечаний.

Телесное сознание

Предлагаемое упражнение поможет научиться слушать то, что вам хочет сказать ваше собственное тело. Как и в предыдущих упражнениях, желательно, чтобы инструкцию вам прочли вслух, делая паузы в помеченных многоточиями местах. Если такой возможности нет, можно воспользоваться магнитофоном. Длительность упражнения — тридцать минут.

Упражнение "Сознание тела"

Займите удобное положение и закройте глаза. Отметьте, какими местами ваше тело опирается на кресло, кровать или ковер... Они поддерживают все ваше тело, доверьтесь им и позвольте себе расслабиться... Теперь спокойно отметьте, как вы дышите. Не нужно ничего менять. Просто отметьте, как вы дышите. Именно сейчас... Следите, как воздух входит и... выходит... Отметьте, как ваше тело движется в ритм дыханию... Я буду называть различные части тела. Постарайтесь на вдохе сконцентрироваться на названной части тела, а на выдохе позвольте напряжению выйти из всего тела вместе с воздухом... Итак, ваш лоб... Запрокинута ли голова или опущена на грудь?... Ваши веки... Неподвижны или подрагивают?... Ваши глаза... в покое или в движении? Видятся ли вам какие-нибудь пятна, образы?... Ваши щеки... расслаблены или напряжены?... Ваши уши... Какими вы их сейчас ощущаете, теплее они лица или холоднее?... Ваш нос... Можете ли вы почувствовать при дыхании легкое движение волосков в ноздрях?... Ваши губы... сухие или влажные? Сжаты или чуть приоткрыты? Ваш язык... В каком он сейчас положении, чего касается?... Ваши зубы... Проверьте каждый... Не чувствуете ли вы неудобства от застрявших в них кусочков пищи?... Ваша шея... Нет ли в ней

напряжения от неудобного положения головы? Или голове вполне удобно?.. Ваш позвоночник... Мысленно пройдитесь сверху вниз от шейных позвонков до самого копчика... Какова линия вашего позвоночника?.. Почувствуйте мышцы спины... Они напряжены или расслаблены? Теперь перенесите внимание на плечи... Они приподняты или опущены?.. Сведены или расправлены?.. Почувствуйте свои плечевые суставы... Постарайтесь представить себе, как вы вращаете руками в плечевых суставах... Теперь пройдитесь мысленным взором вдоль своих рук... Плечи... локти... Они выставлены или прижаты?.. Предплечья... запястья... кисти рук... пальцы... Чувствуете ли вы в них какое-нибудь напряжение?

Прислушайтесь к своему сердцу. Не считайте удары, а только почувствуйте ритм его биений... Внутренне отыщите точки в других частях своего тела, пульсирующие в такт с ним, — например, на шее, под коленом, на запястье.

Снова вернитесь к дыханию... Мысленно проделайте тот путь, который совершает вдыхаемый вами воздух, — через нос, по трахее вниз, к легким... Вы чувствуете, как они наполняются воздухом, а затем выпускают его... Сделайте глотательное движение и попробуйте ощутить свой пищевод... желудок... Идет ли в нем какая-то работа? Успели ли вы проголодаться с тех пор, как поели?.. По каким ощущениям вы это сейчас узнали?.. Теперь опуститесь ниже... Вот ваш тонкий кишечник... Происходят ли сейчас в нем какие-то процессы?.. Толстый кишечник... Он имеет S-образную форму. Справа, в полости живота, он сначала поднимается снизу вверх, затем переходит налево и снова опускается вниз... Чувствуете ли вы, что там что-то происходит?.. Ваша прямая кишка, не переполнена ли она? Как скоро вам захочется освободить ее?.. Теперь анус... Сжат ли он или расслаблен?..

Попробуйте осознать свои почки... Они расположены по бокам в самом низу спины и по форме напоминают бобы... Каналы, идущие от них к мочевому пузырю и сам мочевой пузырь... Насколько он полон? Как скоро вам потребуется опорожнить его? Если вы мужчина, почувствуйте свои яички, как они расположены в мошонке?.. Некоторые портные спрашивают: "Вы одеваетесь налево или направо?". Вы понимаете, что это значит?.. Почувствуйте свой пенис... Если вы женщина, постарайтесь ощутить ваши яичники... Скоро ли наступит овуляция и с какой стороны?.. Вашу матку... Половые губы и клитор... Теперь мысленно перейдите к тазовым костям, предохраняющим ваши внутренние органы... Ощутите форму вашего таза... Направьте внимание на тазобедренные суставы... и мысленно представьте себе, что вы поднимаете и опускаете ноги... Теперь вообразите, что ваши ноги совершают круговые движения сначала вовнутрь, потом наружу.

Почувствуйте ваши бедра... колени... Вы ощущаете равномерное тепло вдоль всей ноги?.. Может быть колени немного холоднее или теплее? Не напряжены ли ваши икры?.. Теперь ваши лодыжки и стопы... Попробуйте подвигать ногой, чтобы определить степень ее подвижности... Ваши пятки и ступни... Если вы обуты, не жмет ли обувь?..

Теперь совершите обратное путешествие по своему телу от пяток до макушки. Сравните левую и правую стороны своего тела. Возможно ваши ощущения окажутся различными с одной и другой стороны. Насколько легко вам удастся сознавать все свое тело? Нет ли каких-то "слепых пятен" в вашем сознании?

Теперь постарайтесь ощутить тело, как единое целое. Произнесите: "Это я*. Я — (назовите свое имя). Я здесь живу..."

Упражнение закончено. Сделайте глубокий вдох, потянитесь, откройте глаза и медленно встаньте.

<* Внимательный читатель может заметить, что эта формула противоречит той, которая давалась в упражнении "Разотождествление" — "У меня есть тело. Но я — это не мое тело". Однако противоречие это кажущееся. Чтобы иметь возможность разотождествляться со своим телом, нужно вначале осознать его как свое. Разотождествиться вовсе не то же самое, что отречься. — *Прим.авт.*>

Какой опыт вы только что получили? Возможно, как и многие другие, вы осознали ощущения в своем теле, которых раньше не замечали. Например, обратили внимание, что у вас холодный нос или теплые колени. Может быть вы ощутили, что какие-то мышцы напряжены, хотя не заняты никакой работой. Выполняя ту часть упражнения, где нужно мысленно подниматься по своему телу вверх, некоторые люди обнаруживают, что по-разному ощущают левую и правую половины тела и что одну из них им заметно легче сознавать, чем другую. Бывает и так, что отдельные части тела как бы ускользают от сознания. В таком случае можно попробовать вступить с ними в диалог.

Заключительная часть упражнения, когда требуется ощутить свое тело как целое, является самой важной. Во время групповых занятий один молодой человек, произнося "Я здесь живу", тихо заплакал. Оказалось, он не любил свое тело, не принимал его и не заботился о нем. Когда он вступил в контакт с различными его частями, выслушав их "жалобы", то согласился с необходимостью больше заниматься физкультурой, меньше курить и придерживаться полноценной диеты. Эта сцена примирения человека со своим телом была такой трогательной, что у многих членов группы на глаза навернулись слезы.

Быть в настоящем

Если вы постигли искусство самонаблюдения, то без труда обнаружите, что теперь основную часть времени будете проводить в *настоящем*. Вы научитесь ловить себя на пустом перемалывании *прошлого*, не имеющем отношения к *настоящему*, будь то ностальгия по минувшему, сожаление о несбывшемся или давняя обида. Точно так же вы сможете останавливать себя, когда ваше сознание предается бесплодным фантазиям о *будущем*.

Многие люди обращаются к психотерапевту с жалобой, что они несчастны, и ждут рецепта достижения счастья. И в самом деле, разве "стремление быть счастливым" не является неотъемлемым правом каждого человека, как это, например, записано в нашей Декларации независимости? Мне кажется, что *стремление* к счастью тщетно... ибо счастье — это то, что вы можете пережить только в *настоящем*. И неважно, чем вы при этом занимаетесь, подстригаете ли деревья в саду, нянчите ребенка, любуетесь закатом, беседуете с другом, пишете письмо или даже моете посуду. Для меня счастье — это понимание

того, насколько полно, до забвения всего остального, я вовлечена в одно, совершаемое *сейчас*, дело. Но, конечно же, сам акт понимания прерывает это переживание, и минута счастья оказывается уже позади. Жизнь — это река, ее невозможно остановить. Лишь только вам приходит в голову оценить мгновение вашей жизни, оно уже отошло в прошлое, и, продолжая думать о нем, вы заполняете свое *настоящее* воспоминанием и анализом *прошлого*.

Подлинно проживая свое *настоящее*, бывает трудно потом описать это переживание, так как в тот момент вы и не думали о словесном его оформлении. Эрнест Шехтель выделил два различных подхода к восприятию мира. Один из них, субъектно-центрированный, предполагает, что человек воспринимает некий объект не сам по себе, а сквозь призму своей заинтересованности в нем и при этом осознает себя как наблюдателя по отношению к объекту.

В случае объектно-центрированного подхода человек открывается навстречу объекту всеми своими чувствами, забывает о своих эгоцентрических мыслях и устремлениях и полностью отдается переживанию как бы еще не названного первозданного мира.

Субъектно-центрированный человек словно обращается к объекту с вопросом: "Как я мог бы тебя использовать?" или "Как мне уберечься от тебя?" В случае объектно-центрированного восприятия вопрос человека звучит иначе: "Кто ты? Я пока не знаю тебя, знаю только, что мы оба части одного и того же мира".

Человек с субъектно-центрированным взглядом на мир не сможет, например, по-настоящему *пережить* путешествие по Европе. В лучшем случае он сможет лишь "посмотреть" Европу, да и то сквозь объектив своего фотоаппарата, заранее видя во всем цветные слайды, которые по возвращении будет показывать друзьям.

Человек с объектно-центрированной установкой, сидя в кинотеатре и увлеченно переживая происходящее на экране, в первую секунду просто не поймет вопросов своего субъектно-ориентированного товарища, пришедшего на "просмотр ленты" и мысленно готовящего рецензию на фильм, которую завтра можно будет рассказать друзьям.

Некоторые посетители художественных галерей прежде чем взглянуть на полотно, успевают бросить взгляд на фамилию автора, чтобы заранее настроить себя на то, что они должны увидеть, а то и чтобы решить, стоит ли вообще рассматривать эту картину? Это субъектно-центрированные люди.

Объектно-центрированный человек может так погрузиться в восприятие картины, что почувствует полное слияние с ней. И даже если эта работа ему уже знакома, новая встреча с ней будет полна свежими чувствами, которым не помешает прежнее "знание".

С помощью приведенного ниже упражнения вы сможете развить в себе объектно-центрированное восприятие.

Упражнение "Объектно-центрированное восприятие"

Выберите любой объект, с которым вы сталкиваетесь ежедневно. Это может быть дверь, вилка, ваша кошка. Наконец, это может быть ваш супруг или ваше собственное лицо в зеркале...

Посмотрите на выбранный вами объект так, как если бы вы впервые увидели его и не имели бы слов для его описания. Внимательно изучите его всеми возможными способами... Пусть вам помогут ваши глаза... ваш слух... ваше обоняние... ваши пальцы... Отметьте все новое, что вы нашли в нем... Если заметите, что вдруг стали выносить суждения об объекте (особенно, если в качестве объекта вы выбрали вашего супруга), обратите внимание, является ли источником этих суждений то, что вы действительно воспринимаете, или какой-то ваш собственный "интерес".

Есть ли у вас ожидание, что объект так и будет восприниматься как хорошо вам знакомый, нет ли внутреннего сопротивления тому, чтобы увидеть его по-новому? Обнаружилось ли что-то неожиданное в этом, казалось бы хорошо знакомом, объекте?

ГЛАВА 9

ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Вы можете спросить, почему я включила в книгу, посвященную искусству самонаблюдения, главу о физическом здоровье? Я считаю, что разум и тело составляют единое целое и наше телесное здоровье влияет на наш разум и нашу способность быть ответственным за свою жизнь. Это — книга по самотерапии. Я никогда не увижу вас, мои читатели, и буду считать, что упустила очень важный момент, если не уделю достаточно внимания некоторым ключевым вопросам физического здоровья — дыханию, питанию, сну, физическим упражнениям, — то есть тому, что может влиять на нашу духовную и эмоциональную жизнь.

То, какое здоровье имеет сейчас каждый из нас, во многом зависит от нашего поведения в прошлом — от того, как мы дышали и двигались, как мы питались, какие предпочитали мысли и отношения.* Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем!

< Хотя, конечно, существуют генетические предрасположенности и внешние вредные воздействия, которые находятся вне нашего контроля. — Прим.авт.>*

А. Дыхание

Если вы решили всерьез взяться за свое здоровье, дыхание — это первое, на что надо обратить внимание.

Дыхание — это, может быть, самое важное из того, что нам приходится делать каждый день. Однако чаще всего мы не обращаем на него достаточного внимания и, возможно, поэтому выполняем не очень хорошо. Согласно древней китайской медицине, любая болезнь связана с неправильным или

недостаточным дыханием. Здесь я предлагаю вам прервать чтение и понаблюдать, как вы дышите.

Упражнение "Осознание дыхания"

Какие части тела движутся у вас при дыхании?

В какой последовательности?

Сколько вдохов и выдохов вы делаете в минуту?

Дышите ли вы через нос, или через рот, или может быть одновременно — и так, и так?

Выдыхаете ли вы *весь* воздух?

Теперь примите положение лежа.

Поставьте согнутые в коленях ноги на матрас или пол.

Вдыхайте медленно через нос; в начале вдоха приподнимается живот, затем грудь, а в конце, когда воздух полностью наполнит ваши легкие, вы почувствуете, как приподнимаются ваши плечи.

Когда вы почувствуете, что пора сделать выдох, старайтесь выдыхать медленно, сопровождая выдох звуком "с-с-с". (Это похоже на то, как медленно выходит воздух из шара, когда вы сжимаете его горлышко.) Втяните живот так, чтобы под давлением диафрагмы вышел весь воздух. Может быть вы почувствуете, что голова при этом склоняется к груди.

Когда ощутите, что неспособны больше выдыхать, расслабьтесь... и вы заметите, как ваша брюшная полость и грудь сами приподнимаются, впуская свежий чистый воздух.

Упражнение на осознание дыхания прекрасно демонстрирует, что основная работа при дыхании — это *выдох*. Многие люди ошибочно считают, что при дыхании главное усилие требуется на вдохе (они опасаются, что им не хватит воздуха). Важно как можно полнее выдыхать весь старый несвежий воздух, а не хранить его в своих легких. Тогда у вас при следующем вдохе образуется место для максимального количества свежего воздуха. Ваша дыхательная система устроена так, что дыхание становится *автоматическим*, как только освобождается место для воздуха после выдоха. Когда вы выдыхаете, у вас появляется пустое пространство, и природа посылает свежий воздух, чтобы заполнить образовавшийся вакуум.

Лучший метод дыхания, позволяющий заполнить воздухом все легкие, называется методом "Полного дыхания".

Упражнение "Полное дыхание"

Встаньте или сядьте прямо.

Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Это можно достичь, надувая брюшную стенку. (Если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких, составляющая менее половины потенциального пространства для воздуха.)

Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот.

Я советую вам делать серию таких полных вдохов несколько раз в день, чтобы научиться этому способу дыхания. Лучше тренироваться перед зеркалом, держа руку на животе для того, чтобы почувствовать движение своего тела и перепрограммировать себя с типичного для городского жителя Запада стиля дыхания, при котором живот при вдохе втягивается. Полное дыхание не является каким-то вычурным изобретением. Это естественный стиль дыхания здорового дикаря, а в нашей культуре мы можем наблюдать, что так дышат здоровые дети. Когда вы научитесь методу "Полного дыхания", то почувствуете, что старый способ совершенно неудобен, противоестественен и напоминает ощущение "голода".

Проверьте себя еще раз: держите ли вы рот закрытым при вдохе или дышите ртом? Как вы дышите, когда спите? Пробуждение с открытым ртом и желанием выпить стакан воды — признак того, что вы дышите ртом.

Я надеюсь, что вы и раньше замечали, насколько ваше дыхание зависит от вашего эмоционального состояния. Когда вы напуганы, то, вероятно, дышите поверхностно или сдерживаете дыхание, что, надо сказать, отнюдь не способствует ослаблению тревоги или страха, поскольку в этот момент как раз необходимо ритмичное дыхание, способное поддержать вас. Поэтому лучший способ помочь самому себе, когда вы чувствуете тревогу, — это спросить себя: "Как я дышу?" А затем постепенно, но достаточно настойчиво попробовать перейти на глубокое ритмичное дыхание. Концентрация на дыхании успокоит вас, а улучшение физиологии дыхательного процесса изменит химию вашего организма и принесет вам облегчение.

Упражнение "Ритмичное дыхание"

Сядьте, выпрямив спину и сложив руки на коленях.

Положите руку на запястье другой руки и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.

Затем начните выполнять упражнение "Полное дыхание".

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса.

Задержите дыхание в течение трех ударов пульса.

Выдохните медленно в течение шести ударов пульса.

Отдохните перед вторым вдохом в течение трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса.

Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Выполняйте упражнение *медленно*. Если вы будете дышать быстро, заглатывая воздух, как будто боитесь, что вам его не хватит (часто это делается при дыхании ртом), то наступит гипервентиляция. Избыток кислорода в организме может вызвать паническое состояние, при котором вы будете стараться захватить еще больше воздуха. Чтобы выйти из этого порочного круга, поместите голову в замкнутое пространство (например, в большую сумку) и дышите некоторое время воздухом, который вы выдыхаете, для того чтобы достичь нормального равновесия между углекислым газом и кислородом. (Вы почувствуете, что баланс достигнут, когда пройдет ощущение паники. Это займет немного времени.) Люди склонны к гипервентиляции как раз вследствие того, что не умеют делать полного выдоха. Возможно, у них возникает чувство нехватки воздуха, и им хочется "ухватить" все, что можно, до того, как закончатся все запасы.

Ритмичное дыхание — это прекрасное упражнение, которое можно выполнять в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

Б. Питание

Полный желудок — мать всех пороков.

Бенджамин Франклин

Человек живет за счет 1/4 того, что он съедает, за счет остальных 3/4 живет его врач.

*Надпись на египетской пирамиде,
сделанная 3000 лет до н.э.*

Множество людей в Соединенных Штатах настолько озабочены своим питанием — чем и как питаться, какую приготовить пищу, а какой избегать, — что я даже сомневалась, стоит ли добавлять еще что-то по этому поводу. Однако есть и такие, которые совершенно не интересуются этой проблемой: они набивают брюхо чем придется и не беспокоятся, что какая-то пища может быть вредна для их здоровья. Предлагаемое ниже

упражнение полезно для обеих категорий, и я думаю, что даже у первой группы могут возникнуть сложности при его выполнении.

Упражнение "Подсчет еды и питья за сутки"

Вспомните, как вы питались в течение последних двадцати четырех часов.

Запишите все, что вы съели, включая все "перекусы", "пробы" чужих блюд и пр. (Учтите, если кто-то предлагает поделиться с вами вкусным десертом, это не значит, что калории при этом он оставит себе.)

Подсчитайте количество съеденного вами.

Если у вас на кухонной полке стоят банки с орешками, семечками, изюмом и пр., подсчитайте, сколько раз вы открывали их и какое количество каждый раз съедали.

Теперь давайте сделаем более сложную вещь — подсчитаем, сколько сахара вы проглотили за последние двадцать четыре часа. Сколько соли?

Какие ингредиенты вы использовали при приготовлении салата? Какие специи при приготовлении различных блюд?

И наконец, самая важная часть: что вы пили? Сколько выпили чашек кофе, чая? Сколько стаканов воды, сока? Сколько пива, алкогольных напитков?

Держу пари, что вы не сможете ответить точно на все вопросы. Но если это действительно так, то вы не можете быть полностью хозяином своего физического состояния и здоровья.

Давайте теперь обсудим действие некоторых видов пищи на ваш организм.

Сахар. Это, наверное, самый главный преступник. Рафинированный сахар очень быстро впитывается и оказывает чрезвычайно вредное воздействие на организм, поскольку вызывает нарушение эндокринного баланса. Это ведет к гипогликемии (ею страдает 49% американцев), которая характеризуется всеми или некоторыми из нижеперечисленных симптомов низкого уровня содержания сахара в крови: головокружением, потерей сознания, головными болями, раздражительностью, утомляемостью, трудностями сосредоточения, потерей аппетита, снижением сексуального влечения, аллергией, нарушением зрения, импотенцией, депрессией, пониженной температурой рук и ног, истощением, тремором, сонливостью. Доктора Чераскин и Рингсдорф предлагали — причем совершенно серьезно — заставить производителей сладостей печатать на своей продукции такого рода предупреждение: "Продукт опасен для вашего здоровья".

Если нижеперечисленные симптомы знакомы вам, советую взяться за ум и сесть на гипогликемическую диету независимо от результатов лабораторных тестов на содержание сахара в крови. В своей практике я много раз встречала людей, которые сумели улучшить свое психологическое и эмоциональное состояние, изменив характер питания, хотя по лабораторным данным уровень содержания сахара в крови у них был в норме.

Кофе. О кофе я тоже не могу сказать ничего хорошего. Начнем с того, что кофеин дает "встряску" симпатической нервной системе и способствует

выделению чрезмерного количества инсулина и адреналина в кровь, вызывая тем самым гипогликемию и все вышеописанные симптомы. Кроме того, кофеин обладает наркотическим действием. Если вы хоть раз попались к нему на крючок, то будете вновь и вновь испытывать потребность в кофе, чтобы ощутить уже испытанный ранее приятный "подъем".

Психиатры из Мичигана ввели термин "кофеинизм" для описания симптомов тревоги и депрессии у госпитализированных пациентов психиатрической клиники с высоким уровнем потребления кофеина. (Высоким уровнем считается потребление более 750 мг кофеина в день; чашка кофе в Соединенных Штатах в среднем содержит 100 мг, чашка чая — от 50 до 75 мг.) А сколько кофеина потребляете вы?

Если вы решите расстаться с привычкой пить кофе, приготовьтесь к тому, что некоторое время вы будете страдать от головных болей, сонливости, нервозности, депрессии и т.п. Снять эти симптомы можно приемом большого количества витамина С. Но, вероятно, лучше всего "бросить" постепенно, уменьшая каждый день число выпитых чашек на одну, пока не доведете потребление до одной чашки в день. Оставьте себе эту одну чашку на три-четыре дня (наверное, это будет утренняя чашка кофе), а затем откажитесь и от нее. Имейте в виду, что шоколад, кола и некоторые лекарства* также содержат кофеин.

<* Пенталгин, цитрамон, аскофен, пиркофен, седалгин, новоцефалгин. — *Прим.авт.*>

Белая мука, рис и другие мучные продукты — макаронны, спагетти, сдоба и пр. Зерно — очень полезная вещь, особенно необработанное зерно. Пшеница и другие зерновые всегда были главным ингредиентом питания человека с тех пор, как он стал вести оседлый образ жизни и заниматься земледелием. Затем, в результате научно-технической революции, были изобретены высококачественные и высокопроизводительные мельницы, удаляющие те составные части зерна, которые мешают его долгосрочному хранению. Когда коричневое зерно пшеницы давят, крутят, коверкают и "очищают", чтобы превратить его в белую муку, теряется более двадцати разных витаминов, минеральных солей и аминокислот. Особенно важными из них являются тиамин (В₁), пантотеновая кислота (В₃), пиридоксин (В₆), цианкобаламин (В₁₂), фолиевая кислота, витамин Е, магний. Низкая концентрация каких-то из этих веществ в мозге человека может привести к появлению симптомов, сходных с симптомами психического заболевания. Например, дефицит витамина В₃ может вызвать такие серьезные нарушения, как галлюцинации, кататонические явления, острый делирий. Дефицит магния вызывает чрезмерную раздражительность, повышенную чувствительность к шуму, бессонницу. Недостаток пантотеновой кислоты ведет к высокой подверженности стрессовым факторам, снижению настроения, раздражительности. Большое количество рафинированного сахара и крахмала (а также большое количество алкоголя) может привести к тиаминовой недостаточности, которая характеризуется нервозностью, утомляемостью, депрессией, частой сменой настроения, провалами памяти, трудностями концентрации внимания. (Если эти симптомы вам знакомы, не торопитесь принимать большое количество витамина В₁, поскольку тем самым вы можете вызвать недостаток других витаминов группы В. Необходимо принимать весь комплекс витаминов этой группы.) Недостаток витамина В₆ вызывает раздражительность, склонность к конфликтам, напряженность, тремор рук.

Алкоголь. Поскольку алкоголь — это переработанный, ферментированный сахар, содержащийся в ячмене, ржи, винограде и пр., то все, сказанное о сахаре, относится и к нему. Потребление большой дозы алкоголя ведет к возникновению дефицита витаминов, особенно В₁ и В₆. Чрезмерное потребление алкоголя рано или поздно вызывает необратимые мозговые изменения (известно, что нервные клетки не восстанавливаются).

Алкоголизм — это особая тема, подробное обсуждение которой выходит за пределы этой книги. Отметим лишь, что есть несколько видов алкоголизма и, следовательно, несколько видов его лечения. Некоторые алкоголики в буквальном смысле подталкиваются к потреблению алкоголя гипогликемией. Когда они садятся на жесткую гипогликемическую диету и уровень сахара в крови становится нормальным, у них пропадает желание потреблять алкоголь. У других улучшение наступает в результате потребления больших доз витамина В₃, витамина С и глутамина. А третьим помогают соки и молочно-вегетарианская диета доктора Пааво Эйроля. Многие избавляются от этого пристрастия благодаря поддержке общества Анонимных Алкоголиков.

Диета. Итак, что же вы можете сделать? Сесть на диету? Но какую именно диету выбрать? Есть диета для пьющих людей, рисовая диета, диета из отрубей, белковая диета, сыроедение, диета Шелтона, грейпфрутовая диета и множество других*. Однако любая диета, состоящая из одного вида пищи и не содержащая достаточного количества витаминов, минеральных веществ, микроэлементов может повредить вашему физическому и психическому здоровью. Доктор Эммануил Чераскин предполагает, что неподходящая диета часто является причиной многих психических и эмоциональных расстройств: нервозности, депрессии, головокружения, тревоги, плохой памяти, агрессивности и пр. В эксперименте, проведенном учеными в штате Миннесота, все эти симптомы были спровоцированы у здоровых испытуемых, которым была предписана на длительное время неподходящая диета.

<* Журнал "Лос-Анджелес" поместил сатирическую статью, рассказывающую о различных стилях жизни в разных районах города. Диета была одним из показателей стереотипов жизни той или иной социальной группы наряду с маркой автомобиля, любимой книгой, типом развлечения, видом алкогольного напитка. — Прим.авт.>

Я считаю, что выражение "сесть на диету" является не совсем правильным, поскольку оно предполагает какое-то новое для вас действие, для осуществления которого необходимо приложить определенные усилия. Такая мысль может отпугнуть вас от этого утомительного занятия. На мой взгляд, диета — это то, чем вы обычно питаетесь, то, что едите в *данный момент*. Я имею в виду, что вы находитесь "на диете" уже сейчас! Каждый раз вы сами решаете, съесть вам что-то или нет. (Вспомните, сколько раз, пока вы читаете этот раздел о питании, вы подумали, а не съесть ли вам что-нибудь? А сколько раз вы на самом деле что-то ели?) Если вам не нравится "диета", на которой вы сидите сейчас, то вот наступила новая минута, вы перед новым выбором и можете изменить свою диету. *Это в ваших силах!*

Если вы два часа назад наелись пончиков, это не значит, что все потеряно, и раз уж диета нарушена, можно спокойно позволить себе выпить два стакана колы и съесть три кекса. Два часа назад — это два часа назад, а сейчас — это сейчас. Если вы *сейчас* хотите быть на бессахарной диете, то вы *сейчас* можете отказаться от колы и кексов. Скажите своему Критику, что пончики уже в

прошлом. Кстати, людям, пытающимся отказаться от какого-то привычного вида пищи, может помочь прием большого количества витамина С.

Большую пользу при принятии решения о диете может оказать дневник. Я могу посоветовать вам записывать все, что вы съедаете в течение недели, а в конце недели просмотреть свои записи. Глядя на них, вы поймете, какой ответ можно дать на очередной магический вопрос: "Что я хочу съесть в данный момент?" Если вы привыкли к кофеину или никотину, то вряд ли точно представляете, сколько вы выпили или выкурили, и ваши записи откроют вам удивительные вещи.

День _____ Включите в записи все соусы, подливки, используемое для готовки масло, специи и пр.; записывайте приблизительное количество всего съеденного.

Завтрак	Обед	Ужин
Перекусы		
<hr/>		
Чашки кофе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Чашки чая	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Стаканы воды (включая чай из трав)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Выкуренные сигареты (не забудьте отметить и те, которые вы "стрельнули")		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Жевательные резинки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Стаканы вина	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Кружки пива	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Рюмки крепких алкогольных напитков	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Соль (чайные ложки)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Сахар (чайные ложки)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Важно не только что, но и как вы едите

Как вы едите? Какие ощущения испытываете во время еды? Чтобы ответить на эти вопросы, я предлагаю вам выполнить специальное упражнение. Приступите к нему, когда вы окажетесь в одиночестве и не будете заняты чтением газеты или слушанием радио.

Упражнение "Еда с полным осознанием"

Приготовьте небольшое количество разнообразных блюд.

Медленно поднесите вилку к пище, попытайтесь почувствовать все ощущения, возникающие при движении; ощущение тяжести в руке, когда пища уже набрана, усиление запаха пищи по мере приближения ее ко рту. Каковы ощущения во рту в тот момент, когда вы еще только предвкушаете пищу? (Слюна содержит важные пищеварительные ферменты, необходимые для переваривания пищи. У людей, которые едят на бегу или не осознают процесс еды, часто выделяется недостаточное количество слюны.)

Каковы ваши первые вкусовые ощущения?

Что вы чувствуете, когда пережевываете пищу? Какими зубами вы жуете сначала? Передвигаете ли вы потом пищу к другим зубам? Каким образом вы передвигаете пищу во рту?

Каков вкус пищи, когда она смешивается со слюной?

Как вы дышите, когда едите? Через нос? Или вы захватываете воздух ртом вместе с пищей? (Если да, попытайтесь класть пищу в рот сразу после выдоха, затем, когда начнете жевать, закройте рот и вдохните.)

Сколько жевательных движений вы сделали, пока ели первый кусок? Начали ли вы уже проглатывать какую-то часть пищи? Были ли какие-то непрожеванные кусочки в той пище, которую вы проглотили?

После того, как вы проглотили первый кусок, сделайте на некоторое время паузу и попробуйте ощутить послевкусие, прежде чем примитесь за следующий кусок.

Большинство людей совершенно не осознают, как именно они едят. Они сразу хватаются за второй кусок, не успев прочувствовать первый, даже не прожевав его до конца. Один из наиболее простых способов научиться поглощать меньшее количество пищи (больше наслаждаясь ею при этом) — это пробовать есть с полным осознанием хотя бы раз в день, пока вы не научитесь полностью осознавать процесс еды независимо от ситуации.

Субличность Обжора

Если для вас стоит проблема переедания, предлагаю проделать упражнение для работы с вашей субличностью, которую можно назвать Обжорой.

Упражнение "Диалог с Обжорой"

Найдите в себе ту часть вашей личности, которая слишком много ест.

Скажите ей, что вы чувствуете по поводу ее обжорства.

Теперь поменяйтесь с ней местами и *побудьте* ею некоторое время.

Объясните, почему вы так много едите. Скажите своему Критику, почему вам это необходимо, что это вам дает, какие виды пищи доставляют вам особое удовольствие (например, пара пакетиков хрустящего картофеля в полночь).

Затем скажите своему Критику, что именно он должен дать вам взамен, если вы перестанете так много есть.

Поменяйтесь местами. Понимаете ли вы теперь свою субличность Обжору? (Может быть у нее есть свое имя?) Может быть теперь вы видите какие-то другие способы удовлетворения ее потребностей... кроме еды?.. Попробуйте вместе с ней об этом подумать.

Когда вам захочется закончить диалог и помириться, еще раз поменяйтесь местами.

И наконец, сделайте упражнение по разотождествлению с этой субличностью: "У меня есть субличность Обжора, но я — это не она. Она слишком чувствительна к критике и стремится подсластить ее чем-то вкусненьким" и т.д. Составьте собственный монолог, соответствующий *своей* собственной субличности Обжоре.

В. Курение

Никотин обладает сосудосуживающим действием. В результате в мозг поступает меньше крови, и психическая деятельность человека страдает.

Кроме того, никотин стимулирует выбросы адреналина, тем самым способствуя гипогликемии. Он не только мешает усвоению витамина С, но также разрушает часть витамина С, уже находящегося в крови. Поэтому курильщики должны употреблять вдвое больше витамина С.

Имеются данные и о том, что угасание сексуальной деятельности у курящих людей наступает в более раннем возрасте, чем у некурящих.

Курильщики, вы все еще продолжаете читать эту главу? А что вы чувствуете сейчас? Испуг? Раздражение? Упорство? Благодушие? Некурящие, а что чувствуете вы? Гордость и удовлетворенность собой? (Если это так, то проверьте себя: есть ли у вас другие вредные привычки — кофе, сахар, барбитураты и пр. Курение — это привычка, от которой избавиться тяжелее, чем бросить потреблять алкоголь или героин. Было установлено, что 85-90% людей, в прошлом употреблявших героин, в настоящее время совершенно "чисты", в то время как всего лишь 1/3 тех, кто когда-либо курил, смогла бросить курение совсем. Остальные 2/3 до сих пор ежедневно курят.)

Упражнение "Курение с полным осознанием"

Отметьте тот момент, когда вы решили выкурить сигарету.

Осознайте, кто сделал этот выбор. *Медленно* возьмите сигарету, мысленно фиксируя те телесные ощущения, которые возникают, когда вы вынимаете сигарету из пачки.

Обратите внимание на все детали ритуала, сопровождающего момент закуривания.

Каково первое ощущение на губах, когда их касается сигарета?

Какой запах вы ощущаете? Вкус?

Теперь возьмите спички или зажигалку.

Каковы ощущения в руках от них?

Теперь зажгите спичку или зажигалку. Что вы ощущаете? Что чувствуете, глядя на зажженный вами огонь? Посмотрите на него внимательно.

Какой запах вы ощущаете?

Медленно поднесите пламя к сигарете, фиксируя все свои ощущения.

Зажгите сигарету, по-прежнему внимательно фиксируя все свои ощущения.

Какой вкус и запах у первой затяжки? Что вы чувствуете? Задерживаете ли вы дым во рту? Или сразу выдыхаете его? Или глубоко затягиваетесь?.. Выдохните весь дым.

Отметьте, каковы ощущения в руке, держащей сигарету. Посмотрите на дымящийся кончик сигареты. Почувствуйте его запах.

Как вы ощущаете потребность в следующей затяжке? Затянитесь, вновь внимательно фиксируя все свои ощущения.

Теперь проведите диалог со своей сигаретой. Скажите ей, что вы чувствуете по отношению к ней, чего вы хотите от нее.

Теперь от имени сигареты ответьте самому себе. Что вы чувствуете по отношению к тому, как этот человек вас курит? Что вы хотите от него?

Г. Физическая активность

Гардиан Джоунз, известный специалист в области возрастных изменений, считает, что физическая активность — самая важная вещь, которая помогает человеку сохранить молодость. Кроме того, это необходимая часть жизненной программы любого человека, который хочет поддерживать хорошее эмоциональное и психическое состояние.

После нескольких десятилетий увлечения сидячим образом жизни мы вновь открыли для себя ценность физической активности.

Упражнение "Оценка двигательной активности"

Сколько времени вы уже сидите и читаете?

Вспомните предыдущие два дня. Какова была ваша физическая активность за это время?

Сколько минут вы гуляли? Бегали? Плавали? Ездили на велосипеде? Танцевали до упаду?

Сколько времени вы играли в теннис, гандбол или занимались каким-то другим видом спорта?

Теперь обратите внимание, какова ваша реакция на это упражнение. Вы чувствуете раздражение, мол, какое отношение это имеет к основной теме нашей книги — самонаблюдению? Или чувствуете удовлетворение от проведенной "ревизии".

Если вы против модного увлечения бегом или спортивной ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде и если вы не выносите даже само слово "аэробика", поищите в себе ту субличность, которая противится физической активности. Какие потребности удовлетворяет эта субличность, не пуская вас на спортивную площадку? Может быть это стремление жить в привычных условиях, избегая преодоления каких-то новых трудностей? Может быть знакомый вам страх неудачи? Или опасение А-Что-Скажут-Люди? (Один мой приятель, увлекшийся бегом, надевает футболку с надписью "Начинающий бегун. Пожалуйста, не смейтесь".)

А может быть этому противится ваша Благоухающая субличность, обильно поливающая себя дорогим дезодорантом, боящаяся неприятного запаха пота. Напряженная физическая активность приводит к усилению потоотделения, благодаря которому тело избавляется от ненужных продуктов обмена веществ. Для тех из вас, кто избегает занятий спортом и физических упражнений, поскольку не любит потеть, я расскажу интересную историю.

В одной из стран Востока, где к старости до сих пор относятся уважительно, собрались долгожители. Все были не моложе семидесяти пяти лет, а многим перевалило за восемьдесят и даже за девяносто. Каждый пытался найти причину своего долгожительства: специальная диета, воздержание от алкоголя, лекарственные травы и пр. В конце концов они обнаружили лишь один общий пункт: каждый из них ежедневно делал что-то такое, что заставляло его как следует попотеть.

Д. Сон

Для многих сон не является проблемой, о которой стоит специально говорить. Но для некоторых сон, точнее, недостаточный сон — серьезная проблема. По моему опыту, те, кто страдает от бессонницы, на самом деле спят дольше и глубже, чем им кажется*. Во многих случаях это связано с имеющимися у них представлениями о том, что они "должны" спать определенное время, и если они *не* будут спать достаточно, то на следующий день им грозят неприятности... они будут чувствовать себя усталыми, неспособными думать и т.д. Источником таких представлений могут быть тревожные родители, которые стремились приспособить ребенка к своему

собственному распорядку дня, дабы избежать нарушения своего собственного сна.

< Почти половина пациентов, обращающихся в клинику нарушений сна Станфордского университета с жалобой на плохой сон, согласно лабораторным наблюдениям, в действительности спали полных семь-восемь часов. — Прим. авт.>*

Позвольте дать вам некоторые советы, если вы считаете, что страдаете от бессонницы.

1. Поэкспериментируйте со своим режимом сна, позднее ложитесь, раньше вставайте, уменьшите общее число часов, которые вы проводите в постели для того, чтобы чувствовать себя достаточно усталым и легко засыпать.

Обратите внимание на то, сколько часов сна действительно требуется *вашему* телу, и забудьте о том, сколько требуется человеку спать в среднем, о том, сколько спит ваш супруг, и о том, что вам говорили по этому поводу ваши родители. (Как это было давно!)

2. Если вы просыпаетесь до того, как "должны", не валяйтесь в постели, мучаясь от того, что не спите. Встаньте и сделайте что-нибудь полезное, например, выпейте чай, настоянный на целебных травах.

Не подсчитывайте, сколько часов вы спите, сравнивая с тем, сколько вы "должны" спать. Это очередная игра-самоистязание.

3. Если вы чувствуете, что *пора* идти спать, но вам трудно заснуть, проделайте следующее упражнение.

Упражнение "Засыпание"

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Проследите, как воздух входит в ваши легкие при вдохе и выходит при выдохе. Обратите внимание, какие части тела двигаются во время дыхания. Теперь при следующем вдохе сосредоточьтесь внимание на своем лбе. Он напряжен? Или расслаблен? Со следующим вдохом сосредоточьтесь на своих веках. Они неподвижны? Или немного подрагивают? Со следующим вдохом сосредоточьтесь на глазных яблоках, затем на щеках, носе (обратите внимание, какова температура воздуха, который вы вдыхаете через ноздри, чувствуете ли вы легкое колебание волосков в носу при вдохе?), рте (он открыт? сжат? губы влажные? сухие?), языке, зубах, ушах (такой ли они температуры, как остальные части лица? теплее? холоднее?), мускулах шеи, горла и т.д. Заканчивая упражнение, сосредоточьтесь на руках, кистях, туловище, ногах. Однако, если вы сильно устали, вряд ли вам удастся выполнить это упражнение полностью!

4. Спросите себя: "В чем преимущества того, что я "страдаю от бессонницы"?" Если вы затрудняетесь ответить на этот вопрос, попробуйте по очереди от имени каждого члена вашей семьи ответить, что они чувствуют в отношении вашей "бессонницы". Возможно, бессонница для вас — это средство поддерживать дома покой, уменьшать активность ваших близких, добиваться внимания и симпатии. А если сейчас вы сердитесь на меня за то, что я так прямо об этом пишу, то все-таки предлагаю вам очень внимательно

проанализировать преимущества, получаемые вами от бессонницы. Какой из ваших субличностей доставляет удовольствие "страдать от бессонницы"?

5. Гордитесь! Вы принадлежите к счастливому меньшинству тех представителей человеческого рода, которые не нуждаются в семи-восьми часах сна. Среди них были такие выдающиеся люди, как Эйнштейн, Стейниц, Эдисон. Подумайте, сколько вы можете сделать полезного в эти дополнительные часы.

6. Я надеюсь, что вы не прибегаете к приему снотворных для того, чтобы заснуть. Это не решит имеющихся проблем, но может создать новые, например, зависимость от таблеток. Большая часть обращающихся в клинику нарушений сна Станфордского университета по поводу бессонницы имели и вторичные нарушения, связанные с приемом все возрастающих доз медикаментов.

7. Если вы все-таки убеждены, что у вас истинная бессонница, то можете обратиться в клинику, специализирующуюся на лечении нарушений сна.

Противоположным вариантом является излишний сон, когда человек легко впадает в сонливое состояние и использует сон как уход от жизненных проблем. Если вам кажется, что вы принадлежите к этому типу людей, предлагаю задать себе два уже знакомых вам магических вопроса: "Что сейчас происходит?.. Чего я сейчас хочу?" Когда вы сумеете понять, от чего именно вы бежите, постарайтесь понять, чего же вы хотите, и сделайте свой выбор. Может быть вы захотите повернуться на другой бок и вновь погрузиться в сон! Что ж, таково ваше решение. Все в ваших руках!

У некоторых людей имеются проблемы с пробуждением и вставанием. Повалиться в постели намного приятнее, чем сразу вскакивать! Однако, если преодолеть себя и все же подняться, день может оказаться в реальности намного интереснее, и вы не пожалеете, что сумели пересилить свое нежелание вставать.

Иногда такое явление связано с недосыпанием... когда человек не позволяет себе спать столько, сколько требует его организм. Другой причиной может быть временное доминирование пессимистического настроения. Если это так, вновь задайте себе два магических вопроса: "Что сейчас происходит? Что я чувствую? думаю? делаю? Чего я хочу?"

Если у вас имеются в последнее время какие-то проблемы с утренним пробуждением, советую вам записать и проанализировать свои сны. Попытайтесь понять, что именно они могут значить.

Е. Влияние сознания на здоровье

Тело не болеет отдельно и независимо от души.

Сократ

Тело человека не является изолированной системой. Мысли и эмоциональные реакции определенным образом влияют и на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) — особенно если они подавляются и вытесняются — могут являться причиной многочисленных психосоматических заболеваний.

Приведу пример того, как начинается психосоматическое заболевание. Когда вы сталкиваетесь с угрозой, реальной или воображаемой, в один из

подкорковых отделов мозга, называемый диэнцефалон, поступает сигнальное сообщение. В результате этого автоматически "запускается" особый психофизиологический процесс, сформированный в ходе эволюции: учащается пульс, повышаются кровяное давление и уровень сахара в крови. Мускулы напрягаются, появляется гусиная кожа, ощущаются частые позывы на мочеиспускание, пропадает чувство голода. Все это — мобилизация механизмов, подготавливающих организм к защите от опасности, благодаря которым человек смог сохранить себя как биологический вид.

Если человек не вступает в борьбу (или не спасается бегством от надвигающейся опасности), его тело надолго остается в состоянии напряжения и в результате могут возникнуть нежелательные последствия: высокое кровяное давление, нарушение деятельности почек, болезни сердца, язвы желудка — все это некоторые формы расплаты за длительный стресс согласно теории психосоматических заболеваний, разработанной профессором медицинского факультета Университета Монреаля Гансом Селье.

По теории доктора А.Т.У.Симонса, усиление симптомов происходит в результате неправильного "прочтения" сознательной частью мозга нормальных телесных реакций на стресс. "Говорят об импотенции или фригидности, когда сексуальный инстинкт подавляется страхом, о несварении желудка, когда предчувствие опасности убивает аппетит, о бессоннице, когда готовность организма к борьбе держит его в состоянии бодрствования... Учащение сердечных сокращений становится сердцебиением, повышение давления выражается в головных болях, усиление выделительной функции воспринимается как нарушение мочеиспускания". Больно уж умная кора мозга всему чему угодно может приписать значение симптома и начать беспокоиться по этому поводу. Эта тревога передается в подкорку, где диэнцефалон регистрирует "сигнал опасности" и тотчас же порождает тот самый симптом, который изначально вызвал тревогу. Симонс приводит в пример одного вполне здорового человека, испытавшего острый приступ нарушения пищеварения после какого-то происшествия (вероятно, вызвавшего чувства гнева и страха). Этот человек, не осознав свои истинные эмоции, посчитал, что виной нарушения пищеварения были съеденные накануне вишни. В следующий раз, когда он ел вишни, его кора уже была наготове, предупреждая его: "Не ешь много, ты об этом пожалеешь!" Страх передался в подкорку, которая передала "призыв о помощи" в железы, выделяющие пищеварительные соки, в результате чего клапан привратника желудка закрылся, что вызвало приступ желудочной боли. Под ее воздействием человек решил: "Никогда больше не буду есть вишни". Но через некоторое время новые эмоциональные переживания вновь вызвали боль в желудке. Однако сезон вишен уже закончился, и коре пришлось найти новую причину в виде какого-то нового вида пищи и т.д. Дело дошло до того, что бедный желудок стал переваривать лишь немногие виды пищи, заработав хроническую диспепсию.

Очевидное решение подобного рода проблем — научиться осознавать все, что с вами происходит. Вы будете знать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, и сможете что-то делать со своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильные значения.

Есть некоторые средства, которые могут помочь в этом. Я имею в виду приборы, обеспечивающие биологическую обратную связь, которые позволяют измерять мышечное напряжение, температуру кожи, фиксировать

биоэлектрическую активность мозга, частоту сердечных сокращений, кровяное давление и пр. Они могут быть использованы для демонстрации физиологических коррелятов страха, гнева и других эмоциональных состояний. Они могут показать, какие системы человеческого тела более подвержены влиянию стресса, но самое главное — их можно использовать для того, чтобы обучить человека, "взаимодействуя с внутренним "Я", регулировать и контролировать эти физиологические явления. С помощью этих приборов можно научиться расслаблять мышцы, вызывающие головную боль, снижать кровяное давление, уменьшать частоту сердечных сокращений, повышать температуру рук и ног, по своей воле регулировать электрическую активность мозга, вызывая альфа-волны, соответствующие состоянию медитации.

Селье в своей книге определил стресс как "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование" и отметил, что с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой вы столкнулись <См.: Ганс Селье. *Стресс без дистресса*. М., "Прогресс", 1982, с.27. — Прим.ред.>

Стрессогенные жизненные события

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Шкала социальной адаптации

Жизненные события	Значение события в баллах
1. Смерть супруга	100
2. Развод	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть близкого члена семьи	63
6. Травма или болезнь	53
7. Женитьба	50
8. Увольнение с работы	47
9. Примирение супругов	45
10. Уход на пенсию	45
11. Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи	39
15. Реорганизация на работе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37

18. Изменение профессиональной ориентации	36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
22. Изменение должности	29
23. Сын или дочь покидают дом	29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25. Выдающееся личное достижение	28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
30. Проблемы с начальством	23
31. Изменение условий или часов работы	20
32. Перемена места жительства	20
33. Смена места обучения	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36. Изменение социальной активности	18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора и т.д.)	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием	15
41. Отпуск	13
42. Рождество	12
43. Незначительное нарушение правопорядка	11

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитать общее число "заработанных" вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50% вероятности возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%. Я надеюсь, вы обратили внимание на то, что даже такие несомненно положительные жизненные события, как "выдающееся личное достижение", отпуск, Рождество, примирение с супругом, являются стрессогенными.

Сколько баллов вы набрали? Есть ли какие-то жизненные стрессы, которых вы могли бы избежать? Хотели ли бы вы избежать их?

Возможно, вам пришли в голову другие жизненные стрессы, не включенные в эту шкалу, например, явления природы (необычайный мороз, ураган, землетрясение, наводнение, засуха), ограбление, судебная тяжба или ремонт дома. Сколько баллов вы приписали бы этим событиям?

Может быть сейчас кора вашего мозга предупреждает вас о вероятности заболевания на основании произведенного подсчета? Если так, вспомните, что может произойти, если по сигналу тревоги начнет действовать этот робот диэнцефалон!

Лучше сделайте глубокий вдох. Или выполните несколько циклов из упражнения "Ритмичное дыхание". Попробуйте найти в себе ту субличность, которая доминирует в вашей коре, и проведите диалог с ней о своем здоровье!

"Энергия следует за мыслью"

В настоящее время существует множество клинических фактов, подтверждающих древнее эзотерическое представление о том, что "энергия следует за мыслью", то есть что мысль может вызывать определенные физиологические изменения.

Упражнение "Абсолютное здоровье"

Примите позу, подходящую для медитации.

В течение нескольких минут занимайтесь медитацией, используя знакомую вам технику, пока не почувствуете себя совершенно расслабленным.

Теперь обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить какие-то моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя совершенно счастливым.

Выберите какой-то из этих моментов и постарайтесь как можно ярче оживить его в своей памяти.

Пропустите через все свое тело ощущение абсолютного благополучия, особенно направляя его на те части тела, с которыми у вас бывают проблемы.

Представьте, как все болезни и телесные недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Наслаждайтесь ощущением полного телесного благополучия и абсолютного здоровья. Представьте себе свое будущее, активное и деятельное, благодаря здоровому телу.

Доктор Карл Симонтон и его жена Стефани Матьюз-Симонтон первыми стали использовать подобные приемы визуализации для лечения раковых больных. Они предлагали больным мысленно представлять, как раковая опухоль подвергается атакам и постепенно разрушается (в качестве действующего агента чаще всего представлялись радио-химио-терапевтические средства). Выяснилось, что обратное развитие болезненного процесса наблюдалось именно у тех пациентов, у которых при визуализации выявлялись позитивные установки и образы. И наоборот: один из пациентов, у которого лечение шло очень медленно, обнаружил, что он представляет свою раковую опухоль как большую черную крысу, время от времени пожирающую маленькие желтые таблетки — противоопухолевые препараты. Крыса на время болеет от них, однако затем выздоравливает и с новой силой набрасывается на пациента.

Норман Казинз, бывший редактор газеты "Сатедэй ревю", после весьма стрессогенной поездки в СССР в 1964 году заболел очень серьезной болезнью — спондилитом (хроническим воспалением позвоночника), часто заканчивающейся инвалидностью. Специалисты считали, что у него один шанс из пятисот на выздоровление. Казинз вспомнил утверждение Селье об

отрицательных воздействиях на тело отрицательных эмоций и предположил, что положительные изменения могут быть получены под воздействием положительных эмоций. Он решил поэкспериментировать и вместе со своим врачом (в одиночестве вероятность возникновения отрицательных эмоций возрастает) переехал из больницы в гостиницу. Он заменил аспирин массивными дозами витамина С и разработал увеселительную программу, состоящую из чтения юмористической литературы и регулярного просмотра комедийных фильмов. В результате он не только выжил, но полностью выздоровел и продолжает ездить верхом, играть в теннис и гольф. Сам Норман считает, что выздоровел благодаря своей воле к жизни: "Поскольку я не поверил вынесенному мне приговору, я не поддался страху, депрессии и панике, которые являются постоянными спутниками неизлечимых болезней".

Имеется ряд интересных данных, касающихся взаимосвязи различных типов личности и разных видов заболеваний. Доктора Майер Фридман и Рэй Розенман описали тип личности, который, на их взгляд, наиболее подвержен сердечным заболеваниям. Этот тип личности, получивший название Тип А, чрезвычайно настойчив, склонен к соперничеству, нетерпелив в отношении сроков выполнения какой-то работы (причем эти сроки часто бывают нереальны). Нередко люди, относящиеся к этому типу, — выдающиеся личности, но за их общительностью часто скрывается глубоко спрятанное ощущение собственной незащищенности и малоценности. Чтобы успокоить себя, они ведут постоянный подсчет своих достижений: насколько больше денег они заработали в этом году по сравнению с прошлым, какой их социальный статус по сравнению с однокурсниками или в зависимости от того, являются ли они продавцом, юристом, хирургом или проповедником, подсчитывают, сколько товара они смогли продать, сколько процессов выиграла, сколько провели операций или сколько спасли грешников и т.д. Может быть вы сами придумаете другие примеры? Возможно, у вас есть свой набор критериев для оценки собственного роста?

Другая отличительная черта Типа А — это скрытая враждебность к людям, которая легко выходит на поверхность при стрессе и чаще всего направлена на подчиненных, семью или близких друзей и очень редко начальство или других людей, облеченных властью.

Наиболее характерной чертой людей типа А является "болезненная спешка", то есть ощущение, что они всегда должны что-то делать и не "тратить время зря". Давайте посмотрим теперь, каковы ваши отношения со временем.

Упражнение "Диалог со временем"

Проведите разговор со временем вслух или в письменной форме.

Скажите времени, что вы чувствуете по отношению к нему, что вам нравится, чем вы обижены и что вы хотите от него.

Теперь ответьте от имени времени.

Снова от своего лица продолжите разговор, пока не почувствуете, что полностью разобрались в своих отношениях со временем.

Создалось ли у вас ощущение, что вы воспринимаете время как своего врага?

Чувствовали ли вы его как вещь или товар, из которого надо извлечь как можно больше пользы?

Жаловались ли вы на то, что у вас есть проблема, как "убить" время?

Может быть ваш разговор привел вас к мысли о неизбежности смерти? Одна женщина писала, обращаясь ко времени: "Ты отмеряешь длину моего пути в этой жизни. Я хочу, чтобы у меня было тебя достаточно для того, чтобы успеть сделать все, что я хочу. Но больше всего я хочу наслаждаться тобой". (Подробнее о проблеме смерти вы прочтете в следующей главе.)

Вот несколько вопросов, которые помогут вам обратить внимание на те игры, в которые вы, возможно, играете со временем.

1. Когда вы выполняете какую-то рутинную, скучную работу, не сравниваете ли вы свою продуктивность в различные периоды времени?

2. Случалось ли вам с каким-то вашим знакомым обдуманно выбрать два маршрута к одному месту назначения, чтобы проверить, какой путь короче?

3. Часто ли вы устанавливаете себе сроки для выполнения какой-то определенной задачи (например, закончить красить стены к двум часам или навести порядок в гараже к следующему понедельнику и т.д.)?

4. Если ретроспективно оценить сейчас эти сроки, то реальны ли были они?

5. Экспериментируете ли вы с очередями, например, какая из них, в банке или в магазине, движется быстрее?

6. Испытываете ли вы раздражение, когда на дороге идущая впереди машина движется медленно, заставляя вас сбавить скорость?

7. Свойственно ли вам во время отпуска активно планировать время, чтобы успеть осмотреть все достопримечательности, или вы предпочитаете до полудня спать в своем номере?

8. Сколько времени занимает у вас дорога до дома с работы вечером в часы пик? Известно ли вам, сколько времени нужно на то, чтобы проделать этот путь в другое время дня?

9. Сердитесь ли вы, когда кто-то заставляет вас ждать, а вам в это время нечем заняться? Берете ли вы с собой книгу на такой случай?

10. Часто ли вы употребляете фразы "Время — деньги", "Время бежит" или "Время работает на нас"?

11. Если вам необходимо несколько минут подождать в приемной, садитесь ли вы спокойно на стул, раскрывая принесенный с собой журнал? Или вы присаживаетесь на краешек стула, нетерпеливо ожидая, когда вас пригласят? Обойщик мебели в одной из клиник Сан-Франциско как-то заметил, что в приемной кардиологического отделения ему часто приходится менять передние края стульев, а не все сиденье, как в других отделениях.

12. Готовы ли вы отстоять длинную очередь, чтобы попасть на интересующий вас фильм?

13. Вы обычно заканчиваете есть раньше других членов вашей семьи?

Римский врач Гален был, вероятно, первым человеком, описавшим личность, подверженную раковым заболеваниям, когда двадцать пять столетий назад заметил, что женщины-меланхолики чаще заболевают раком, чем женщины-сангвиники (или просто счастливые). Симонтон описывает следующие характеристики раковых больных:

1. Значительно развитую тенденцию затаивать обиды и неспособность их прощать.

2. Чувство жалости к себе.

3. Слабую способность устанавливать и поддерживать значимые долговременные отношения.

4. Слаборазвитый образ "Я".

Наконец, он отмечает, что такие пациенты часто чувствовали себя отвергнутыми одним или обоими родителями.

Возможно, наиболее активным исследователем личности раковых больных был доктор Лоренс Лешен. В его описаниях это человек: 1) неспособный выражать гнев, особенно в целях самозащиты, 2) ощущающий свою неполноценность и не нравящийся самому себе, 3) испытывающий напряженность в отношениях с одним или обоими родителями, 4) переживающий тяжелую эмоциональную потерю, на которую он реагирует чувством беспомощности, безнадежности, подавленности, стремлением к изоляции, то есть так же, как в детстве, когда он оказывался лишенным чего-то важного. При таком типичном комплексе чувств рак диагностируется обычно за период от шести месяцев до одного года. И пока человек не сделает что-нибудь для изменения своего беспомощно-безнадежного стиля реагирования, перспектива выглядит не особенно благоприятной. Я искренне надеюсь, что подобное описание не относится к вам или к близким вам людям.

Представление о том, что дела "безнадежны" и вы совершенно "беспомощны", — это вывод, к которому вы приходите сами, а следовательно, его можно изменить. Норман Казинз отказался воспринимать свою болезнь как безнадежную и вместо того, чтобы почувствовать свою беспомощность, придумал для себя новую лечебную программу. Во времена эпидемий полиомиелита я заметила, что некоторые из пациентов, сумевших восстановить мышцы после болезни, были более серьезно больны, чем те, у которых мышцы после болезни не восстанавливались. Разница между ними была в том, что первая группа не считала себя безнадежными и не навесила на себя ярлыка "парализованных". Стефан Палаш, автор книги "Китайское искусство исцеления", изучал китайскую медицину в Будапеште. Когда Венгрия разорвала дипломатические отношения с Китаем, Палаш был арестован и приговорен к одиночному тюремному заключению сроком на восемь лет. Вместо того, чтобы поддаться чувству беспомощности и безнадежности, он использовал предоставленное ему время для занятий медитацией и обдумывания принципов китайской медицины. Он считает, что навыки целителя приобрел именно за годы, проведенные в тюрьме.

Наилучший способ не погружаться в ощущение безнадежности-беспомощности — тренироваться преодолевать множество мелких ежедневных проблем для того, чтобы научиться решать более серьезные проблемы, которые преподносит нам жизнь. Вместо того, чтобы ломать руки в отчаянии и бежать от кажущихся неразрешимыми разногласий, нужно посмотреть, нет ли возможности по-новому взглянуть на конфликт, чтобы достигнуть взаимопонимания (например, пойти в семейную консультацию). Если у вас есть двадцать задач, которые необходимо решить на экзамене по математике, а вы застряли на десятой, не считайте, что дело безнадежно. Пропустите ее, перейдите к следующей, а в конце, если останется время, вернитесь к той, которая доставила вам хлопоты. Если никто не желает покупать ваши полотна

или печатать ваши произведения, все равно продолжайте писать. Е.Б.Уайт, писатель, имя которого сейчас сразу ассоциируется с таким авторитетным журналом, как журнал "Ньюйоркер", двадцать два раза подавал свои работы в этот журнал, прежде чем была принята первая.

Вспомните все случаи, когда вам приходилось столкнуться с какими-то трудностями, но вы сумели благодаря вашей настойчивости успешно преодолеть их. Вспомните о них, выполняя упражнение "Похвальное слово самому себе" (гл.5). Сколько было ситуаций, когда вы почти поддались искушению смириться, но все-таки преодолели себя и продолжали бороться? Похвалите себя за все эти случаи... за тот случай, когда загорелось смазочное вещество, а вы сумели его потушить... тот случай, когда быстро сообразили, где могут находиться потерянные ключи от автомобиля... тот случай, когда погибла ваша любимая собака, и вы впервые познали горечь потери...

Один из методов, позволяющих научиться преодолевать ощущение безнадежности и беспомощности, называется аутогенная тренировка. Она была разработана в Германии в начале нынешнего столетия*.<* Аутогенная тренировка — психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания, был разработан немецким психотерапевтом Иоганнесом Генрихом Шульцем (1884-1970) в его монографии "Аутогенная тренировка" (1932). — Прим.ред.> Широко используется в Европе, но лишь в последнее время обретает популярность в США. На первом этапе необходимо научиться технике релаксации или расслабления с помощью определенных форм самовнушения, концентрируя на каждой из них внимание по одной-две минуты. Лучше делать это лежа с закрытыми глазами:

1. Я спокоен, я совершенно спокоен.
2. Моя правая рука тяжелая (левшам нужно начинать с левой руки).
3. Моя правая рука теплая.
4. Мой пульс ровный, ритмичный.
5. Мое дыхание ровное, спокойное.
6. Я чувствую тепло в области солнечного сплетения.
7. Мой лоб приятно прохладен.

После того, как вы расслабились, нужно сконцентрировать свое внимание на "основной формуле", соответствующей вашим конкретным задачам. Для того, чтобы противостоять чувству беспомощности и безнадежности, можно использовать, например, такую формулу: "Я могу справиться с любой проблемой и пережить любую потерю". Или "Я знаю, что мне нужно делать!" Выберите, какая из формул больше подходит вам.

Когда вы почувствуете, что готовы завершить сеанс, примените формулу: "Я спокоен и бодр" — и выйдите из аутогенного погружения.

Научиться аутогенной тренировке можно в специальных учебных группах. Можно также прочитать руководство по аутогенной тренировке* и попытаться использовать предлагаемые формулы вместе со своим приятелем. Надо сказать, что полезными могут оказаться самые разнообразные формулы:

- Я верю в свои возможности.
- Я могу питаться умеренно.
- Я способен к активным действиям.
- Я способен открыто выражать все свои чувства и т.д.

<* Из вышедших в последнее время на русском языке книг можно порекомендовать книгу Н.Н.Петрова. Аутогенная тренировка для вас. Под ред.В.Л.Леви. М., Центр психологии и психотерапии, 1990. — Прим.ред.>

И последнее, что мне хотелось бы сказать в заключение. Есть прекрасная книга, описывающая подробно и в занимательной форме работу вашего тела. В ней рассказывается, от каких болезней и каким образом вы можете излечиться самостоятельно; при каких симптомах необходимо обращаться к врачу; как можно предотвратить болезнь. Одна из наиболее ценных глав этой книги — упражнение на воображение, в котором предлагается мысленно представлять своего собственного воображаемого врача. Это упражнение было известно еще в древности, но лишь недавно вновь нашло применение в некоторых психотерапевтических группах. Книга называется "Книга о хорошем теле", а ее авторы доктор Майк Самьюэлз и Хэл Беннетт.

ГЛАВА 10

О СМЕРТИ

Никто не знает, не есть ли смерть величайшее благо для человека, однако люди боятся ее так, как если бы точно знали, что она величайшее зло...

Сократ

СМЕРТЬ... Замрите на секунду и отметьте вашу реакцию на это слово... Пугает ли оно вас? Проводите ли вы слишком много времени в размышлениях о будущей вашей смерти или смерти тех, кого вы любите? Или вы убеждены, что это непознаваемая вещь, и поэтому не стоит тратить время на ее обдумывание? Не замечали ли вы, что пытаетесь сменить тему разговора или даже уйти из компании, где начинают говорить о смерти? Эти две установки — страх смерти и отрицание смерти лежат в основе многих проблем, с которыми люди приходят ко мне на консультацию. Вот Пегги — она боится отходить слишком далеко от дома и переходить через мост; вот Гарри — он страшно торопится перепробовать все новые продукты, сблизиться все с новыми и новыми женщинами, побывать во все новых и новых странах; вот Милли — она жалуется на постоянное чувство неудовлетворенности, хотя, кажется, у нее есть все, что человек хотел бы иметь. После того, как каждый из них принял факт неизбежности собственной смерти и отыскал смысл своей жизни и своей смерти, все эти "проблемы" отпали сами собой.

Я пришла к убеждению, что для каждого из нас чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни.

Упражнение "Смерть (1)"

Сядьте прямо в удобной для вас позе.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Теперь вернитесь в вашем воображении в раннее детство. Когда вы впервые узнали, что все живое умирает, что люди смертны?

Можете ли вы вспомнить те обстоятельства, в которых вы сделали это открытие? Вернитесь в ту ситуацию снова, посмотрите, как другие люди, взрослые и дети, реагируют на эту драму. Что они чувствуют?

Когда впервые умер кто-то, кого вы знали? Вспомните это событие и ваши чувства как можно более подробно. Как вам казалось тогда, что случилось с этим человеком после смерти? Вернитесь в ту ситуацию снова. Что вы чувствуете?

Когда вы поняли, что тоже умрете? Что вы почувствовали тогда? Что вы чувствуете сейчас, думая об этом?

Первая встреча со смертью часто оставляет глубокий отпечаток в душе человека. Если ребенок видит, что взрослые испуганы и очень сильно горюют об ушедшем, то он начинает воспринимать смерть как нечто плохое, то, чего нужно бояться. Если первые знания ребенка о смерти формируют родители, оберегающие его от всего, что может, по их мнению, нанести ему психическую травму, то ребенок может слишком зафиксироваться на своей собственной смерти. К счастью, у Джилл все было иначе. Когда ей было восемь, ее дедушка, уже год пролежавший парализованным, умер от удара. Мама Джилл, сообщив ей о случившемся, сравнила умирание с появлением бабочки из кокона. Еще один способ обнаружить возможные скрытые установки и чувства по отношению к смерти — это:

Упражнение "Рисование смерти"

Возьмите бумагу и принадлежности для рисования (цветные карандаши, фломастеры, краски).

Закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Теперь выберите цвет и начните рисовать ваш символ смерти. Не нужно сознательно выбирать какой-то символ, просто начните рисовать. Если вам трудно начать, то попробуйте взять карандаш или фломастер в левую руку (если вы правша) или в правую руку (если вы левша). Вы чувствуете, что вас тянет писать слова? — Пишите слова.

Когда вы завершите рисование, возьмите новый лист бумаги (можно теперь выбрать другой цвет) и начните рисовать ваши *чувства*, относящиеся к смерти. И в этом случае пытайтесь рисовать спонтанно, не обдумывая то, что вы делаете.

Когда закончите, отложите оба листа бумаги и вернитесь к ним спустя некоторое время. Вспомните, что у вас получилось.

Можно заметить, насколько разные цвета выбирают люди. У одних смерть ассоциируется с черным цветом (многие американцы приучены так думать: черные одежды, черный катафалк), другие выбирают цвет слоновой кости, желтый, золотой, зеленый, розовый и т.д.

Символы, которые используют люди, могут быть самыми разными: от изображения смерти с косой или образа странника, закутанного в черный плащ из "Седьмой печати" Ингмара Бергмана, до бабочек, радуг, легких облаков. Такое же разнообразие наблюдается в рисунках людей, изображающих чувства, относящиеся к смерти. Я не хочу приводить больше примеров, чтобы не повлиять на ваше собственное рисование.

Предлагаю вам еще одно, может быть самое важное из всех упражнений о смерти.

Упражнение "Смерть (2)

Сядьте прямо, прикройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте перед собой стену, на которой большими цифрами написан ваш возраст.

Щелчок! Число увеличилось на единицу.

Щелчок! Еще на единицу.

Щелчок! Еще на единицу. (И так далее, до тех пор, пока вы достигнете возраста, в котором, как вам кажется, вы умрете.)

Вообразите, что вы просыпаетесь утром последнего дня вашей жизни. Где вы? Как вы себя чувствуете? Что вы ощущаете в вашем теле?

Вы больны или смерть придет в результате какого-то несчастного случая? Если вы больны, то знаете ли вы, что умираете?

Проследите в вашем воображении все события этого последнего дня. Есть ли какие-нибудь люди рядом с вами? Какие они испытывают чувства к вам? Что вы испытываете к ним?

Если вы понимаете, что наступает смерть, хотели бы вы написать реквием? Или может быть поделиться с кем-нибудь своими мыслями или чувствами? Вообразите сам момент смерти. Что вы испытываете?

Когда вы завершите это упражнение, сделайте подробное описание всего, что вы воображали и что чувствовали. Напомните самому себе, что это всего лишь произвольная фантазия, которую вы сами создали, и вы совершенно *не обязаны* следовать ей, как какой-то программе.

Ваша жизнь не должна прийти к своему концу именно таким способом и именно в том возрасте, который вы только что себе представляли.

Это очень важное упражнение, потому что оно помогает обнаружить бессознательные фантазии о том, как и когда вы умрете. Бывает, что человек ждет, что он умрет от сердечного приступа так же, как его отец, в сорок пять лет. У Линды обнаружили шум в сердце, когда ей было ровно на год меньше,

чем ее матери, умершей от сердечного приступа. Она чувствовала себя плохо до тех пор, пока не смогла обнаружить свою скрытую фантазию о том, что умрет в том самом возрасте, что и ее мать, и только тогда Линда смогла осознать, что она сама создала эту фантазию и что сама же, если захочет, может заменить ее фантазией долгой жизни. Она захотела и после этого бросила курить, стала заниматься гимнастикой, чтобы помочь исполниться своим новым ожиданиям.

Фред понял, что у него есть ожидание насильственной смерти в молодом возрасте и что он сам активно искал этой смерти, участвуя в автомобильных гонках и занимаясь скалолазанием. Другие, наоборот, воображают мирную кончину в глубокой старости, без болезней, боли, в окружении любящих детей и внуков. Энергия следует за мыслью, и поэтому смерть, которую вы предвосхищаете, может прийти точно по вашему расписанию.

А как вы представляете свою собственную смерть? Быть может у вас нет особого времени, чтобы разработать эту фантазию, как это сделал мой знакомый бизнесмен в примере Синдрома Пустого Сознания. Но я уверена, что у вас есть *какая-то* фантазия на эту тему.

Вовсе не смерть — источник всех зол, но, скорее, страх смерти.

Эпиктет

Существует много разных страхов смерти. Одни боятся, что будут умирать от долгой и мучительной болезни или что в старости они будут оставлены всеми и придется умирать в одиночестве. Другие боятся, что умрут, не успев достичь целей, которые они поставили перед собой. Некоторых буквально бесит, что им не подвластны сроки их жизни и смерти (и кое-кто из них пытается отнять у судьбы эту власть и совершает самоубийство). Но, кажется, самый распространенный страх — это страх потерять чувство самоотождествленности, утратить собственную личность.

Когда вы выполняли завершающую часть последнего упражнения, воображали ли вы какую-то жизнь после смерти и продолжение вашего сознания в той или иной форме или вам представлялось, что смерть — это абсолютный конец: гаснет свет, наступает полная темнота. Понятно, что те, кто так думает, больше всего боятся смерти.

Жизнь после смерти

Все увеличивается количество убедительных доказательств существования жизни после смерти. Интересно, что данные, на которых они основываются, поразительно похожи на описания того света в восточных религиях.

Доктор Раймонд Моуди собрал сообщения более чем ста пятидесяти человек, которые были близки к смерти или пережили клиническую смерть и были реанимированы. Все они описывают опыт существования после смерти. Обычно "умершего" встречают духи покойных родственников и друзей, пришедшие помочь ему совершить переход из этого мира в мир иной. Перед ним появляется светящееся существо, которое дает ему возможность в одно мгновение увидеть и оценить все главные события его жизни. По тем или иным причинам "умерший" решает вернуться к жизни, так как час его смерти еще не наступил. Это трудное решение, поскольку он познал опыт иной жизни и

чувствует себя в новом состоянии исполненным несказанной радости, мира, любви и покоя.

Люди, которых опрашивал Моуди, обычно сообщали, что возвращались из иного мира с чувством, что у них еще есть важные дела, которые они должны завершить в этой жизни. "Мне нужно еще очень многое изменить в себе, прежде чем я уйду отсюда", — объяснил свое возвращение один человек.

Что вы чувствуете и о чем думаете в данную минуту? Может быть ухмыляетесь, мол, где же ваши доказательства? А может быть вы чувствуете, что в этом что-то есть? Вы хотели бы верить, что это случается в самом деле?

Понаблюдайте, каковы будут ваши реакции при выполнении следующего упражнения.

Упражнение "Ручей"

Сядьте прямо.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы поднимаетесь по горной дороге, рядом с которой протекает ручей.

Когда ручей и дорога начнут расходиться, сойдите с дороги и следуйте вдоль ручья к его истоку... Это небольшой родничок прозрачной воды, выбивающийся из-под земли. Он совсем маленький.

Теперь вообразите, что *вы* — капля этого родника; почувствуйте, как вы стекаете по склону, соединяетесь с другими каплями, становитесь ручейком, который сбегает вниз, затем сливается с другими ручейками и превращается в широкий поток. Заметьте, как замедляется ваше течение там, где склон становится пологим, и как снова ускоряется на крутых местах. Что вы чувствуете, когда камни встречаются на вашем пути? Когда рыба проплывает в глубине потока?

Теперь вы стали широкой-широкой рекой и медленно-медленно движетесь мимо городов, деревень... Наверху, над вами — люди, лодки, корабли. Какие чувства это у вас вызывает?

Вот вы уже вблизи океана, и частицы соленой воды смешиваются с вами. Вы вливаетесь в океан, становитесь его частью, и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.

Вообразите, что вы — волна, которая вздымается и опадает, вздымается и опадает. Будьте той частичкой волны, которая накатывается на песок, забегает все дальше и дальше, затем застывает на мгновение и снова шурша отступает назад и соединяется с океаном.

Вообразите себя в глубине, безмолвной, темной частью океана.

Вообразите себя огромной волной посередине океана. Будьте одной из капель, которая вздымается на гребень волны, срывается дуновением ветра, становится капелькой тумана и сливается с другими каплями. Туманное облако, медленно плывущее над океаном... Потом над берегом, над холмами, над высокими горами.

Теперь вообразите, что вы — частичка дождя, которая выпадает из этого облака; вы плавно опускаетесь на гору, попадаете в почву, становитесь частью родника. Вы катитесь вниз по склону и понимаете, что снова стали ручьем в том же самом месте, с которого начинали свой путь.

Как бы вы ни представляли себе смерть и то, что будет после смерти, для вас в любом случае важны такие вопросы:

Кто я?

Зачем я здесь?

Упражнение "Мудрый старец"

Сядьте прямо.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме викторианской эпохи, в котором никто сейчас не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил.

Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда свет проникает со всех сторон и сверху. Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

"Я ждал тебя", — говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите.

Теперь спросите: "Зачем я родился на этот свет?"

Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который хотите. Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь, выйдите из комнаты, спуститесь по лестнице и покиньте дом.

Когда вы закончите упражнение, сделайте о нем запись. "Мудрый старец" — это, конечно, скрытая мудрость, которая есть в каждом из нас. Многие не решаются это признать и потому проецируют ее вовне, на других.

Годы после выхода на пенсию

Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни. Благодаря успехам медицины за последние сто лет продолжительность жизни возросла. Сейчас люди живут обычно десять или даже двадцать лет после завершения своей профессиональной карьеры. Эти годы — чудесный дар, время взглянуть в самого себя. У пожилого человека есть выбор. Он может использовать это время, чтобы вступить в контакт со своим "Я" и прислушаться, чувствует ли он, что исполнил в этой жизни то, к чему был призван, а может попытаться избежать этих размышлений и сфокусировать свое внимание на немощи стареющего тела. Увы, наиболее распространенная тема разговоров в компаниях пожилых людей — это болезни, лекарства, доктора. А что вы планируете делать, уйдя на пенсию?

Упражнение "Взгляд из старости"

Вообразите, что вы — очень старый человек. Оглянитесь назад, на прожитую жизнь.

О какой самой важной для вас вещи вы хотите, чтобы знали ваши друзья, семья и мир после того, как вы уйдете?

Что, происходившее с вами, было *особенно значимым*?

Запишите это в ваш журнал.

Искусство умирать

Тибетские буддисты убеждены, что для людей, сохраняющих ясное сознание и спокойствие, смерть может быть моментом духовного освобождения, а не чем-то мрачным и пугающим. Их классическое руководство по искусству умирать — "Тибетская книга мертвых" — описывает несколько периодов до и после смерти как ряд ступеней (бардасов); каждый бардас ставит перед душой новую задачу, которую она должна решить на своем пути к просветлению. Все они должны быть встречены со спокойствием, ясным умом и сознанием того, что ужасы — это всего лишь проекция нашей собственной души.

Если это правда, то те люди, которые практикуют искусство самонаблюдения и хорошо знают содержание своей души, будут лучше подготовлены к путешествию через бардасы. Один из немногих в нашей культуре, кто понимал, насколько важно сознательно встретить час своей смерти, был Олдос Хаксли. В его романе "Остров" описывается, как у постели умирающей старой женщины сидит муж, держит ее за руку и напевает ей: "Моя маленькая, моя любовь, теперь ты можешь идти, моя родная, теперь ты можешь уйти, ты можешь уйти из этого старого несчастного тела, оно тебе больше не нужно, пусть оно спадет с тебя, оставь его, пусть лежит здесь, как изношенное платье... Вперед, моя родная. Иди в свет, в мир, в живой мир ясного света".

Через десять лет после того, как эта книга была опубликована, Хаксли умер. Он умирал в полном сознании, и рядом с ним была его жена, Лаура, которая говорила ему похожие слова: "Свет и свобода. Ты можешь идти, мой родной; ... ты идешь вперед, к свету, свободно и в полном сознании, ты идешь вперед и вверх". Он попросил, и ему дали небольшую дозу ЛСД (в его романе "Остров" героине дали аналогичный препарат "мокша"), чтобы помочь проделать этот переход в ясном сознании.

Есть классическая буддийская притча о путнике, за которым погнался тигр. Спасаясь, он добежал до края пропасти и, чтобы не упасть, ухватился за тонкую виноградную лозу, повиснув на ней. Когда он посмотрел вниз, то увидел другого тигра, который, рыча, ожидал, когда он упадет вниз. И вот, раскачиваясь на лозе между двумя тиграми, путник заметил, что две мыши начали грызть стебель лозы. Он понял, что все кончено. И тут он заметил растущую на обрыве землянику, до которой можно было дотянуться. Он сорвал ее и наслаждался прекрасным вкусом ягоды.

Эта притча иллюстрирует идею восточной философии, убеждающую сохранять полную сознательность и жить в настоящем, а не в прошлом и будущем, даже в минуту смерти не позволяя вашему Критику ругать вас за то,

что вы выбрали дорогу, где вас настигли тигры. Просто наслаждайтесь земляникой. Как говорит Рэм Дасс: "Задача состоит в том, чтобы оставаться в полном сознании к моменту смерти... Иначе вас может захватить боль или мелодраматический страх потерять того, кем вы, как вам казалось, были". Так что искусство умирать может рассматриваться как продолжение искусства жить — всегда бодрствовать и ясно сознавать, что происходит *прямо сейчас*. Когда наступит ваше время умирать, я желаю вам, чтобы вы вышли из прошлого и будущего и в следующее мгновение влились в источник подлинной любви.

"Правда" это все или нет, но лично мне это кажется намного более истинным, чем надрываться, биться над умершим и цепляться за обветшалую телесную оболочку.

*Движение "Хоспис" **

<* Хоспис (англ.) — странноприимный дом, гостиница (чаще всего монастырская), приют, богадельня. В наше время — особые больницы, где врачи и персонал высочайшей квалификации всячески стараются облегчить физические страдания пациентов, помочь им избавиться от страха смерти и осознать смерть как естественное продолжение жизни.

Английский журналист Виктор Зорза и его жена Розмари написали книгу о судьбе своей двадцатипятилетней дочери Джейн, которая умерла от рака в английском хосписе. После смерти дочери супруги Зорза стали создавать хосписы в США. Осенью 1990 года Виктор Зорза открыл первый советский хоспис в Ленинграде, им также создано британо-советское общество хосписов. Издательство "Прогресс" в 1990 году выпустило книгу Розмари и Виктора Зорза "Путь к смерти. Жить до конца". — *Прим.ред.>*

Умиравшему человеку не так легко сохранить ясное сознание, если его накачали обезболивающими как это заведено у врачей и обслуживающего персонала в большинстве клиник. В приюте (хосписе) святого Христофора в Лондоне используется препарат, названный "микстура Бромптона",* которая снимает некоторые симптомы и облегчает нестерпимую боль при неизлечимом раке, позволяя больному сохранить полное сознание и состояние бодрствования.

<* Она содержит героин, кокаин, алкоголь, сироп и хлороформ, принимается внутрь каждые четыре часа. Для того, чтобы соответствовать закону США о наркотиках в методистском госпитале штата Индиана эта формула была модифицирована следующим образом: морфий — 10 мг, кокаин — 10 мг, ароматический эликсир (апельсиновое, лимонное и анисовое масло, масло кориандра и 22% алкоголя) — 20 мг. — *Прим.авт.>*

Сотрудники хосписа святого Христофора и его директор доктор Сисилия Сондерс стали зачинателями быстрорастущего гуманистического движения помощи умирающим. В отличие от средневековых хосписов, служивших гостиницами для отдыха паломников, назначение хосписов XX века в том, чтобы облегчить смерть неизлечимо больным людям. Стодарт пишет, что каждый человек в хосписе рассматривается и лечится как уникальная личность, ему оказывают физическую, психологическую и духовную помощь. Здесь нет, как в традиционной больнице, каких-то установленных часов для посетителей. Любые посещения родственников, друзей, детей, даже домашних животных только приветствуются. Здесь теплая и любящая атмосфера. На каждого пациента приходится больше, чем по одному сотруднику. Служащие, часть из которых в большинстве хосписов — добровольцы, рассказывают, что забота об умирающих оказывает на них живительное действие, сторицей окупающее тяготы ухода за тяжелобольным человеком. Умиравший получает здесь

чувство близости с другими, находит того, кто слушает его, кто держит его за руку, кто говорит с ним о смысле жизни и смерти.

Утрата и горе

Блаженны плачущие, ибо они утешатся.

Евангелие от Матфея

После смерти любимого человека обычно наступает период тяжелейших эмоциональных сдвигов. Первая стадия этого периода, как правило, фаза шока, во время которого человек ежеминутно должен напоминать самому себе, что случилось. Мир может казаться нереальным, и человек иногда проходит механически, словно бы ничего не чувствуя, через все положенные ритуалы.

Следующая стадия — горе и страдания. Человек может испытывать сильную злость на умершего, может чувствовать вину — вероятно, так проявляются обиды на умершего, не высказанные во время его жизни. На этой фазе люди нередко занимаются самоистязанием, играя в мысленные игры, чаще всего типа "Если бы я только..." и "Сентиментальные воспоминания". Если в вас есть хорошо развитая жертвенная субличность, вы можете насладиться ощущением мученичества.

Длительность и болезненность этой стадии бывают меньше, если человек заботился насколько мог о разрешении эмоциональных проблем в отношениях со Значимым Другим еще при его жизни. Горе может быть пережито быстрее, если человек будет активен в том, чтобы стремиться сознавать все свои мысли и чувства и делиться ими с теми, кто сочувствует ему. К сожалению, духовенство зачастую оказывается не в состоянии по-настоящему помочь страдающим. Джойс Фиппс и другие пишущие на тему утраты отмечают, что гораздо лучше могут утешить те, кто сам пережил горе. Если в тяжелую минуту кто-то поддержал вас, то чуть позже, уже войдя в третью фазу горя, вы можете закрепить начавшийся здесь процесс восстановления, проявив понимание, сочувствие и любовь к тем, у кого рана еще свежа.

Главное, что продлевает горе — присущая людям очень цепкая иллюзия гарантированной надежности существования. Эпиктет не уставал напоминать, что те, кого мы любим, смертны; они с нами только на назначенное время, и "если мы тоскуем, что не можем видеть ушедшего друга или сына, то уподобляемся человеку, возжелавшему смоквы зимой".

Переживая горе, вы можете вырасти как личность. И, возможно, вы обнаружите, что ваша любовь к умершему становится яснее и чище. Калил Гибран сказал: "То, что вы больше всего любите [в вашем друге], может проясниться, когда его нет рядом, как гора яснее видится альпинисту с самолета".

Рано или поздно, горюющий чувствует, что может сказать умершему "прощай". Это не означает ни полного затмения воспоминаний о прошлом, ни желания избавиться от приходящих мыслей и чувств об ушедшем человеке. Это означает признание завершенности какого-то этапа ваших отношений с умершим и готовности развиваться и испытывать новые пути бытия.

О чем вы думали и что чувствовали, когда читали этот раздел? Не потеряли ли вы недавно близкого человека? Вы все еще горюете? Если да, то какая часть вашей личности упорно держится за воспоминания, не желая сказать "прощай"?

Самоубийство

Над возможностью самоубийства, видимо, задумывался каждый человек, достигший двенадцатилетнего возраста (и, как это ни удивительно, очень многие и раньше). Каждый день около ста американцев кончают жизнь самоубийством.

Существует очень много разных видов и вариантов самоубийства. Например, демонстративная угроза самоубийства, которая оборачивается реальной смертью. Человек таким образом пытается подействовать на Значимого Другого, и такое самоубийство психологически представляет собой враждебный акт по отношению к нему.

На противоположном конце мы обнаруживаем альтруистическое самоубийство, совершаемое иногда неизлечимо больными людьми, которые хотят таким способом облегчить жизнь своих близких и избавить семью от непосильных трат на лечение. Существует еще героическое самоубийство, когда, например, борец движения Сопротивления убивает себя в момент ареста, чтобы избежать пыток, во время которых он мог бы выдать своих товарищей.

Что же касается подавляющего большинства других видов самоубийств, то их общим знаменателем является чувство полного одиночества и утраты близких, заботливых отношений.

Я прошу вас остановиться здесь и вспомнить, не было ли у вас таких ситуаций, когда вы всерьез задумывались о самоубийстве.

Что было причиной?

Дошли ли вы до планирования способа осуществления?

Составляли ли вы предсмертную записку на бумаге или хотя бы в уме?

Если вам это знакомо, дайте себе несколько минут, чтобы вспомнить все, что случилось с тех пор в вашей жизни. Отметьте все ценное, что вы упустили бы, если бы действительно осуществили свое намерение.

Я всерьез задумалась о самоубийстве, когда мне было одиннадцать. У моей матери возникло нервное расстройство, и она лечилась в санатории, в другой стране. Я жила с бабушкой, которого раньше никогда не видела. Я обожала его и наслаждалась атмосферой общения с ним, совершенно незнакомой мне по первым десяти годам жизни. Потом бабушка умер. В больнице меня даже не пустили к нему. Я не знала, как мне теперь жить, и погрузилась в состояние отчаяния и безнадежности. Будь я больше осведомлена о способах самоубийства, то вполне могла бы сделать этот шаг. Единственно средство, которое было в моем распоряжении, — это яд, но я боялась, что он не сработает, и я останусь калекой. К счастью, другие мои родственники поняли мое состояние и поддержали меня в трудную минуту. Моя мать оправилась от нервного расстройства, и мы снова смогли жить вместе. И вот, вспоминая об этом, я бы ни за что не согласилась лишиться прошедшего с тех пор такого насыщенного, забавного, печального, счастливого и восхитительного времени.

Доктор Моуди сообщает, что те из опрошенных, которые были близки к смерти после попытки самоубийства, неизменно испытывали крайне неприятные, болезненные переживания в отличие от побывавших в состоянии клинической смерти в результате заболевания. Им казалось, что они попадали в какое-то "преддверие ада", где должны были остаться надолго. Вот что рассказал мужчина, который после смерти жены стрелял в себя, но был спасен:

"Я не попал туда, где была моя жена. Я попал в ужасное место... Я сразу понял, какую совершил страшную ошибку... Я подумал: "О, если бы я не сделал этого!"

Вспомните ваши собственные размышления в минуту отчаяния. Что остановило вас? Альбер Камю говорил, что есть только один философский вопрос, который стоит обсуждать. Он состоит в том, сказать ли жизни "да" или "нет", жить или закончить жизнь самоубийством*. И это выбор, который каждый из нас делает каждый день.

<* См.: Альбер Камю. Между да и нет. — Избранное. М., "Радуга", 1988, с.337-342. — Прим.ред.>

Две стороны медали: жизнь и смерть

Я бы хотела завершить эту книгу упражнением, которое, можно сказать, подвигло меня написать ее.

*Упражнение "Три года" **

Следите за вашим дыханием... вы вдыхаете и выдыхаете... отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите... заметьте, где ваше тело касается кресла (пола, кровати)... Позвольте себе довериться креслу (полу), пусть оно само поддерживает ваше тело.

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие?.. Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени?

Вместо того, чтобы испытать "ненависть к тому, что меркнет свет", или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время, *как вы хотите прожить эти последние три года.*

Где бы вы хотели их прожить?

С кем бы вы хотели их прожить?

Хотите ли вы работать?

Учиться?

После того как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас.

В чем сходство между ними?

В чем отличие?

Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?

Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года — это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли. Но оставьте от этой игры то, что вам подходит и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

<* Это упражнение является модификацией упражнения Алана Лайкина "Три вопроса к жизни". — Прим.авт.>

Это упражнение полезно для многих. Оно помогает людям остро осознать, *что* же они действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить. Они осознают, кого именно больше всех любят и о ком хотели бы заботиться (и в результате решают проводить с ними больше времени). Или вдруг с мучительной ясностью понимают, что отпущенное им время тратится зря на нелюбимую работу, на жизнь в неприятной среде. Или что учеба не приносит никакого удовлетворения, а всего лишь средство закончить школу.

Я выполняла это упражнение много раз и до того, как в очередной раз выполнила его в июне 1975 года во время проведения психотерапевтических групповых занятий. Раньше в течение нескольких лет я только болтала о том, что пишу книгу, а написала на самом деле с десятков разрозненных и несвязанных страниц. И вот, выполняя упражнение, я вдруг очень ясно почувствовала, что не должна умереть, пока не запишу хотя бы в самом элементарном виде то, чему научилась за долгие годы работы с людьми. Это чувство заставило меня действовать, я стала всерьез работать над книгой, которую вы сейчас читаете.

А как у вас? Есть ли какие-то дела, на выполнение которых вас мобилизует осознание, что ваша жизнь имеет конец?

Прощание

Ну вот, как когда-нибудь каждый из нас подойдет к концу жизни на этой Земле, так и мы с вами, читатель, подходим к концу нашего психологического путешествия. Для меня, как писателя, оно оказалось очень важным, и я хотела бы надеяться, что для вас — столь же полезным. И теперь, заканчивая книгу, я чувствую, что мне недостает ответа от вас. Я буду ждать писем, где вы расскажите о вашей внутренней работе, которая шла по мере чтения книги. Пишите по адресу издательства.

Желаю вам ясного сознания!

Указатель упражнений	Глава
Абсолютное здоровье	9
Безусловная любовь	3
Вечерний обзор	2
Взгляд из старости	10
Визуализация	2
Возрастная регрессия	5
Вспоминание плана дома	5
Встреча с Саботажником	2
Годовщина	5
Диалог с Обжорой	9
Диалог со временем	9
Диалог с отсутствующим сном	6
Диалог субличностей	2
Еда с полным осознанием	9
Заброшенный сад	2
Завершение прерванного сна	6
Заказ сновидения	6
Засыпание	9
Значимый Другой	3
Идеальный контракт на будущее	3
Интуиция	3
Как было бы, если бы...	2
Китайский храм	7
Круг субличностей	2
Курение с полным осознанием	9
Маяк	2
Мудрый старец	10
Объектно-центрированное восприятие	8
Оживление приятных воспоминаний	2
Определите своего Критика	2
Осознание дыхания	9
Отвлечение	2
Оценка двигательной активности	9
Передача энергии	2
Подсчет еды и питья за сутки	9
Полное дыхание	9
Понимание ревности	3
Поплавок в океане	2

Похвальное слово самому себе	5
Придумывание сна	6
Приласкайте ребенка, которым вы были	5
Просьбы и требования	3
Психодрама субличностей	2
Работа над сном	6
Разотождествление	2
Реконструкция сексуального опыта	3
Релаксация	2
Рисование смерти	10
Ритмичное дыхание	9
Ручей	10
Сказочная крестная мать	3
Смерть (1)	10
Смерть (2)	10
Сознавание тела	8
Три года	10
Удовлетворение тайных желаний	3
Уровень счастья (1)	3
Уровень счастья (2)	3
Усиление вашей Лучистости	7
Установка на запоминание снов	6
Фиксирование мыслей	2
Храм тишины	2
Чувственное сознавание	8
Эмоционально-коррективное переживание	5

Оглавление

<i>ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ИСКУССТВО САМОНАБЛЮДЕНИЯ</i>	1
<i>ГЛАВА 2. МЫСЛЕННЫЕ ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ: КОНСТРУКТИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАНТАЗИИ</i>	3
<i>ГЛАВА 3. ВАШИ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ВАШИХ РУКАХ</i>	27
<i>ГЛАВА 4. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА</i>	56
<i>ГЛАВА 5. НАПИШИТЕ АВТОБИОГРАФИЮ</i>	61
<i>ГЛАВА 6. О СНАХ</i>	70
<i>ГЛАВА 7. МЕДИТАЦИЯ: ЧТО, ПОЧЕМУ, КОГДА И КАК</i>	85
<i>ГЛАВА 8. СОЗНАВАНИЕ И ИСКУССТВО ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ</i>	94
<i>ГЛАВА 9. ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ</i>	102
<i>ГЛАВА 10. О СМЕРТИ</i>	124

Джанетт Рейнуотер — известный американский психотерапевт. Она преподавала в различных колледжах и университетах США, работала в Корпусе мира. Ее курсы по гештальттерапии и психосинтезу прошли сотни психологов не только в США, но и во многих странах Европы, Азии, Австралии и Южной Америки.

Книга "Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом" выдержала в США десять изданий, переведена на многие языки.