

ВЛАДИСЛАВ ПРУСЕНКО

САМО РЕАЛІЗАЦІЯ

короткий посібник

як навчитися мислити та брати
відповідальність за своє життя

Прусенко В.

Самореалізація: короткий посібник. Як навчитися мислити та брати відповідальність за своє життя. – Видання друге – Владислав Прусенко, 2019. – переклад українською Ірина Лазук, 2022. – 180 с.

Ця книга містить близько п'ятдесяти вправ для роботи з програмами підсвідомості, які допоможуть реалізувати свій потенціал на всі 150%. Автор книги – практикуючий психоенерготерапевт, автор унікальної методики роботи з тілом та свідомістю – пропонує на практиці пройти шлях від самодослідження та емоційної допомоги собі до повної індивідуальної реалізації, досягнення поставлених цілей.

18+

Всі права захищені. Ніяка частина цієї книги не може бути відтворена в будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.

© Владислав Прусенко, 2019

Передмова

За роки власної практики та роботи з людьми у мене накопичилась величезна кількість технік на стику психології та раджа-йоги. Насамперед, медитативних. Мета таких вправ – самодослідження та самотерапія без посередників та проективних методик. Я знайшов багато способів вирішувати складні завдання швидко та ефективно – прості відповіді на складні питання. Усі наведені техніки пристосовані для самостійної роботи. Тобто одного разу зрозумівши принцип, ви можете зробити це без підтримки з боку. Випадки, коли все ж таки потрібна підтримка фахівця, будуть особливо відзначені.

Для зручності викладу та сприйняття кожен розділ відповідає одній чакрі. Не проблема, якщо ви нічого не знаєте про чакри – у книзі ви знайдете необхідні пояснення.

Кожна глава написана із того психо енергетичного стану (чакри), якому вона присвячена. Тому може статися, що деякі тексти, починаючи з Розділу 4 «Анахата», викличуть у вас відторгнення, агресію чи дезорієнтацію. Це свідчить про те, що матеріал попередніх розділів освоєно не в повному обсязі. Ви можете пропустити неприємний уривок та повернутися до нього пізніше.

Самі собою тексти цієї книжки не містять ні насильства, ні маніпуляцій. Всі концепції ретельно вивірені та перевірені на десятках, а то й сотнях людей, включаючи мене самого. Присутність певної недовомовленості виправдане бажанням залишити читачеві простір для роздумів.

Робіть вправи. Робіть, а чи не просто читайте. Це дуже важливо.

Зміст останнього розділу, за всієї своєї неймовірності, також повністю заснований на особистому досвіді.

Приємної подорожі, і нехай прибуде з вами Сила!

Подяки

Дякую тобі, моя кохана, моя опора та підтримка. Ти стала для мене тією, до якої хочеться повертатися.

Дякую своїм батькам, мамі і татові, за життя, турботу, поживу для роздумів та свободу бути самим собою.

Дякую Світлані Дехтяр за те, що дала мені інструмент, з якого все почалося.

Дякую своїм клієнтам та учням, які були зі мною в цій подорожі. Деколи ви вірили в мене більше, ніж я сам. Ви не дозволили мені зупинитися на півдорозі. Ви – мої вчителі. Ця книга списана із вас.

Дякую Олександрі Астаф'євій за неоціненну допомогу в організаційних питаннях і за те, що першою випробувала на собі найжорсткіші техніки. Дякую тобі за твою відвагу.

Дякую Наталії Вороніциній. Ти мій найважчий клієнт. Ідеальний виклик.

Дякую Ользі Великановій. Ключовий момент цієї книги списаний із тебе. Ти показала мені, де закінчується терапія. Я хочу показати тобі, що слідує за нею.

Дякую Наталії Антоновій за допомогу та підтримку у подорожах. Ти допомогла мені побачити головну брехню людства. А також істину, що стоїть за нею.

Дякую своєму редактору Яні Жуковій.

Дякую всім тим, з ким стикався особисто. Кожен із вас прийшов до мене не випадково, принісши частину свого болю та своєї радості.

Дякую самому собі. Ця книга – мій дар самому собі.

Дякую всім людям за те, що ви є. Ця книга – про ваше кохання. Вона написана для вас.

Техніка входу у вправи

Наведені в цій книзі вправи можна умовно поділити на категорії:

1. Вербальні, без занурення у медитацію.
2. Споглядальні, виконуються з розплющеними або заплющеними очима.
3. Глибокі медитативні.

Для медитативних вправ потрібний «вхід», тобто певна послідовність дій для глибокого розслаблення та концентрації. Я використовую два варіанти входу: стандартний та поглиблений. Для перших двох категорій зазвичай достатньо стандартного входу (тай навіть необов'язково); для медитативних технік може знадобитися також заглиблений вхід (але не обов'язково). Загалом, орієнтуйтеся на свої відчуття та пробуйте різні варіанти.

Стандартний вхід

Дозвольте своєму тілу зайняти зручне положення. Переконайтеся, що ваше тіло розслаблене. Переконайтеся, що ваше обличчя розслаблене. Переконайтеся, що ваші очі, лоб, вилиці та язик також розслаблені. Прислухайтесь до свого дихання. Деякий час просто спостерігайте за своїм диханням, не намагаючись втручатися в нього.

Поглиблений вхід

(виконується відразу після стандартного)

Плавно заплющить очі. Уявіть себе в горах, у долині, вкритій м'якою зеленою травою. Ви знаходитесь в центрі долини в оточенні гір. Ви сідаєте у медитативну позу. Ви розслабляєтесь. Ви заплющуєте очі та входите в медитацію.

У деяких випадках для роботи з особливо емоційно-зарядженими питаннями має сенс виконати попередню розрядку. Наприклад, якщо робота зі стосунками викликає неприйняття, страх чи інші негативні почуття, можна спочатку попрацювати над ними.

Вправа 0. Розрядка почуття чи емоції

Виконується відразу після входу або окремою попередньою вправою.

Зауважте почуття або емоцію, яку ви зараз відчуваєте (наприклад, страх чи занепокоєння). Де всередині вашого тіла знаходиться це почуття? Надайте йому розмір, форму, контури, колір. Спостерігайте його як форму чи енергію. Поступово заберіть у нього знання про те, що це за почуття. Зніміть з нього ярлик назви. Тепер це просто форма, енергія. Дозвольте енергії трансформуватися так, як вона забажає. Якщо хочете, зливайтесь з енергією, яка проявилася внаслідок трансформації.

Частина І. Терапія

Внутрішня еволюція людини з моменту зачаття проходить через наступні стадії:

1. «Є», тобто проживання буттєвості, соматичне блаженство. Ставлення до життя та смерті загалом. Зазвичай проживається до моменту народження.

2. «Я є», тобто є виявлення меж своєї буттєвості, розподіл на «я» та «не-я». Первинні почуття.

2а. «Який я є (для інших)», первинна чи хибна самоідентифікація (через інших). Є сумою сприйнятих чужих суджень про те, яким вони бачать «мене».

3. "Чого я хочу". Бажання – як прагнення до насолоди і уникнення болю.

3а. Первинні почуття – як очікування (передбачення) задоволення чи болю; захист своїх меж. Первинна емпатія.

4. "Що я відчуваю". Емоції – як потреба поділитися своїми очікуваннями з п.3а і цим вплинути на перебіг подій. Неподвійність та ритмічність. Глибока емпатія.

5. "Що я роблю" і "що я говорю". Інструменти самовираження. Здатність протиставити себе навколишньому світу, незважаючи на можливе відкидання та неприйняття.

6. Справжня самоідентифікація через спостереження себе та усвідомлення фактичних результатів своїх дій. "Хто я є для себе". Зворотний зв'язок із пунктами 2–5. Усвідомлення.

7. Зв'язок із вищим «Я». Надсвідомість.

На стадіях 1–4 дитина потребує любові та турботи, відчуття потреби та цінності. Вона потребує того, щоб отримувати любов від батьків і того, щоб вони приймали її любов у відповідь. Проходячи стадію 4, яка завершується перехідним віком, дитина повинна

повністю сепаруватись від батьків (стадія 5, ламається голос). Тоді потреба в батьківському коханні змінюється любов'ю до себе.

Але це буває в ідеалі. Насправді ж проходження перерахованих стадій затягується на багато років. Зокрема, фактичний перехід із зовнішньо-референтної самоідентифікації на внутрішньо-референтну відбувається, у кращому разі, після 30 – ближче до 40 років. У цей період знову активізуються і переживаються всі установки «хто я є» для того, щоб відокремити чужі проєкції від власного досвіду та фактичних відчуттів. У більш ранньому віці ми, здебільшого, ще не маємо достатнього особистого досвіду, щоб протиставити його чужим міркуванням та зовнішнім авторитетам.

Отже, перелічені етапи переживаються неодноразово. Або, якщо точніше, відповідні функції послідовно активуються у дитинстві, потім якийсь час розвиваються та остаточно закріплюються внаслідок вікових «криз сенсу життя».

До найвідоміших вікових криз можна віднести:

- первинна сепарація від батьків віком 12-14 років;
- завершення формування тілесності приблизно 17–18 років;
- завершення формування емоційності у 27–28 років;
- завершення формування ментальності, тобто інтелекту та усвідомленості, у 33–40 років (можливо, у кілька етапів).

Як правило, в процесі самодослідження ми рухаємося від добре усвідомлених процесів до менш усвідомлених, тобто від верхніх центрів до нижніх. Проте терапію ефективніше проводити у тій

послідовності, що відображає етапи формування нервової системи, від нижніх центрів до верхніх. Саме в цьому порядку я буду будувати свій виклад.

Первинна діагностика чакр. Управління увагою

Наступна вправа наведена також у моїй книзі «Резонансний психосоматичний не-масаж». Я частково повторюю її тут, зважаючи на інші аспекти.

Вправа 1. Енергія сприйняття

Фокусуємо зір на деякому віддаленому об'єкті. Утримуємо фіксацію об'єкта протягом хвилини-двох. Можна помітити, як по мірі пильного споглядання виникає відчуття, начебто частина внутрішнього психічного простору спрямовується (через очі?) до об'єкта споглядання і починає ущільнюватись навколо нього.

Якоїсь миті дозволяємо психічній субстанції повернутися назад, у нас, не припиняючи сприймати об'єкт.

Ми можемо виявити, що є два способи сприйняття, і між ними є різниця, помітна у відчуттях. Після повернення психічної субстанції назад у тіло сприйняття стає спокійно-безоцінним, дуже рівним і легким. З іншого боку, за умовчанням використовується перший тип сприйняття, у якому психічна субстанція (енергія?) перетікає до об'єкту. Виходить, що сприйняття як таке – не пасивне; ми не тільки приймаємо енергію та інформацію, але й випромінюємо її.

Коли ми дивимося, звертаємо увагу, то підсвідомо намагаємося зрозуміти та оцінити те, що відбувається, і передбачити, що відбуватиметься далі. Тобто ми проектуємо зовні свою спробу зрозуміти, свої очікування і ймовірні механізми реагування. Фактично

сприйняття – цілком конкретна робота, що вимагає певних внутрішніх зусиль, енергії. У цьому сенсі наше сприйняття, за замовчуванням, не пасивне – воно є активним. Ми не лише дивимося, а й створюємо.

Однак реальність не особливо потребує нашого розуміння, очікування та пророкування. Теоретично це означає, що зусилля не є обов'язковим, і його можна виключити. Ми отримуємо пасивне сприйняття.

Вправа 2. Способи сприйняття

Продовжуємо фокусувати зір на вибраному предметі. Спробуйте виявити джерело уваги в собі - образно кажучи, те місце, звідки «світить ліхтарик уваги». Спробуємо переміщати його в об'ємі тіла.

Спочатку перемістимо джерело уваги в потилицю. Як при цьому змінився промінь уваги? Як змінилося відчуття себе та сприйняття зовнішнього світу? Спостерігайте всі зміни у сприйнятті: яскравість, контрастність, чіткість, об'ємність...

Тепер давайте перемістимо джерело уваги трохи нижче, до основи черепа. Зафіксуємо самі параметри: якість променя уваги, відчуття себе, сприйняття зовнішнього світу. Наскільки комфортно чи некомфортно дивитися на світ у такий спосіб?

Спробуйте знайти те зусилля, з яким ви сприймаєте зовнішній світ. Якщо воно є – відпустіть це зусилля. Намагайтеся зловити різницю у відчуттях.

Тепер зробіть паузу, усвідомте свої відчуття. Чи вдалося помітити різницю між активним та пасивним сприйняттям? Що саме транслює активне сприйняття – думки, образи, ще щось?

Якщо відчуття поки що не зрозумілі – не засмучуйтесь, просто продовжуйте. Залежно від положення джерела уваги результати можуть відрізнятись.

Повторіть вправу 2 з такими джерелами уваги:

- у горлі або трохи нижче (проекція вішудхи, горлової чакри);
- у центрі грудей (проекція серцевої чакри або середнього дан-тяня);
- у животі області пупка (маніпура);
- у районі верхнього краю лобкової кістки, на 4-6 см углиб тіла (у жінок там знаходиться матка).

Звертайте увагу на ті самі моменти. Чи вдалося відчутти різницю між активним та пасивним сприйняттям? Що транлює активне сприйняття – думки, образи, емоції? При певній чутливості ви можете виявити, як у режимі активної уваги ви передаєте у простір різні емоції чи стани, наприклад, образу, страх, напруженість, роздратування, агресивність. Ви можете помітити, що транлюєте власну готовність чи неготовність до тих чи інших процесів реальності, власні претензії та очікування.

Можливо також, що в деяких перерахованих точках уваги ви відчуєте стиснення, напругу та дискомфорт. У деяких позиціях вправу виконувати легше, в інших – складніше. Оскільки позиції джерела уваги приблизно відповідають чакрам (від аджни до свадхістани), ми маємо можливість діагностувати роботу цих чакр. А також визначити в них домінуючі процеси на зараз. Адже фактично активна увага безперервно випромінює енергію з тіла зовні. Всі наші проекції, очікування, спроби передбачити супроводжуються втратою енергії, і саме вони формують активну увагу. Таким чином, на

контрасті ми можемо побачити психічні процеси, що викликають витік енергії на кожному рівні.

Якось, виконуючи вправу з групою, я помітив, що при зміщенні центру уваги в область другої чакри (свадхістана), приблизно в районі верхнього краю лобкової кістки і трохи в глибину тіла, сам акт сприйняття супроводжується легким відчуттям на кшталт сексуального. Причому я не працював із фантазіями про секс. Це було спокійне сприйняття всього навколишнього, без оцінок та називань. Після чого я перейшов із активного сприйняття на пасивне. І пережив повернення енергії, що нічим не відрізняється від клітинного оргазму (тобто усім тілом).

Таким чином, напрошується висновок, що сексуальне збудження значною мірою – це безперервне транслявання у світ або в іншу людину своєї енергії, своїх очікувань, коли ми втрачаємо енергію. А оргазм – повернення наданої енергії. Тобто, секс взагалі – не обов'язково обмін енергією з партнером. Ми зливаємо в партнера енергію своїх очікувань, а потім із нею ж і з'єднуємося. Якщо пощастить, звичайно, адже до сексу може не дійти.

Далі просто. У чоловіка, який побачив гарну жінку, одразу виникає думка, що її потрібно затагнути в ліжку. До речі, сама звичка хотіти «затагнути в ліжку» кожную гарну жінку – 100% галюцинація та соціальний імпринт. Затагнув у ліжку красуню – отже, чоловік. Затагнув у ліжку всіх красунь – отже, надчоловік. В результаті чоловік для підтримки своєї самооцінки змушує себе хотіти жінку навіть у тому випадку, якщо насправді не хоче. Без цього імпринта виявиться, що він має потяг до однієї жінки зі ста у кращому разі. І хоча для душі це нормально, для его це травма. Зниження самооцінки.

Отож, коли чоловік змусив себе захотіти жінку, джерело уваги опускається в другу чакру, і починає проектувати на жертву свої фантазії та претензії, образно кажучи, «пускати слини у її бік». Залежно від

впевненості у собі та центрованості жінки, такі «слини» або осядуть у ній у вигляді побутової магії типу привороту (прив'язати до себе) або порчі(зробити жертву невидимою для конкурентів); або повернуться до господаря усвідомленням, що розчаровує, що йому з цією жінкою нічого не «світить».

Тут вже не важливо, насправді, чи висвітить йому чи ні. Найкраще, що на нього чекає – повернення власної енергії, енергії своїх проєкцій, фантазій та очікувань. То може краще не транслювати свої фантазії нав'язливо на всіх підряд? Просто тому, що кожна порція пущених "слин"-назавжди втрачена енергія.

Щоб зруйнувати цю нерадісну картину, чоловікові варто навчитися розрізняти витoki свого потягу: йому справді подобається ця жінка, чи він змушує себе вірити в те, що вона йому подобається, бо це престижно, чи гормони розігрались? Якщо вона дійсно йому подобається, треба діяти сміливо і рішуче. «Мила дівчино, я зачарований Вами. Ви мені подобаєтесь. Мене приваблює у Вас це, це і це. Дозвольте запросити вас на побачення». У разі відмови він, можливо, розчарується і перестане про неї фантазувати – тоді його енергія повернеться, нехай і через образу. У разі згоди – енергія повернеться через позитивну взаємодію.

Звичайно, є й інші механізми сексуальної взаємодії, де є реальна взаємодія з реальною людиною, а не екстатичне злиття з продуктом своєї уяви. Але це тема іншої книги.

Це те, що мені вдалося відстежити у самому собі, у відчуттях, в результаті виконання однієї вправи!

У загальному випадку не так вже й важливо, чи вдалося вам з першого разу вловити всі тонкощі пасивної та активної уваги. Для початку достатньо, якщо вдалося змістити джерело уваги в будь-яку частину тіла крім передньої частини голови (очі, лоб), та виявити зручні для вас позиції. Сприйняття стає легким та безоцінним, розум більше не намагається

класифікувати реальність та виробити якесь відношення до неї. Це, само собою, різко знижує навантаження на нервову систему, одночасно тренуючи альтернативні способи бачення. Крім того, сприйняття «з тіла» активує периферичну нервову систему та значно підвищує чутливість та сприйнятливність. Ефект накопичується при регулярній практиці. Має сенс повторювати ці вправи, в міру бажання та можливості.

Розділ 1. Муладхара

Відповідно до мого досвіду, муладхара відповідає буттевості як такої, відношення до життя та смерті. Порушення функцій цієї чакри найчастіше формуються у пренатальний період та закріплюються в момент народження. Точніше, у той час, коли нервова система досить сформована для автономного життя і генерує імпульс до народження, що відповідає природним, не стимульованим, пологам на нормальних термінах.

Причини порушення функції муладхари:

- Відсутність емпатичного зв'язку батьків із дитиною до народження формує в дитини стійкий імпринт «мене немає».
- Думки матері про аборт та небажаність дитини, особливо з другого триместру, формують імпринт «мене не повинно бути». Це може викликати поведінкову схильність до саморуйнування або вроджені аутоімунні захворювання.
- Неприйняття новонародженої дитини близькими, у тому числі матір'ю, може формувати установку «я нікому не потрібен», «мене не повинно бути тут» та «мама, народи мене назад». Бажання зникнути, бути невидимим. У деяких випадках - "тато, народи мене назад", якщо батько емоційно приймає дитину, а мати з якоїсь причини - ні. Тоді замість прагнення невидимості буде мрія про злиття з батьком.

- Пологи на ранніх термінах вагітності, коли нервова система ще не сформована, можуть призвести до того, що «внутрішній простір особистості» не формується, і дитина в принципі не відчуває, що вона може мати свою психічну територію. Відповідно стан хронічної «злитості» з матір'ю або її заміником буде для нього єдиною комфортною формою існування. Нервова система веде себе так, ніби народження, як фізичного відокремлення від матері, взагалі не було.
- Стимульовані пологи на пізніх термінах вагітності, а також кесарів розтин за відсутності потуг, сприймається дитиною як примус до життя, коли вона ще не готова. Це може сформувати уявлення про навколишнє середовище як спочатку агресивну, а також зустрічну агресію, схильність до (само)руйнування або більш-менш виражену схильність до аутизму.

Таким чином, порушення функцій муладхари визначаються сумою особливостей родового процесу та ставлення батьків до дитини у пренатальний період та перші тижні життя. За достатньої емпатичної та ментальної підтримки батьків наслідки важких пологів можуть бути практично нівельовані і навіть навпаки, трансформовані у рішучість та готовність боротися. Особливо це важливо, починаючи з другого триместру та в стресових ситуаціях – хоча б один із батьків повинен зберігати емпатичний зв'язок із дитиною.

Напрями терапії:

1. За наявності родової травми будь-якого типу – моделювання нормального процесу народження, включаючи стан нервової системи на пізніх термінах вагітності. Велику роботу в цьому напрямку зробили Станіслав та Крістіна Гроф.¹ Виявити страх, у який вилилася родова травма, і пройти крізь нього, зустрівши підтримку на виході. Наприклад, страх бути знедоленим, страх висоти, публічності, засудження тощо. Для того, щоб правильно змоделювати критичну ситуацію та забезпечити безпечно її проходження, необхідна підтримка фахівця. Зробити таке самостійно можна хіба випадково.
2. Психотерапія, спрямована на прояснення ставлення батьків до дитини, її джерел, і завершення сепарації.
3. Духовні практики типу самадхи в індійській термінології або будь-які практики, в яких переживається смерть особистості без руйнування самого ментального простору. (Див. також розділ «Самадхи» у Главі 7.) Нерідко встановлення типу «мене не повинно бути» стає сильною мотивацією до духовних пошуків.

Діагностику ушкоджень першої чакри має проводити спеціаліст. Самостійна діагностика практично неможлива.

¹ Станіслав Гроф – чеський та американський психолог та психіатр, один із засновників трансперсональної психології та піонерів у вивченні змінених станів свідомості. Винайшов (разом із дружиною) техніку «холотропного дихання». - Ред.

Виділивши первинну установку, можна розробити спеціальні медитативні вправи на її дослідження та трансформації. Завдання такої медитації – показати, що початковий розум більший, об'ємніший за будь-які ідеї, в які він вірить; вийти межі травми, пережити початкове «є», існуюче до «я». Однак первинна установка практично зливається з тлом свідомості людини і не сприймається ним як окремий процес розуму. Тому тексти медитацій зазвичай формуються індивідуально під людину, та й саму медитацію краще виконувати під наглядом майстра. Для практиків-початківців такі вправи можуть бути труднодосяжні навіть у присутності майстра. Тут рекомендується попередньо розвинути здатність до концентрації.

Зразки структури медитацій:

- "Мене немає" - кого немає? "Мене немає" - це думка. Де вона існує? Хто думає цю думку? Той, хто думає, що мене немає - це я чи не я?
- "Мене немає / не повинно бути тут" - де саме мене немає / не повинно бути? Визначити область простору, де мене немає. Той, хто усвідомлює цю область, хто він?
- «Я нікому не потрібен» – трансформувати за схемою: не потрібен – отже, не повинен; не повинен – значить вільний, не обмежений.
- "Мене не повинно бути" - знайти того, кого не повинно бути, і дозволити йому зникнути. Що при цьому відбувається з тим, хто виконує вправу? Чи зникає він?

Розділ 2. Свадхістана

Згідно з моїм досвідом, свадхістана відповідає за наступні функції:

- "я є окремо", тобто проживання своєї окремоті від зовнішнього світу, індивідуальності;
- первинні відчуття, сенсорика загалом, збір інформації;
- рух, вивчення світу, розширення особистого простору;
- ресурсність, насолода, сексуальність, життєвий тонус.

Порушення перерахованих функцій тією чи іншою мірою є практично у всіх. Відповідно, кожна з них потребує діагностики та терапії.

Функція первинних відчуттів зазвичай порушується у дитинстві такими механізмами:

- Сенсорний голод, ізоляція, коли дитині не вистачає відчуттів для нормального розвитку: нестача ігор, спілкування, «заморожена» емоційність батьків. В результаті «пропускна здатність» нижніх центрів виявляється низькою, людина начебто нічого не відчуває. Точніше кажучи, вона не здатна помічати свої відчуття та впізнавати їх. Сенсорна інформація не накопичується. Ймовірний фізичний наслідок – загальна недорозвиненість тазової області, стегон та ніг.
- Ігнорування батьками важливості цих відчуттів для дитини. "Він все одно нічого не розуміє"; «що

може відчувати, йому лише два роки». Нехтування значимістю почуттів дитини. В результаті сенсорна інформація накопичується, але що з нею робити далі – незрозуміло. Не відбувається сублимації життєвої енергії, енергія застоюється в області тазу та стегон. У дорослому стані супроводжується запальними процесами в поперековому відділі: постійний біль, грижі. Здатність діяти або придушена, або спирається на абстрактне «треба, правильно», і, як наслідок, неефективна.

- Підміна реальних відчуттів дитини деякими «правильними» з посиленням на зовнішній «авторитет». Тут є два варіанти:
 - відчуття дитини агресивно замінюються батьківськими («це ж смачно, чому ти такий упертий?»), що породжує дуальність «жертва-тиран»;
 - відчуття (подобається – не подобається) замінюються якоюсь абстрактною корисністю, доцільністю, яка не спирається на безпосередні відчуття батьків теж («несмачно, зате корисно!»). Оскільки перевірити істинність абстрактного авторитету неможливо, виникає ефект «заморозки» нижніх центрів.

Дитина дозволяє здійснювати таку заміну з двох причин. По-перше, щоб бути ближчими до батьків. І якщо ця потреба зберігається у дорослого, доводиться звертатися до психотерапевта. І по-друге, тому що вона просто не може розібратися у своїх відчуттях, а дорослі замість допомоги та підтримки пропонують їй готову інтерпретацію. І дитина приймає її без аналізу, аби

прискорити соціальну адаптацію. До того моменту, як дитина в принципі могла б помітити підміну, вона вже давно відбулася. У цьому випадку підміна відчуттів не має емоційного забарвлення та не фіксується як травма. Наслідки такої заміни теж будуть не гострими – начебто нічого конкретного, просто щось у житті не клеїться. І питання лежить не в площині терапії, а певному сенсі у площині езотерики.

У дорослому стані підміна відчуттів може виявитися через випадання хребетних дисків, руйнування дисків та хребців у поперековому відділі. А також через жорсткий, малорухливий поперековий відділ внаслідок необхідності контролювати свої відчуття та швидко підміняти їх модельними, «правильними».

Морально-етичне обмеження, заборона задоволення як егоїстичного почуття (не враховує інтереси батьків); або знецінювання задоволення як непрактичного, безглузлого («спочатку справи, потім задоволення»: «попрацюєш влітку - відпочинеш взимку»; «задоволення треба заслужити»). Проте дитина, та й здоровий дорослий, рухається зрештою від задоволення до задоволення. Задоволення є як ресурсом для нових відкриттів, і бажаним призом за скоєні дії, а прагнення до задоволення – природна первинна мотивація. Якщо обмежити задоволення не реальними наслідками скоєних вчинків, а абстрактними етичними постулатами, гра втратить всякий сенс.

Висновок. Порушення базової чутливості неминуче формують невпевненість у собі внаслідок неможливості спертися на свої безпосередні відчуття та довіряти їм, адже дорослі (ватажки, лідери) оголосили їх невірними, забороненими, непотрібними. Оскільки дитина більше не вміє або не має права спертися на своє власне почуття

(задоволення), вона стає млявою, без ініціативною; або, навпаки, руйнуючим межі та рамки бунтарем.

Основне завдання на цьому рівні – визначити: я дійсно відчуваю те, що відчуваю прямо зараз, або пам'ятаю, що я це відчуваю? Можна відповідати на це питання в режимі саморефлексії. Однак такий ступінь рефлексії потребує сам собою серйозної підготовки. У багатьох людей суб'єктивна різниця між «відчуваю» та «пам'ятаю, що треба відчувати у такій ситуації», практично відсутня. Залишаючи терапевтичну частину фахівцям, я ставлю перед собою завдання максимально «обнулити» пам'ять про відчуття, щоб повернутися до безпосередньо їхнього переживання.

Оскільки функції нижніх чакр утворюють до-свідому поведінку, психотерапевтична робота з ними малоефективна. Навпаки, відключаючи контроль з боку свідомості та залишаючи лише байдуже спостереження, можна дозволити первинним відчуттям і почуттям знову виявитися у неспотвореному вигляді. Робота з почуттями та уявленнями про себе буде описана в інших розділах. Тут же пропонуються вправи для практичного перезавантаження центру відчуттів.

Неможливість побачити травму

Найчастіше робота на цьому рівні супроводжується неможливістю побачити травму. Причин може бути кілька. Наприклад, батьки вселяють дитині почуття обов'язку в діапазоні тверджень від «Я тебе народила, і тепер ти мусиш мене любити» до «Ти мусиш любити мене, якщо ти хороший син/донька». При цьому дорослі найчастіше застосовують заохочення або демонструють байдужість, відштовхування, не вдаючись до прямого покарання. Оскільки дитина потребує емпатії і не сумнівається в правоті та чесності батьків, вона не може

вийти з гри. Тим більше, що часом він отримує похвалу за правильну поведінку, навіть якщо така поведінка йде врозріз з її власними інтересами. Згодом жертвування своїми інтересами стає звичкою і призводить до депресії та розчарування у житті, але оскільки прямої агресії з боку батька з матір'ю не було, «дитина» не розглядає ці відносини як джерело проблеми. Наприклад, людина не бачить суперечності у фразі «у мене прекрасна мама (я у неї прекрасна донька), але я її ненавиджу (тому я погана донька)», або «я себе повністю люблю і приймаю (я хороша), але у мене є недоліки, які слід виправити (я погана)». Така дисоціація часто супроводжується зниженою емоційною чутливістю, оскільки бачити емоції без спотворень означає бути «поганою донькою» або «поганим сином»; ці функції не підтримуються і витісняються в підсвідомість, де продовжують існувати і навіть проявлятися, наприклад, в істериці або стані афекту.

Буває також, що батьки виявляють пряму агресію та жорстокість, вербально виправдовуючи її турботою про дитину, прагненням зробити її кращою, «виростити з неї людину», або «об'єктивними» труднощами життя. Оскільки дитина вірить словам дорослих, вона змушена визнати, що подібне насильство – і є вияв турботи. Її здорова психіка не може узгодити кохання з насильством, тому включаються дисоціативні механізми, що призводять до шизоїдності і навіть шизофренії. Власне, ці ж стани зазвичай виявлені і в батьків такої дитини. «Я повинен любити батьків». Ключове слово – «повинен»: має примус до любові та подяки. Твердження "вони хороші" ніколи не перевіряється, інакше викликає зустрічну агресію. Дитина не вміє розрізняти агресію та насильство з боку

батьків, приймаючи їх за турботу. Самозахист заборонений і карається, спроба вийти з гри також карається, усвідомлена агресія також карається. Системи захисту, і навіть агресія і злість, витісняються в несвідоме і можуть спонтанно прориватися без значного приводу.

У моїй практиці був такий випадок. Жінка зі сльозами розповідала, як мати завжди її била і карала за найменші провини; на свій 14-й день народження вона купила мамі подарунок, щоб уникнути покарання хоча б цього дня! І тут же, без переходу, вона говорить про те, яка мати хороша, дбайлива і як вона свою матусю любить. І її розповідь, що вмістилася в 5 хвилин, не породжує у неї ні сумнівів, ні почуття суперечності.

Звичайно, всі батьки люблять своїх дітей і дбають про них, як уміють. Найчастіше так і є. Але кохання як мотивація не виправдовує насильство як дію. Кохання – це не насильство, а насильство – не кохання. Спроба стверджувати протилежне – брехня.

Таким чином, на даному етапі терапії важливо усвідомити саму наявність травми. Це, мабуть, найскладніше, оскільки дисоційована свідомість знає тисячі способів не помічати очевидного. Для зменшення ступеня дисоціації можна використовувати "цигун спонтанних рухів" - техніку повернення в "тут і зараз", а також заняття, що залучають дрібну моторику обох рук, такі як ліплення із пластиліну та глини. Але оскільки людина використовує дисоціацію як захист від усвідомлення травми, вона не схильна залучатися до таких «нудних» занять, уникає їх.

Коли травма усвідомлюється і є опір агресії, можна переходити до наступного етапу.

Відчуття, сприйняття

Вправа 3. Простір між предметами

Варіант 1. *Гляньте навколо себе. Швидко перекладайте погляд із одного предмета на інший, не зупиняючись ні на чому. Помічайте місце між двома предметами. Поки ви зосереджуєтесь на одному предметі, а потім на іншому, між ними є простір. Є простір до предмета і простір після предмета. Знаходьте простір між предметами, дозволяючи своїм очам рухатися. Продовжуйте кілька хвилин, доки не відчуєте, що ваша увага якісно змінилася. Залишайтесь у цьому стані якийсь час.*

Варіант 2. *Подивіться, наприклад, на гілки дерева. Розглядайте їх на якомусь фоні, наприклад, неба. Спостерігайте фон як простір між листям та гілками.*

Зверніть увагу на однорідну поверхню, наприклад стіну кімнати або будинку, небо, траву. Зауважте, як ваш розум миттєво називає небо блакитним чи сірим, траву – рудою чи зеленою, а стіну будинку, наприклад, жовтою. Спостерігайте ці кольори: чи такі вони однорідні, як ви думаєте? Шукайте не зелене у зеленому, не синє у синьому, не жовте у жовтому. Намагайтеся знайти максимальну кількість колірних відтінків в «однорідному» фоні.

Продовжуйте, доки не відчуєте, що ваша увага якісно змінилася. Залишайтесь у цьому стані якийсь час

Ця вправа перемикає сприйняття в режим, коли видимі предмети ще не названі, не відокремлені один від одного, не класифіковані за рівнем ваги. В результаті ми починаємо бачити весь простір повністю, не вибірково, не сегментовано і абсолютно безоцінно.

Тобто ми є набагато ближче до чистого сприйняття реальності, ніж до міркувань про неї. Це дає нам можливість обнулити та переналаштувати свої відчуття, минаючи контроль з боку свідомості.

Вправу можна виконувати регулярно.

Вправа 4. Уповільнення

Вийдіть на прогулянку до парку або до берегу річки, моря. Гуляйте, навмисно переставляючи ноги повільно, розтягуючи кожен крок у кілька разів, порівняно з вашою звичайною швидкістю. Ідіть повільно не за рахунок укороченого кроку, а саме за рахунок уповільнення темпу руху.

Дивіться на всі боки, переводячи погляд з об'єкта на об'єкт, ні на чому не затримуючись.

Перші кілька хвилин вам хочеться, за звичкою, піти швидше або зосередити погляд в одній точці. Опірайтеся цьому. Приблизно через 5-7 хвилин стан розуму зміниться; уповільнений темп руху стане природним, а увага – розфокусованою.

Помічайте та спостерігайте свій стан. Як змінилася ваша свідомість та ставлення до всього, що ви бачите? Продовжуйте ще 10-15 хвилин, але не більше ніж 30.

Загалом ефект від наведеної вправи аналогічний попередньому. Проте хотілося б дати деякі коментарі.

Насамперед, як це працює. Напевно, під час ходьби ви помічали, що якщо ви про щось інтенсивно думаете, то автоматично додаєте кроку. Іншими словами, мислення безпосередньо пов'язане з моторикою. Таким чином, якщо рухатися навмисне повільно, не метушучись,

можна уповільнити і «метушню» розуму. Саме цього ми намагаємося досягти у вправі.

Також ви, мабуть, помічали, що інтенсивно думаючи, ви намагаєтеся дивитися в одну точку: під час ходьби в точку на землі за кілька метрів перед собою. Таким чином мозок мінімізує роботу з розпізнавання та класифікації зовнішніх образів та звільняє ресурси для внутрішніх процесів. Якщо завантажити мозок візуальною інформацією, він з режиму міркування перейде в режим сприйняття.

Якщо ж ще й знизити «частоту процесора» уповільненням моторики, у мозку не залишиться «вільних тактів» для міркувань, і він повністю перейде на чисте сприйняття без оцінок і міркувань.

Крім іншого, ця вправа приносить почуття глибоко розслаблення та спокою для розуму (ЦНС). Його можна робити регулярно, з одним обмеженням: виконання довше 30 хвилин може створювати серйозне навантаження на серце через перезбудження зон мозку, що відповідають за сприйняття. Тому має сенс на початкових етапах обмежитись приблизно 20 хвилинами.

Вправа 5. Простір між звуками

Слухайте звуки довкола себе. Шум побутових приладів, проїжджаючих автомобілів, спів птахів, шелест листя, голоси людей. Дослухайтеся всіх звуків, які долинують до ваших вух. Зосереджуйте увагу на просторі наприкінці будь-якого звуку. Спостерігайте паузи та миті тиші між звуками. Спостерігайте тишу усередині звуків. Слухайте слова, які не вимовляються, та ноти, які не грають.

Продовжуйте, доки не відчуєте, що ваша увага якісно змінилася, а потім ще кілька хвилин.

Ефект вправи аналогічний ефекту від вправи «Простір між предметами», але задіюється інший канал сприйняття. Рекомендується тим, хто має аудіальний канал що домінує над візуальним. Крім того, ця техніка дозволяє розслабитися та відпочити навіть у досить галасливій обстановці.

Вправу можна виконувати регулярно.

Є думка, що систематичне виконання вправ такого типу дозволяє подолати ефекти дисоціації свідомості навіть у досить тяжких випадках. Наш мозок обробляє інформацію про реальні зовнішні об'єкти так само, як і про об'єкти внутрішні, тобто почуття та ідеї. Тому, привчивши мозок сприймати зовнішню реальність безоцінно, цілісно і без сліпих плям, ми поступово цю навичку перенесемо і на внутрішні процеси розуму. Що дозволить сприймати весь суб'єктивний простір повністю, не поділяючи його на ізольовані сегменти. Однак практика показала, що люди з високим ступенем дисоціації не люблять наведені вище вправи, тому що у них «погано виходить» і уникають виконувати їх самостійно.

Рух, спонтанність та безпричинність

Наступна вправа – одна з найкращих для відновлення функцій другої чакри, свадхистани. Її мета – прибрати надконтроль (по суті – обмеження, придушення) над тілом та відновити здатність до інтуїтивного спонтанного руху, тонко відчувати своє тіло та навколишній простір. Відчувати безпосередньо,

тактильно-кінестетично, усунувши нав'язливе бажання розуміти та планувати кожен рух.

Фактично, достатньо відчутти цей стан один раз, і додаткові техніки входу стануть непотрібними. Сам стан дуже простий. Є кілька варіантів входу до нього. Я рекомендую спробувати зробити їх усі. Якщо спрацює бодай один – буде достатньо.

Вправа 6. Цигун "спонтанних рухів", або йога "споглядання сили"

Варіант 1. *Стоячи, ноги на ширині плечей або ширші, коліна злегка зігнуті. Стійке розслаблене становище тіла. Дивимось перед собою. Злегка розфокусуємо погляд. Усвідомлюємо периферійний зір і помічаємо, що з боків простір сприймається ніби то розмитим, а зовсім на периферії стає ніби щільним і пружним туманом. Подумки чіпляємось за цей туман і розтягуємо його перед собою, щоб створити напівпрозору пелену перед очима. Ще сильніше розфокусуємо зір. Весь простір усередині туманної пелени згортаємо та втягуємо в голову через точку між бровами, формуючи пружну кулю уваги/енергії. Плавно заплющуємо очі. Опускаємо шар уваги / енергії в об'єм тіла, в живіт.*

Спостерігаємо, як тіло починає здійснювати неконтрольовані рухи. Це можуть бути легкі посмикування або похитування, або більш суттєві рухи. Просто спостерігаємо, не намагаючись втручатися. Скануємо стан тіла. Спостерігаємо, як поступово амплітуда рухів збільшується, а самі рухи стають різноманітнішими. Продовжуємо вправо, доки стан не вичерпає себе. Плавно розплющуємо очі.

Варіант 2. Стоячи, ноги на ширині плечей або ширші, коліна злегка зігнуті. Стійке розслаблене положення тіла. Очі заплющені. Джерело уваги – у грудях чи в животі.

Відчуйте своє тіло як простір. Спостерігайте свій внутрішній простір.

Зауважте поверхню тіла, шкірну межу. Відчуйте, що простір поверхні тіла такий самий, як і всередині тіла.

Зауважте простір за межами тіла. Відчуйте, що зовнішній простір має таку ж якість, як і внутрішній, як і простір межі тіла.

Спостерігайте, що між внутрішнім та зовнішнім простором немає контрасту. Відчуйте єдиний спільний однорідний простір, який не має «всередині», «зовні» та «межи».

Спостерігайте, що це нове місце – живе. Воно тече та змінюється. Воно містить щільні та розріджені ділянки, що перетікають одна в одну.

Зверніть увагу, як ваше тіло перетікає і рухається всередині цього простору, будучи невідмінним від нього. Просто спостерігайте, не намагаючись втручатися.

Продовжуйте вправу, доки стан не вичерпає себе. Дозвольте своїм очам відкритися.

Варіант 3. Стоячи, ноги на ширині плечей або ширші, коліна злегка зігнуті. Стійке розслаблене положення тіла. Очі заплющені. Джерело уваги – у нижній частині горла, у грудях, у центрі живота або внизу на рівні лобкової кістки.

Зверніть увагу на активний аспект уваги - деяку психічну субстанцію, яка безперервно витікає в зовнішній простір, заповнюючи і обволікаючи його. Втягніть цю субстанцію всередину тіла.

Дозвольте їй сформувати згусток енергії всередині тіла. Спостерігайте, як ця енергія тече та трансформується всередині вас. Дозвольте тілу долучитися до цієї трансформації.

Спостерігайте, як ваше тіло перетікає і рухається разом із цією енергією, будучи невідмінним від неї. Просто спостерігайте, не намагаючись втручатися.

Продовжуйте вправу, доки стан не вичерпає себе. Дозвольте своїм очам відкритися.

Спочатку ви можете помітити, що тіло майже не рухається. При систематичному повторенні воно почне виконувати більш складні рухи та асани йоги, у тому числі невідомі вам. Запропонована вправа може навіть замінити собою всю фізичну практику на якийсь час.

Основний критерій успішності виконання – стан глибокої внутрішньої розслабленості, спокою, відсутність бажання спрямовувати та контролювати свої рухи.

Цю вправу добре виконувати регулярно, тому що, крім іншого, вона чудово відновлює нервову систему, перезавантажує свідомість, робить тіло усвідомленим і, незважаючи на глибоке розслаблення, добре опрацьовує м'язи та зв'язки. Підходить для реабілітації після травм.

Надалі, коли тіло стане більш розкутим і усвідомленим, ви можете розчиняти свою увагу не тільки у відчуттях тіла, але також у музиці чи візуальних образах, наприклад, символах або мандалах, а також у природних об'єктах та стихіях. Експериментуйте із цим.

Задоволення

Як згадувалося, задоволення є не тільки нагородою за досягнення, а й необхідним ресурсом скоєння дії. Дії, що не ведуть до задоволення зараз чи майбутньому, підсвідомо придушуються. Саме собою задоволення є різновидом енергії і не містить жодних морально-етичних обмежень. І не існує способу зробити цю енергію «краще» або «правильнішою». Спробуємо переконатися на власному досвіді.

Вправа 7. Джерело задоволення

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію з вашого життя, коли ви відчували насолоду. Від їжі, гри, сексу – все одно. Дозвольте собі повернутися до цієї ситуації і прожити її знову.

Поступово перенесіть свою увагу із ситуації на почуття, яке ви відчуваєте.

Дайте цьому почуттю набути форми, розміру, обрисів, кольору, світності тощо. Де у вашому тілі відчувається задоволення? Знайдіть джерело задоволення у собі.

Продовжуйте концентрувати свою увагу на джерелі задоволення у своєму тілі. Спостерігайте, як воно росте всередині вас, стає все сильнішим, яскравішим, тотальнішим. Дозвольте задоволенню заповнити ваше тіло без залишку, так що його вже важко стримувати всередині.

Дозвольте задоволенню подолати межу вашого тіла та заповнити навколишній простір. Нехай у цій енергії, в самому центрі її джерела, розчиняться всі переживання,

які не є задоволенням. Нехай розчиниться і межа тіла чи пам'ять про неї.

Тепер, поставте собі такі питання. Чи потребує задоволення всередині мене дозвіл, щоб бути? Чи потрібні йому якісь умови, заслуги, причини та приводи? Чи може хтось інший заборонити чи дозволити мені відчувати це задоволення? Чи є в цьому егоїзм – бажання зробити краще собі за рахунок інших? Чи є в цьому бажання зробити комусь гірше, заподіяти біль? Чи, може, навпаки? Чи є в цьому самому почутті щось, чого треба соромитися? Відчувати провину? Чи потрібно зробити це почуття «краще» чи «правильніше», змінити його чи переробити?

Чи робить проживання задоволення вас менш активним та успішним у житті? Чи навпаки, більш активним та діяльним? Коли ваше тіло наситилося задоволенням, – хотіли б ви залишатися у бездіяльності чи навпаки, діяти та створювати?

Якщо ви помічаєте в собі сором і почуття провини, які заважають вам пережити насолоду, згадайте, коли це сталося вперше? У якій ситуації? Хто вам сказав чи дав зрозуміти, що задоволення – це соромно, недостойно чи ще щось? Чи дійсно ви відчували цей сором до того, як вам сказали, що він має бути? Що ви насправді відчували, чого хотіли в цей момент? Навіщо іншій людині потрібно, щоб ви відчували сором чи щось подібне, обмежували своє задоволення? Чи потрібно це саме вам?

Якщо ви перестанете обмежувати своє задоволення, то хто від цього постраждає? Ви чи ваші уявлення про себе? Інша людина чи її уявлення про себе?

Закінчивши вправу, дозвольте очам плавно відкритися.

Насправді, вправа складається з трьох частин. Перша допомагає усвідомити, що ви можете проживати задоволення будь-якої миті, просто за власним бажанням, і найчастіше не існує причин відмовлятися від нього. Друга частина дає зрозуміти, що задоволення - це не ліньки і дармоїдство; навпаки, воно є ресурсом для будь-якої дії, джерелом життєвої енергії. Третя частина дозволяє відстежити ті установки та ситуації у вашому минулому, які блокують ваше вміння насолоджуватися, і усвідомити, що ви, саме ви, зовсім не потребуєте такого обмеження і можете відкинути його прямо зараз.

Цю вправу можна повторювати регулярно, від 2-3 разів на тиждень до 1-2 разів на місяць. Згодом ефект накопичується.

Сексуальність та сублімація сексуальної енергії

Вправа 8. Тазове дихання

Сядьте так, щоб ваша спина залишилася прямою, але при цьому розслабленою. Якщо вам комфортна поза лотоса або напів лотоса - прийміть цю позицію. Також ви можете сісти по-турецьки або просто на підлогу, злегка зігнувши ноги в колінах, спершись спиною на стіну.

Сфокусуйте свою увагу в області малого тазу, ближче до промежини. Дозвольте своїм очам плавно закритися. Спостерігайте за своїм диханням. Простежте, як з видихом м'язи малого тазу розслабляються і промежина трохи опускається. Потім на вдиху спостерігайте, як промежину втягується всередину тазу, м'язи малого тазу напружуються.

Відчуйте, як з кожним вдихом тазові кістки ледь помітно лунають убік. Потім, на видиху, знову трохи стискаються.

Продовжуйте тазове дихання протягом 10-15 хвилин.

Вправа 9. Червона троянда

Сядьте з прямою спиною, як у попередній вправі.

Сфокусуйте увагу в області малого тазу, ближче до промежини. Дозвольте очам плавно закритися. Сенсуалізуйте в області промежини всіма доступними вам почуттями бутон троянди яскраво-червоного кольору.

Відчуйте ніжний оксамит пелюсток. Зауважте краплі роси. Вдихніть аромат квітки.

Дихайте. З кожним вдихом нехай солодкий аромат троянди стає трохи сильнішим. Відчуйте, як її аромат піднімається знизу нагору всередині вашого тіла, заповнюючи його без залишку. Відчуйте, як запах троянди всередині вас стає щільним настільки, що його можна помацати руками.

Дозвольте аромату троянди пробити межі вашого тіла та вирватися назовні, заповнюючи простір навколо вас. Залишайтесь у цьому стані, скільки захочете.

Потім перенесіть увагу на область серця. Одним рухом дуже швидко стягніть весь запах троянди в одну точку, в центр серцевої чакри, дозволивши йому миттєво змінитися. Це подібно до колапсу зірки і спалаху наднової. Спостерігайте нове почуття, що виникає.

Залишайтесь у цьому стані, скільки захочете. Дозвольте своїм очам відкритися легко і невимушено,

ніби реальність, в яку ви зараз повернетесь, сповнена любов'ю так само, як ваше тіло всередині.

Насолоджуйтесь цим.

Вправа 10. Сексуальність та фантазії

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію з вашого життя, в якому ви відчували задоволення. Як варіант, уявіть еротичну фантазію з реальним чи вигаданим партнером. Пориньте у фантазію і переживіть її зсередини. Продовжуйте, поки збудження не досягне найвищої точки.

Перенесіть свою увагу із ситуації на відчуття, які ви відчуваєте.

Дозвольте цьому відчуттю набути форми, розміру, обрисів, кольору, світності тощо. Де у вашому тілі відбувається сексуальне збудження? Знайдіть джерело сексуальності у собі.

Продовжуйте концентрувати увагу на джерелі сексуальності у своєму тілі. Спостерігайте, як збудження всередині вас наростає, стає все сильнішим, яскравішим, тотальнішим. Дозвольте почуттю, що виникло, заповнити все ваше тіло без залишку, так, що його вже важко стримувати всередині.

Дозвольте сексуальній енергії подолати межу вашого тіла та заповнити простір навколо. Нехай розчиниться навіть межа тіла.

Тепер поставте собі такі питання. Чи є в тому, що ви зараз відчуваєте, хоч крапля сорому? Сама ця енергія – чи містить вона сором сама собою? Чи є сором у тому, щоб розділити це почуття з кимось ще, коханим чоловіком чи жінкою? Чи відчуваєте ви свою провину за те, що хотіли розділити це переживання з партнером?

Що ви відчуваєте, вступаючи у зв'язок із партнером без цього почуття, цієї енергії? У якому випадку у вас є підстави для почуття сорому чи провини – коли вступаєте у зв'язок, маючи в собі потяг, чи без нього?

Чи потребує потяг всередині мене у дозволі, щоб бути? Чи потрібні йому якісь умови, заслуги, причини та приводи? Чи може хтось інший заборонити чи дозволити мені відчувати це бажання? Чи є в цьому егоїзм – бажання зробити краще за рахунок інших? Чи є в цьому бажання зробити комусь гірше, заподіяти біль? Чи навпаки? Чи є в самому цьому потягу щось, чого треба соромитися? Відчувати провину? Чи потрібно зробити цей потяг «краще» чи «правильніше», змінити його чи переробити?

Якщо ви помічаєте в собі сором і почуття провини, які заважають вам пережити ваш потяг, згадайте, коли це сталося вперше? У якій ситуації? Хто вам сказав чи дав зрозуміти, що сексуальний потяг – це соромно, негідно тощо? Чи дійсно ви відчували сором до того, як вам сказали, що він має бути? Що ви насправді відчували, чого хотіли? Навіщо іншій людині потрібно, щоб ви відчували сором чи щось подібне, обмежуючи свої почуття? Чи це вам потрібно?

Якщо ви перестанете обмежувати та спрямовувати свій потяг, хто від цього постраждає? Ви чи ваші уявлення про себе? Інша людина чи її уявлення про себе?

Закінчивши вправу, плавно розплющте очі.

Перші дві вправи можна виконувати щоразу, коли ви хочете це зробити. Третю вправу має сенс виконувати доти, доки сором і вина за свою сексуальність не зникнуть повністю.

Сценарії сексуальної поведінки. Частина перша

Трішки про те, як правильно дівчатам виходити заміж (так, мені теж смішно). До чоловіків, до речі, теж можна застосувати.

Преамбула така. У стосунках між чоловіком та жінкою я виділяю чотири ключові моменти: знайомство, перший секс, шлюб, народження дитини. Відповідно, можна виявити до п'яти базових станів, або ігор, у яких перебувають партнери відповідно до цих етапів: до знайомства і після кожної з ключових точок.

Отже, до знайомства людина перебуває віч-на-віч із собою, без зовнішніх подразників у вигляді інших людей. Тобто, можливо, найближче до свого справжнього самовідчуття. (Це єднання з собою не завжди для неї комфортне, але такий клас неврозів я зараз не розглядаю.) Припустимо, що наодинці з собою їй більш-менш комфортно.

Побачивши на горизонті іншу людину, вона автоматично починає обчислювати, що їй потрібно, чого від неї можна очікувати, - інакше кажучи, як поводитися з нею. Якщо це приваблива особина протилежної статі, виникає бажання привернути її/його увагу. Стати необхідним. Продемонструвати якусь свою якість, потрібну йому/їй. Підлаштуватися. Тобто, УВАГА!: змінити себе з урахуванням передбачуваних потреб майбутнього партнера. Перестати бути собою. Піти від своєї точки спокою. Ось він, перший дзвіночок.

У кожному ключовому моменті стосунків ми автоматично думаємо, як слід змінити свою поведінку: після знайомства, сексу, шлюбу, народження дитини. І щоразу все далі уникаємо стану «єднання з собою».

Якщо ми не знаємо, як поводитися з партнером (тобто як переробити себе) після ключової точки чи роль нас не влаштовує (не ресурсна для нас), ми не вступаємо у відповідну фазу чи тікаємо із стосунків.

Але є інший момент. Той, кого майбутній партнер побачив у першу секунду, є більш-менш впевненою у собі самодостатньою особистістю. А от коли вони зустрілися очима... кожен із них починає підлаштовувати свою поведінку під партнера. Прогинатися чи домінувати, наприклад. Пускати пил в очі. Загалом, не бути собою. Тобто ті, ким вони були до зустрічі, із цієї секунди перестають існувати. Кожен із них пожертвував собою заради партнера, і в результаті обоє зникли.

Звичайно, насправді таке розчинення відбувається поступово, у міру проходження ключових точок відносин. Але суть залишається – жертвуючи собою заради партнера, намагаючись стати кимось іншим, ми вбиваємо того, хто спочатку привернув цього партнера. Наприклад, вільна жінка, самодостатня у своїй індивідуальності – приваблива. Але, побачивши чоловіка, вона:

- починає домінувати чи прогинатися. І перестає бути привабливою. Він розчаровується і втікає;
- відчуває, що поруч з ним вона неодмінно **ПОВИННА** буде переробити себе, і втікає сама, тільки-но розпочавши діалог.

Проблема в тому, що люди вірять, що у стосунках вони мають стати кимось іншим. І тоді вони або не йдуть у стосунки, щоб зберегти себе, або втрачають себе у стосунках.

Абсолютно не важливо, чи бачили ми у своєму житті (з батьками) модель гарних стосунків. Важливо пам'ятати, що стосунки – ще не привід ставати кимось іншим.

Звичайно, все сказане справедливо за умови, якщо стан «наодинці з собою» для людини комфортний і стійкий, що дає особистості певну точку відліку. Якщо такий стан нестійкий, і людина бігає від самотності, - подібні персонажі зазвичай вступають у стосунки дуже швидко, майже миттєво. Але це навіть не співзалежність, а злитість. І це зовсім інша тема.

Практична порада для життя: просто спостерігайте, як ви підлаштовуєтеся під партнера, що на що ви міняєте. Як партнер підлаштовується під вас. І що для вас обох насправді цінне - те, що було до, або те, що стало після. Спостерігайте, як ви почуваетесь в «до» і «після». І вирішуйте, чи потрібне вам таке «покращення себе» заради залучення партнера.

Контроль відчуттів. Ілюзія усвідомленості

Як зазначалося, накопичення первинних даних, відчуттів входить у функції свадхистани. Первинні дані, отримані через відчуття, утворюють «плоский масив» – тобто безліч рівнозначних сигналів. Ці сигнали наша нервова система спочатку ділить на приємні та неприємні, а також на слабкі та сильні. Здійснює сортування масиву за двома координатами. Саме тому я назвав масив плоским.

Однак наша здатність пам'ятати плоскі масиви, за фактом, дуже мала. Максимум 6-8 однорідних елементів - і мозок вже відмовляється працювати. Тому що кількість можливих взаємодій між однорідними елементами зростає фантастично швидко зі збільшенням кількості елементів.

Впоратися з цим можна, розділивши відносини між елементами на важливі та неважливі, слабкі та сильні, а також будуючи логічні зв'язки (подібність, причина-наслідок). Ієрархія зв'язків утворює структуру, дуже схожу на структуру нейронної мережі мозку, і таке пам'ятати вже простіше. Крім того, випадання будь-якого елемента структури не критично, тому що його властивості можна більш-менш відновити (заново обчислити) на основі його зв'язків з іншими елементами.

Однак первинні сигнали не несуть у собі інформації про зв'язки з іншими елементами і тим більше із суб'єктом у вигляді нашої пам'яті та досвіду. Для створення такої інформації підсвідомість переглядає елементи масиву, і якщо два елементи взаємодіють знайомим чином, замінює їх одним зв'язком. В результаті утворюється ієрархія. Тут важливо, що підсвідомість просто перебирає всі елементи масиву у пошуках пізнаваної взаємодії, подібної до того, що вже зберігається в таблиці типів взаємодій, побудованої раніше. Виявляючи нетипову взаємодію, ми оновлюємо таблицю. Цей процес називається абстрагуванням.

Я хочу наголосити, що підсвідомість порівнює елементи простим перебором, хаотично, по суті – методом проб та помилок. І це єдиний спосіб виявити нові зв'язки між елементами. Саме тому можливість приймати свій досвід безоцінно, не намагаючись контролювати кожне відчуття, абсолютно необхідно для розвитку нервової системи.

Усвідомте наступне: якщо ви втомилися і починаєте помилятися, значить, намагаєтесь обробити плоский масив інформації, розмір якого вже перевищує можливості ваших процесорів та оперативної пам'яті. Отже, настав час збільшити вимірність масиву,

створюючи вертикальні логічні зв'язки між елементами. Іншими словами, настав час грати, дуріти і косячити. І краще зробити це за своєю волею, інакше воно станеться саме, в самий невідповідний момент. Або відпочити, завантаживши себе чимось абстрактним та малозначним. Через якийсь час гра вичерпує себе, масив даних самооптимізується і ви зможете повернутися до контролю.

Також треба пам'ятати, що нові нейронні зв'язки краще закріплюються у русі, фізичній дії. Тому розумова діяльність має чергувати з динамічними іграми. Саме з цієї причини школярі на перервах бігають і пустують.

Якщо оптимізація не відбувається, гра не вичерпує себе, значить:

- Вихідний масив суперечливий і не може бути узгоджений. У цьому випадку перевірте дані на ілюзорність – шукайте заміну відчуттів домислами, припущеннями.
- Масив містить зайві елементи, установки, що не виникають із вашого досвіду безпосередньо.
- Вихідний масив неповний. Частина відчуттів відкинута під тиском зовнішнього авторитету, оголошена незначною чи помилковою до того, як була фактично перевірена вашою нервовою системою.

Усвідомте також, що нав'язливе прагнення розуміти та контролювати кожен свій вдих та видих – це шлях у нікуди. Тотальний контроль не дозволить з'явитися новим зв'язкам, а навпаки, спрощуватиме систему. На тілесному рівні це може проявлятися, наприклад, як склероз у всіх його видах.

Справжня усвідомленість полягає але ж не в контролі кожного свого прояву – відчуттів, почуттів, емоцій, рухів, – а у прийнятті досвідомих аспектів. Тому так важливо розвивати тілесність, саме – природність і спонтанність поруч із чутливістю.

І ще одна практична рекомендація: якщо ви відчуваєте, що розгублені і зайшли в глухий кут, - не прагніть позбутися цього стану. Рухайтесь, вийдіть на прогулянку. Саме зараз мозок будує нові зв'язки. Просто дозвольте цьому статися.

Хибна самооцінка та самоідентифікація

На перший погляд, самооцінка має бути функцією свідомості. Однак у практиці психосоматичної роботи самооцінка читається там, де сумніви та невпевненість у собі – в області попереку та куприка. Я пояснюю це так.

Насамперед, самооцінка визначається питанням «Хто я для інших?». Я називаю це первинною чи хибною самооцінкою. Вона є сумою сприйнятих чужих суджень про те, яким вони бачать «мене». За великим рахунком, це взагалі ніяка не самооцінка. Оскільки функції другої чарки утворюють досвідому поведінку і формуються в дуже ранньому віці (приблизно з першими спробами повзати), тут ще немає нікого, хто міг би сам себе оцінювати. Нічого не знаючи про те, хто вона і яка вона, дитина просто не може поставити собі таке запитання. Вона поки що просто є. Натомість є дорослі, які говорять дитині, хто вона і яка вона для них. Це суб'єктивне «для них» залишається за дужками стосунків, і дитина починає вірити, що вона справді така. У цей час вона не може нічого протиставити чужим міркуванням про себе, оскільки реальна саморефлексія ще не виникла.

Інакше кажучи, така «самооцінка» – лише відбиток того, як нас оцінювали інші.

Більше того, будь-яка батьківська оцінка буде для дитини травмою. Тому що оцінюючий ставить себе в позицію судді, присвоює собі вище положення, відповідно принижуючи значущість оцінюваного. Якщо дитина отримує сигнал, що вона не значуща, але її старання вітаються, – буде позитивна оцінка. Або вона не значуща, та її старання неприйнятні – негативна оцінка. В обох випадках її значення нижче, ніж у дорослого. Альтернативою оцінювання є безумовна підтримка дитини в будь-якій ситуації з позиції рівного, але це питання виходить за рамки цієї книги.

Тому я стверджую, що така помилкова, зовнішньо-референтна самооцінка у будь-якому разі травматична. Вона неминуче переживається людиною, як занижена. Вона завжди «молодше щеня». Той факт, що деякі люди поведуться так, ніби їхня самооцінка вища, ніж у інших, а інші, навпаки, автоматично занижують свою цінність в очах оточуючих, просто демонструє різні захисні механізми. У глибині душі ті й інші почуваються однаково неповноцінними.

Внаслідок терапії має сформуватися самодостатнє твердження «Я є. Крапка» – на противагу питанню «Хто я для інших?». Тобто тут, на рівні другої чакри, жодна справжня самооцінка та самоідентифікація неможливі. Це рівень збирання даних. Дані не можуть бути поганими або хорошими. Вони можуть бути повними чи неповними, реальними чи хибними. Відповідно, той, хто збирає дані, досліджуючи реальність, також може бути поганим чи хорошим.

Коли дані зібрані, вони народжують бажання, почуття та дії. Дії будуть вірними при коректних вихідних даних та помилковими – при зіпсованих.

Здатність усвідомити весь ланцюжок відчуття-бажання-дія-наслідки - досить складна навичка, не сформована у багатьох дорослих. Але саме вона є справжньою самооцінкою. Точніше, оцінкою результатів своїх дій, зворотний зв'язок. Чого я навчився у цій ситуації? У чому став ефективнішим? Що дізнався? Наскільки мої знання можна застосувати до реальності? Чи став я краще почуватися? Глибше розуміти те, що відбувається? Точніше висловлювати себе?

Іншими словами, самооцінка адекватна, якщо саме питання людину не турбує. Доросла людина не оцінює саму себе і іншим не дозволяє. Вона себе любить і приймає повністю, у тому числі свою темну сторону – не як щось погане, але як витіснений, заборонений ресурс, який слід досліджувати та навчитися використовувати. Замість умовної самооцінки вона оцінює результати своїх дій і презентує себе іншим теж через результати своїх дій. Дії можуть виявитися ефективними чи не дуже, екологічними чи не дуже, але на ставлення до себе це не повинно впливати. Неоптимальні дії породжуються неповною інформацією чи недостатньою навичкою, але не злим наміром. Людина завжди вибирає найкраще з можливого у своїй карті реальності. Якщо щось йде не так, значить, потрібно не таврувати себе, а розширювати навички чи контекст, уточнювати цю карту.

Таким чином, адекватна самооцінка насамперед нетравматична для носія. І вона не потребує способів компенсації, що травмують оточуючих.

Тут, до речі, пастка підстерігає багатьох тих, хто «шукає себе». При не пропрацьованій хибній самооцінці це зводиться до пошуку (вигадування) ролі, максимально зручної для оточуючих і, як наслідок,

безпечний для носія. Тобто до способу піти від себе так, щоб і самому про це не здогадатися. При тому, що той, хто шукає, його взагалі шукати не потрібно, він уже є такий, як є, кожної миті життя. Дозволь йому робити те, що він робить, спостерігай себе у всій своїй красі, подобається тобі це чи ні. І, що цікаво, той, хто є, абсолютно не залежить від пошуків.

Вправа 11. Уявлення про себе

Виконайте вхід.

Візьміть на вибір кілька уявлень про себе. Нехай деякі з них будуть приємними, а інші – ні.

Спостерігайте простір свого розуму. Дозвольте простору трохи згуститись і сформувати частки, кожна з яких буде варіантом ваших уявлень про себе. Спостерігайте ці частки у просторі свого розуму.

Послідовно зливайтесь з кожною часткою і переживіть реальність так, ніби це уявлення про себе є істинним та єдино можливим. Помічайте свій емоційний стан та відчуття. Спостерігайте стан свого тіла - наскільки воно розслаблене і вільне або, навпаки, стисле і напружене. Потім згадайте себе – спостерігача, і вийдіть із частки у простір розуму.

Тепер залишайтеся у просторі за межами всіх часток. Зафіксуйте свої почуття зараз.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Що можна побачити, виконуючи вправу? Швидше за все, всередині деяких часток ви почувалися краще, в інших – гірше, але завжди зберігалася деяка стислість, обмеженість. І навпаки, у просторі за межами всіх часток ви, ймовірно, відчували легкість, невтягненість та безоцінність.

Виходить, будь-яке фіксоване уявлення про себе обмежує. Навіть найкраще.

Очевидно, вихід у відмові від фіксованих уявлень про себе. У різних умовах ми поводимося по-різному. В одній ситуації я такий, наступної секунди – вже інший. Наші якості виявляються у ситуаціях і не існують за їх межами. Спроба пам'ятати чи розуміти «хто я» – це спроба утримати те чи інше уявлення (спогад) про себе поза ситуацією, в якій воно виникло. Навряд чи таку поведінку можна назвати ефективною.

Жодного постійного, остаточного, «істинного» уявлення «який я є» не існує. Не знаючи про це, можна його довго шукати. І це буде пошуком не себе, а ролі, яку зручно грати. Навпаки, є локальні, ситуативні «я», що ґрунтуються на нашому почутті моменту. Відмовившись від пошуків постійного «я», можна собі дозволити спонтанність реагування. Тоді сума наших спонтанних реакцій і буде нашим істинним «я», яке стане точкою відліку в будь-якій терапії.

Єдине незмінне «я» – це стан «я є», вільний від визначень «який я є». Він одночасно ніякий і будь-який – може набувати різноманітних форм, не змінюючись по суті. Критерій духовного та особистісного зростання – можливість проявлятися безліччю способів, залишаючись при цьому собою, не втрачаючи центру, «я є». Чим більше різних якостей і реакцій ми можемо прожити, не втрачаючи самототожності, тим більше ми духовно розвинені. (Зверніть увагу на кардинальну відмінність такої багатогранності від блаженства небуття, якого прагнуть багато езотериків.) Докладніше про це див. у Главі 7, присвяченій сахасрарі.

Цю вправу достатньо виконати один або кілька разів. Регулярне повторення не є обов'язковим.

Тепер спробуємо з'ясувати, як виникають уявлення про себе. Будь ласка, дочитайте розділ до кінця, перш ніж приступити до виконання вправ.

Вправа 12. Походження уявлень про себе

Виконайте вхід.

Виберіть будь-яке твердження про себе, яке ви вважаєте справжнім, актуальним на даний момент.

Що ви відчуваєте, коли вважаєте, що це твердження є вірним? Де всередині вашого тіла проявляється це почуття? Дозвольте йому прийняти форму, розмір, контури.

Як давно ви знаєте це почуття? Спробуйте згадати епізод, коли ви випробували його вперше. Пориньте у спогад, проживаючи його зсередини.

Хто в цьому спогаді прямо стверджував або навіяв вам думку, що ви такий, як у вихідному твердженні? Навіщо йому чи їй потрібно, щоб ви почували себе таким? Чи ви відчували себе таким до того, як вам навіяли цю думку?

Що змусило вас прийняти цю думку за правду? Зауважте зусилля, яке ви прикладаєте, щоб підтримувати цю ідею про себе зараз. Як би ви почувалися без цієї ідеї?

Огляньте себе зсередини і спробуйте знайти того, хто робить цю вправу. Чи застосовне вихідне твердження до того, хто робить вправу?

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Вправу можна виконувати щоразу, коли ви виявляєте заряджене уявлення себе. Точніше, чиясь чужа думка про вас, яку ви прийняли за свою. Деякі уявлення неочевидні, витіснені, їх важко згадати за

власним бажанням. Вони виявляються різними життєвими ситуаціями чи процесі роботи з терапевтом. Їхня особливість у тому, що вони не можуть спонукати людину до стійкої дії. Але заблокувати будь-яку скоєну дія або навіть думку про неї - такі твердження можуть цілком. Власне, для цього вони й створювалися - щоб придушити незручну для дорослих поведінку дитини. Їх часто супроводжує почуття провини чи сорому. Приклад таких тверджень: «ти брехунка», «неслухняний», «ледачий», «все ламаєш».

Запропонована вправа дозволяє демонтувати блокуючі «уявлення про себе», щоб розширити спектр спонтанних реакцій та зробити свою поведінку ефективнішою.

Проте не всі уявлення себе можна й треба демонтувати. Є категорія властивостей, властивих нам на глибинному рівні. Наприклад, темперамент, психотип, соціотип. У повсякденному житті вони описуються такими епітетами, як «цікавий», «веселун», «задумливий», «фантазер», «собі на умі» тощо риси характеру. Теоретично можна (напевно) описати, які особливості середовища сприяють формуванню тих чи інших глибинних показників. Однак змінити їх, тобто замінити на інші, дорослій людині майже неможливо, і, загалом, зовсім не потрібно. Самі собою особливості нервової системи не хороші і не погані. А ось ставлення до них може бути травматичним.

Якщо та чи інша риса характеру дитини підтримується батьками та педагогами, вона стає для дитини ресурсною, джерелом життєвої сили та мотивації. Якщо ж риса характеру дитини ігнорується або явно пригнічується старшими, вона витісняється, йде на «темний бік» і проявляється як захисна реакція у

моменти підвищеної небезпеки, у стані афекту, коли свідомий контроль поведінки неможливий.

Я називаю це "забороненим ресурсом". Таку якість не видалити повністю абсолютно ніяким вихованням, вона може бути лише придушена і витіснена в неусвідомлювану область, на темну сторону. І утримуватись там колосальним внутрішнім зусиллям. Проте сама якість та потреба у її вираженні нікуди не зникає. Тому в моменти життя, коли контроль неможливий, вона буде вириватися назовні. Звичайно, ці вибухи цілком деструктивні, оскільки, з одного боку, психічна енергія знаходиться під великим тиском; з іншого боку, людина не мала можливості вивчити заборонену якість і навчитися з нею поводитися.

Залежно від величини витісняючого зусилля, наслідки будуть від різних пригнічених «небажаних якостей» (а фактично – ресурсів) і апатії чи депресії, до дисоціативних розладів і навіть шизофренії чи одержимості. Тому що, для збереження загальної життєздатності, нервова система повинна час від часу «стравлювати» заряди забороненої енергії, що накопичилися. І якщо свідомість заважає цьому процесу – вона буде зруйнована, оскільки не є необхідною умовою виживання особи.

Дослідження пограничних дисоціативних розладів виходить далеко за межі цієї книги. Проте витіснені ресурсні стани існують у багатьох і психічно здорових людей.

Типові приклади подібних тверджень: "ти надто активний", "занадто веселий", "недостатньо серйозний", "ти агресивний, це погано". Характеристика характеру не спотворюється, але негативно забарвлюється. Блокуючий ефект створюється відношенням, оцінкою. У наступній праві

пропонується попрацювати з такими міркуваннями. Загальна вимога: вибрати якість, яку ви не приймаєте в собі, вона вам не подобається, але позбутися її не вдається.

У більшості випадків твердження, які ви використовували у попередній вправі, підійдуть і тут, оскільки можуть приховувати в собі ресурсні енергії та стани.

Вправа 13. Трансформація уявлень про себе

Виконайте вхід.

Виберіть властиву вам неприємну якість, яка вам особливо не подобається.

Що ви відчуваєте, коли думаєте про цю якість? Де всередині вашого тіла проявляється це почуття? Дозвольте їй прийняти форму, розмір, контури. Що вона робить? Чого вона хоче? Чого прагне?

Продовжуйте спостерігати це просто як форму або потік енергії. Перестаньте думати, що це щось погане і небажане, чого потрібно позбутися. Якби ви не знали, що це щось погане та небажане, як би ви описали те, що воно робить, чого хоче, чого прагне?

Що воно робить тепер? Що відбувається?

Продовжуючи спостерігати, зніміть із цієї форми ярлик, приберіть своє знання про неї. Дозвольте формі трансформуватися. Зливайтесь з енергією, що виникла внаслідок трансформації.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Вправу можна виконувати щоразу, коли ви виявляєте заборонене уявлення себе. Щоб не втратити трансформаційний ефект, не робіть її частіше, ніж раз на тиждень, по 2-3 уявлення за раз. Частіше його

виконання не є небезпечним, але ефективність може падати.

Див. також розділ «Уявлення про себе та мир» у Главі 6.

Розділ 3. Маніпура

В результаті взаємодії із зовнішнім світом з'являються наші відчуття, наприклад: твердо, м'яко, гаряче, холодно, тощо. Ми їх диференціюємо, ділимо на приємні та неприємні, сильні та слабкі, задоволення та біль, подобається чи не подобається. Первинні відчуття та наше ставлення до них формують базис, основу, на якій зрештою будується особистість.

Бажання – це пам'ять про задоволення. Страх – це пам'ять про біль. Прагнути приємного і уникати неприємного – абсолютно природно для кожної живої істоти.

Однак нерідко буває, що первинні відчуття підмінюються міркуваннями на кшталт «несмачно, зате корисно». Неможливо щиро хотіти те, що не смакує, у чому немає задоволення. І тоді на зміну «хочу» приходять «треба». Це вже примус, жертвування своїми потребами.

При цьому примус може бути явним - коли первинні відчуття і бажання не витісняються повністю, але пригнічуються, а власне "хочу" замінюється чужим під виглядом "треба", "правильно". Такий явний примус викликає внутрішній опір - або агресію і гнів, або саботаж, виражений у вигляді образи чи безпорадності.

І, звичайно, примус буває прихованим, через заміну первинних відчуттів. Реакцією на нього буде млявість, апатія. «Мушу хотіти, але не хочу», «не можу себе мотивувати» – саме про це. Те, що ми відчуваємо, або приємно, або ні. Або смачно, або ні. Бажання виникає із

відчуттів. Воно не виникає з міркувань, хоч би якими правильними вони здавалися.

Таким чином, можна виділити такі функції маніпури:

- бажання – як пам'ять про задоволення, прагнення повторити приємний досвід;
- почуття – як механізм передбачення (заснований, природно, на попередньому досвіді): чи ця взаємодія призведе до задоволення чи болю. Страх – як пам'ять болю, прагнення уникнути неприємного досвіду;
- вибір оптимальної стратегії поведінки, що максимально реалізує наші бажання та амбіції, за мінімального ризику;
- воля – як готовність реалізувати власні бажання.

Робота з почуттями та страхами, як енергіями, докладно розглянута у розділі «Почуття та емоції. Базові навички керування. Зв'язок із психосоматикою» цього розділу. Тут я опишу техніки роботи з аспектами волі, бажань та вибору. Іншими словами, як зрозуміти, чого я насправді хочу, відокремити свої потреби від чужих і бути готовим за це боротися.

Відновлення реальних почуттів. Деідеалізація батьків

Установка «я ненавиджу своїх батьків» засуджується у соціумі, але на цьому етапі може реально описувати почуття дитини. (Хоч і не обов'язково.) Важливо зрозуміти, що не буває «правильних» чи «неправильних» почуттів, але є почуття щирі або придумані. Може знадобитися згадка про ключові події дитинства, оскільки пам'ять їх витісняє як травматичні. Для цього, залежно від обставин, можна

використовувати психосоматику тіла, ясновидіння, занурення у транс або навіть просте вербальне спілкування.

Найчастіше критична подія не сприймається як травма і залишається в ментальній пам'яті, хоча стерта з емоційної. І тут треба лише звернути увагу до емоційного контексту події. Наприклад, запитати себе: «Якби це відбувалося не зі мною, а з іншими людьми – як би я назвав таке ставлення? Як би міг відреагувати той персонаж, який у цій сцені на моєму місці?»

Даний етап терапії вимагає високої емпатії та підтримки з боку терапевта. Може супроводжуватися як вибуховим вираженням емоцій, так і тривалим – дні і навіть тижні – емоційним викидом, потребою виплакати.

Самостійне проходження цього етапу, як і попереднього, – нетривіальне завдання.

На даному етапі варто звернути особливу увагу на так звані «фільтри сприйняття» – ментальні установки та процеси, які, власне, і забезпечують нездатність розрізняти агресію, насильство, брехню та маніпуляції, змушуючи ігнорувати очевидне, і навпаки, бачити те, чого немає.

Фільтри сприйняття

Проблеми із зором часто супроводжуються звичкою не дивитись у вічі співрозмовнику, відводити погляд. І те, й інше – явне небажання щось бачити. Такий перший симптом наявності фільтрів сприйняття.

Доктор У.Бейтс² рекомендував як одну з вправ для відновлення зору представляти із закритими очима залитий сонцем пляж. Але це не завжди виходить. Тому, як підготовку, можна зробити наступне:

Вправа 14. Виявлення фільтра сприйняття

Уявіть залитий сонцем піщаний пляж. Намагайтеся уявити його у всіх деталях, максимально чітко та яскраво. Як у вас виходить? Якщо вам здається, що виходить добре, порухайте пальми на березі. Поставте собі питання: хто заважає побачити картину яскраво і в деталях? Який перший образ надходить? Цей образ належить автору найпотужнішого фільтра.

Якщо ніякий образ не прийшов, або ви вирішили пропустити підготовчу вправу, візьміть образ мами, тата, близького родича, спілкуючись з яким ви іноді відводите погляд. Тепер виконуємо з цим образом, що з'явився, наступну вправу.

Вправа 15. Демонтаж фільтра сприйняття

Згадайте ситуації, коли, спілкуючись із цією людиною, ви відводили погляд. Що ви відчували при цьому? Якого відчуття намагалися уникнути? Яку думку ця людина намагалася навіяти (нав'язати)? Що вона намагалася від вас приховати?

Ким, на її думку, ви повинні почуватися у цій ситуації? Чи справді ви почуваетесь таким, грунтуючись лише на своїх відчуттях?

² Американський лікар-офтальмолог, винахідник немедикаментозного способу відновлення зору.

Ким вона сама почувається у цій ситуації? Якого почуття, самовідчуття, якого себе намагається вона уникнути? Ким вона НЕ хоче бути у цій ситуації? Порівняйте це з тим, ким ви повинні бути, на її очікування?

Наприклад, виявилось, що особисто я відводжу погляд, якщо:

- хтось замість прямих питань ставить навідні, намагаючись із моїх відповідей створити зручний для себе висновок. Адже, спитай він прямо, висновок виявився б зовсім незручним;
- хтось не просить прямо про те, що йому потрібно, а як би наводить на думку, паралельно маніпулюючи на жалості та почутті обов'язку. Його претензія, насправді, погано обґрунтована, і спитай він прямо, я, швидше за все, відмовив би;
- загальна ідея типу «збреші мені так, щоб я повірив, раз вже я сам собі не вірю». Чого я уникаю при цьому? Боюся сказати прямо: «Ось ти зараз собі брешеш і вимагаєш, щоб я теж тобі збрехав і вдав, що це правда. А я не хочу. І не буду».

Мені цього розуміння виявилось достатньо, щоб деактивувати весь патерн. Мускулатура очей відреагувала миттєво і перебудовувалась ще кілька днів.

У цілому, фільтри сприйняття є результатом зовнішнього примусу, прямого (агресія) чи непрямого (маніпуляції, ігнорування). Умовно їх можна розділити на кілька груп:

- вимога не помічати те, що є;
- вимога бачити те, чого немає, тобто ідеалізувати агресора або демонізувати інших людей та світ загалом, додумуючи неіснуючі якості;
- вимога підмінити поняття, наприклад, бачити в агресії кохання, у насильстві – турботу, тощо.

Слід зазначити, що ті чи інші фільтри сприйняття є практично у всіх, і це найпростіша техніка для їх виявлення.

Існує також прискорена техніка роботи з фільтрами сприйняття.

Уявіть собі людину, наприклад батька чи матір, подивіться їй прямо в очі і подумки запитайте: «Чого б ти хотів, щоб я про тебе не знав(ла)?»

Ця версія вправи вимагає деякої сміливості та ясності мислення, але у багатьох випадках також ефективна.

Трансформація уявлень про батьків

Вправа 16. Трансформація образу батьків

Виконайте поглиблений вхід.

Уявіть одного з батьків у своїй уяві, наприклад, маму. Поступово від візуалізації зовнішності перейдіть до почуттів. Відчуйте її образ як потоки енергії різної якості. Дозвольте цим потокам текти і трансформуватися, як вони забажають. Відчуйте якість енергії після трансформації. Якщо воно вам приємне - зливайтесь з цією енергією. Якщо ні – повторіть трансформацію ще кілька разів, доки

підсумкова енергія не стане приємною для вас чи не зникне.

Дозвольте своїм очам плавно відкритися.

Вправа 17. Трансформація ставлення до батьків

Виконайте поглиблений вхід.

Уявіть свою маму. Поступово від візуалізації рис її зовнішності перейдіть до своїх відчуттів, до того що ви відчуваєте по відношенню до неї. Де всередині вас знаходиться це почуття? Надайте йому форму, розмір, контури. Поступово почніть розглядати його як форми або енергії, забувши, що це за почуття, знімаючи ярлики назв. Дозвольте цим формам та енергіям текти та трансформуватися, як вони забажають. Відчуйте якість енергії після трансформації. Якщо воно вам приємне - зливайтесь з цією енергією. Якщо ні – повторіть трансформацію ще кілька разів, доки підсумкова енергія не стане приємною для вас чи не зникне.

Дозвольте своїм очам плавно відкритися.

Вправа 18. Трансформація відношення батьків

Повторіть попередню вправу від особи матері, спостерігаючи і трансформуючи її ставлення до вас.

Повторіть описані вправи стосовно іншого батька.

Дані вправи слід виконати кілька разів, поки не відчуєте, що вони втратили для вас свою значущість, емоційний заряд.

Вибір

Загалом я стверджую, що жодного вибору, за невеликим винятком, не існує. Кожне наше рішення

однозначно впливає з тих даних (відчуттів), які ми отримуємо в конкретних обставинах. Оскільки повний аналіз усієї інформації – завдання складне, а наше логічне мислення не відрізняється високою швидкістю, то в критичній ситуації нервова система порівнює те, що відбувається з набором шаблонів, побудованих на основі попереднього досвіду, відкидаючи «другорядні» дані. Це дозволяє нам реагувати досить швидко, щоб вижити. Але в результаті ми переважно реагуємо за своїми спогадами, а не реальними обставинами.

Якщо аналіз показує, що ситуація приблизно відповідає одразу кільком шаблонам, нервова система не може віддати перевагу жодному з них. У цьому випадку ми або діємо навмання (це і є той самий виняток), або не діємо зовсім, завмираємо, щоб переоцінити стан справ і врахувати додаткові відомості.

Механізм прийняття рішень загалом суворо детермінований. Правильне рішення просто обчислюється на основі даних, що залишилися після відсікання «вторинних», внаслідок порівняння їх із готовими шаблонами. Змінювати шаблон безпосередньо у ситуації ми, швидше за все, не можемо. Але можемо вплинути на фільтрацію вихідних даних. А саме на принцип поділу відчуттів на «важливіші» та «менш важливі».

Наприклад, наскільки важливим є моє власне задоволення чи біль? А порівняно з думкою батька чи матері? А порівняно з їхнім задоволенням чи болем? Будучи соціальними істотами, ми схильні зважати на почуття інших. А діти схильні жертвувати своїми почуттями, замінюючи їх почуттями батьків.

На основі цих впроваджених ззовні почуттів та відчуттів, ми приймаємо рішення та робимо вибір. Виникає питання – чи буде ефективним для нас

рішення, яке базується не на наших відчуттях? Швидше за все, так, оскільки воно підтримує соціалізацію та виживання. І, швидше за все, ні, оскільки пригнічує власне задоволення, позбавляє радості життя.

Тут можна спробувати знайти золоту середину, врівноваживши свої почуття почуттями інших значущих нам людей. А можна спробувати знайти модель, яка не протиставляє наші цінності цінностям інших, але поєднує та посилює їх.

Нижче наводяться вправи, які дозволяють зрозуміти, наскільки те чи інше рішення спирається на наші власні відчуття та почуття, і наскільки ми будемо ефективні та мотивовані у його реалізації. А також, у деяких випадках, знаходити нові несподівані рішення, спираючись на образне мислення замість неповороткого логічного.

Вправа 19. Вибір із опорою на відчуття тіла

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію, в якій ви не могли зробити вибір або ухвалити рішення.

Спостерігайте простір свого розуму. Дозвольте йому трохи згуститися і сформувати частки, кожна з яких буде варіантом вибору в цій ситуації. Спостерігайте ці частки у просторі свого розуму.

Зливайтесь з однією часткою і переживіть цю реальність, цей вибір так, ніби він єдино вірний і можливий. Зверніть увагу на свій емоційний стан і відчуття тіла - наскільки ви легкі, розслаблені і спокійні в цьому, або навпаки, скуті і напружені. Потім згадайте себе – спостерігача і вийдіть із частки у простір розуму.

Зливайтесь з другою часткою і переживіть цей вибір так, ніби він єдиний можливий. Зауважте свій емоційний

стан та відчуття тіла. Потім згадайте себе – спостерігача і поверніться до простору розуму.

Повторіть дію з усіма створеними частками.

У якій із часток ви почувалися найбільш комфортно? Це і є правильний, ресурсний для вас вибір, яким би дивним він не здавався формально.

Якщо жодну частку не можна назвати комфортною, проробіть наступне. Уявіть ідеальний емоційний та фізичний стан, який ви хотіли б мати в цій ситуації. Якби існував варіант вибору, який відповідає цьому стану, – яким би він був? Дозвольте цьому варіанту проявитися у вашій свідомості.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Очевидно, що оптимальним вибором буде той, у якому тіло відчувається максимально комфортно, вільно, розслаблено. Тому, що хоч би яким логічно вірним здавалося рішення, якщо воно сковує тіло, - значить, воно йде врозріз з вашими бажаннями, не спирається на ваші відчуття, ви в цьому виборі нересурсні, затиснуті. Швидше за все, у цьому випадку вам не вистачить сили втілити в життя таке рішення. Можливо, ви навіть не розпочнете. Або почнете і навіть закінчите на одній «силі волі», ціною морального та фізичного виснаження. І навпаки, якщо тіло реагує розслабленням, значить у цьому виборі ви, як мінімум, ефективні та мотивовані.

При виконанні вправи може здатися, що жодне з гаданих рішень не є звільняючим, ресурсним для вас. Це означає, що ви або вплуталися не в свою проблему, або втрачаєте свою енергію в зовсім іншій області, невидимій для вас, і дана проблема фактично ніяк не впливає на ваше життя - має місце перенесення.

У випадку, якщо ваш запит передбачає дуальні відповіді типу так-ні, одне з двох, пропоную виконати наступний варіант цієї вправи.

Вправа 20. Бінарний вибір

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію, де ви мали вибрати один варіант із двох можливих.

Спостерігайте простір свого розуму. Дозвольте йому трохи згуститися та сформувати дві частки, кожна з яких буде варіантом вибору в цій ситуації. Спостерігайте ці частинки у просторі свого розуму.

Послідовно зливайтесь з кожною часткою і переживіть цю реальність, цей вибір так, ніби він єдино вірний і можливий. Помічайте свій емоційний стан та відчуття. Потім згадайте себе – спостерігача і вийдіть із частки у простір розуму.

Тепер помістіть спостерігача у точку між двома частками. Відчуйте енергію конфлікту, яка заважає часткам зблизитися та взаємодіяти. Якби це було почуття чи емоція, в якій частині вашого тіла вона виявилася б? Спостерігайте її як форму чи енергію усередині свого тіла. Надайте їй форму, розмір, контури.

Зніміть із цієї форми ярлики, заберіть у неї своє знання про те, що це за емоція чи почуття. Дозвольте цьому трансформуватись.

Знову помістіть спостерігача між частками – варіантами вибору. Спостерігайте, як тепер нічого не заважає їм взаємодіяти. Дозвольте цьому статися. Що відбувається у результаті? Як ви можете це інтерпретувати? Спостерігайте.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

В результаті може статися наступне:

- частки зливаються, народжуючи щось третє, що й буде оптимальним рішенням;
- частки знищують одна одну. Значить, вся ситуація надумана, і на цьому вона вичерпана;
- частинки не взаємодіють, не змішуються або не зближуються. Значить, це або не ваша ситуація взагалі, або потрібно повторити трансформацію енергії конфлікту.

Звичайно, цей список не визначає всіх можливостей. Просто спостерігайте, що відбувається, і намагайтеся інтерпретувати. Критерій правильності інтерпретації, як і раніше, – відчуття легкості та свободи, що виникає в тілі.

Цю вправу можна використовувати для вирішення конфліктів з будь-якого питання, наприклад, між вами та близькою людиною чи колегою. Нижче наводиться можливий варіант вправи.

Вправа 21. Конфлікти

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію, в якій ви конфліктуєте з будь-ким. Тобто ваша думка не співпадає з думкою опонента, і ви не можете дійти згоди.

Спостерігайте простір свого розуму. Дозвольте йому трохи згуститись та сформуванати дві частки, кожна з яких буде учасником конфлікту. Спостерігайте ці частки у просторі свого розуму.

Послідовно зливайтесь з кожною часткою і переживіть цю реальність, ця думка, ніби вона єдина вірна і єдина можлива. Помічайте свій емоційний стан, бажання, ставлення до ситуації та опонента. Потім

згадайте себе – спостерігача і вийдіть із частки у простір розуму.

Тепер помістіть спостерігача у точку між двома частками. Відчуйте енергію конфлікту, яка заважає часткам зблизитися та взаємодіяти. Якби це було почуття чи емоція, в якій частині вашого тіла вона виявилася б? Спостерігайте це як форму чи енергію усередині свого тіла. Надайте їй форму, розмір, контури.

Зніміть із цієї форми ярлики, заберіть у неї своє знання про те, що це за емоція чи почуття. Дозвольте цьому трансформуватись.

Знову помістіть спостерігача в точку між двома частками. Відчуйте енергію, яка притягує частки. Якби це було почуття чи емоція, в якій частині вашого тіла вона виявилася б? Спостерігайте це як форму чи енергію усередині свого тіла. Надайте цьому форму, розмір, контури.

Зніміть із цієї форми ярлики, заберіть у неї своє знання про те, що це за емоція чи почуття. Дозвольте цьому трансформуватись.

Знову помістіть спостерігача між частками. Спостерігайте, що тепер нічого не заважає їм взаємодіяти. Дозвольте цьому статися. Що відбувається у результаті? Як ви можете це інтерпретувати? Спостерігайте.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Виконуючи вправу, ви можете з подивом виявити, занурюючись у «частку» опонента, що «він» сприймає ситуацію зовсім інакше, ніж ви припускали. Ви можете реально побачити ситуацію очима опонента. Звучить як містика, але на цьому принципі працюють такі відомі

методики, як гештальт³ та розстановки за Хеллінгером⁴. Одне це бачення може трансформувати конфлікт. Або ви побачите, що конфлікту зовсім немає, є лише розбіжності у термінах. Або ви зрозумієте, що згода в принципі недосяжна і краще вийти з гри. Або виявите, що основа конфлікту взагалі в іншому - наприклад, як часто буває, один або обидва партнери не шукають істину, але банально самостверджуються.

Виконуйте ці вправи за необхідності. Так чи інакше, вони розширять початкове бачення і зроблять ваші рішення більш адекватними. Згодом ви навчитеся відчувати хороші рішення тілом дуже швидко, за секунди. Добре, якщо це увійде до звички. Це і буде відновленням опори на власні відчуття та поверне вам впевненість у собі, самостійність, рішучість, силу та мотивацію.

Свої та чужі бажання

Так, як не дивно, бажання всередині нас можуть бути не нашими. Але розрізнити їх досить легко.

Вправа 22. Свої та чужі бажання

Виконайте вхід.

Зауважте своє бажання.

³ Гештальт-терапія – гуманістичний напрямок у психотерапії, заснований на експериментально-феноменологічному та екзистенційному підходах.

⁴ Берт Хеллінгер – німецький філософ, психотерапевт та богослов. Широко відомий завдяки терапевтичному методу, що має назву «сімейні розстановки».

Спостерігайте, як ви почуваетесь зараз, коли думаете про це бажання. Наскільки ви напружені чи, навпаки, розслаблені.

Якщо ви напружені, зверніть увагу на напружені частини тіла і запитайте себе, хто з ваших близьких потребує того, щоб ви цього хотіли. Кому це ТРЕБА? І чи потрібно це вам особисто?

Уявіть, що ваше бажання вже збулося. Як ви почуваетесь тепер? Чи відчуваєте себе більш вільним, натхненним і радісним?

Якщо швидше так, але не до кінця – зверніть увагу на напружені частини тіла та запитайте себе, хто з ваших близьких зацікавлений у тому, щоб ваше бажання не збулося.

Якщо ні – поверніться до початку вправи та розберіться, кому це насправді ТРЕБА. Це не ваше бажання, воно не у ваших інтересах.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Власні бажання, що звучать як хочу, виконуються легко та природно.

Чужі бажання, що звучать як треба, ніколи не здійсняться. Тому що на кожне ТРЕБА є НЕ ХОЧУ.

Цю вправу має сенс відпрацювати до автоматизму та застосовувати постійно.

Ядро волі

Вище зазначалося, що «вибір» – це поняття досить умовне. Зробити вибір – означає зрозуміти, що вам потрібно, чого ви хочете прямо зараз. Потім цей вибір потрібно реалізувати. Для здійснення прийнятого рішення потрібне якесь зусилля, яке я назву актом волі. Надалі для простоти я вживатиму термін «вибір»,

маючи на увазі «акт волі». Отже, Воля – це готовність задовольнити свої бажання та потреби. Безволість – відмова від своїх бажань та потреб заради задоволення потреб іншої людини чи групи.

Відмова від своїх бажань і потреб заради задоволення потреб іншої людини або групи потрібна для того, щоб зберегти своє місце в соціумі. Передбачається, що у соціальній ієрархії лише близькі до верхівки особи можуть задовольняти максимум своїх потреб. Якщо волю спробує виявити особа нижчого рангу, вона буде покарана смертю чи вигнанням із групи, що підсвідомо сприймається як неминуча смерть. Варіант навчитися виживати незалежно від соціальної групи виявився еволюційно нестійким; низько соціалізовані підвиди первісної людини не дожили донині.

Фактично, соціальна істота має дві виражені стратегії поведінки: придушувати свою волю заради виживання в зграї, або придушення волі інших, щоб зайняти більш високий ранг і реалізувати власну волю.

Для захисту своїх бажань та придушення чужих необхідний достатній рівень агресії. Недарма первинна агресія і злість також відображаються в проекції маніпури (печінка, шлунок).

Рівень агресії регулюється тестостероном, як і творчий потенціал. Таким чином, у ворожому середовищі індивід з високим рівнем тестостерону навчатиметься агресії, а в дружньому – творчості та творенні. Індивід з низьким тестостероном у ворожому середовищі буде прагнути до закритості, ізоляції, у доброзичливій – розвивати чутливість та емпатію. Це адаптація, необхідна для виживання, підтримки життя.

Давайте запитаємо себе, що ж таке життя? Можна розглядати її як більш-менш короткочасне існування у

тілі; або як процес прояву та реалізації певної індивідуальності, унікальності. Таким чином, особистість у ворожому середовищі стоїть перед вибором: або пожертвувати змістом життя заради фізичного виживання, або ризикнути життям, щоб мати можливість прожити його на повну силу. Тобто чим вища інтенсивність проживання, тим, як нам здається, вища ймовірність передчасної смерті, і навпаки. Це вибір між якістю (інтенсивністю) життя та його кількістю.

Необхідною умовою успішної терапії та саморозвитку є готовність змінюватися. Не гіпотетичну згоду на кшталт «зробіть зі мною що-небудь», або «нехай щось хороше станеться, я готовий», а намір докласти власних зусиль для досягнення мети. Причому він має виникати зсередини людини незалежно від зовнішніх стимулів. Інакше терапія не просунеться далі чим порожнє теоретизування.

Я з подивом виявив, що далеко не всі люди, які приходять із формальним запитом на терапію, готові самі докласти зусиль і брати на себе відповідальність за результат. На словах – так, готові. А насправді – очікують, що терапевт зробить усе замість них, як чарівництво. За моїми відчуттями, не більше 10% людства мають внутрішню мотивацію до роботи над собою, тобто займають активну життєву позицію, мають ядро волі. Решта – пасивні.

Еволюційні механізми «вищого Я» налаштовані в такий спосіб, щоб пасивні індивіди рано чи пізно або прокидалися до активності, або гинули. Зазвичай це відбувається внаслідок важких стресових ситуацій. І чим міцніше людина спить, тим сильнішим має бути стрес для її пробудження.

Пробудження (відновлення) ядра волі без об'єктивних життєвих катастроф є нетривіальним завданням будь-якого терапевта, і лише в окремих випадках це вдається зробити самостійно. Але важко – не значить неможливо.

Три стратегії відновлення ядра волі людини:

1. За замовчуванням, низькопримативний індивідуум в агресивному середовищі створює цінність для інших через придушення своїх бажань, слухняність, самопожертву. Щоб мати можливість задовольнити власні потреби, потрібно запропонувати іншим альтернативну цінність: унікальність, професіоналізм. Фактично - виробити альтернативний механізм адаптації до середовища.

2. Перевірити на адекватність уявлення про середовище. Можливо, у минулому (у дитинстві) людина дійсно існувала в агресивному середовищі. У неї сформовані механізми виживання за таких умов. І тепер вона проектує на весь світ очікування агресії. Наприклад, я спостерігав, як дорослий чоловік, вихований домінантною агресивною матір'ю, все життя інтерпретував будь-яке звернення до нього будь-якої жінки як агресію, незалежно від її намірів і незважаючи на відверто дружні інтонації в голосі. Він пам'ятав, що будь-яке звернення жінки – це агресія, очевидна чи прихована, і, отже, треба захищатися.

Але соціальна група (сім'я), у якій формувався паттерн, – це, звісно, не весь соціум. І твердження, що весь соціум апріорі ворожий, швидше за все, не відповідає дійсності. Хоча знаходить підтвердження в особистому досвіді людини. Отже, це твердження має бути досліджено.

Для цього потрібно, можливо, разом із психологом, розглянути випадки, коли людина реагувала на зовнішнє середовище як агресивне, і розібрати, чи справді була агресія, чи це автоматичне припущення? Чи могло бути так, що людина сама спровокувала (продовжує провокувати) агресивне або пригнічуюче ставлення до себе?

Коротше кажучи, потрібно аналізувати ідею «Світ ворожий до мене». Визначити її коріння, перевірити, наскільки вона вірна в усі моменти життя, розглянути, як віра у цей постулат змушує світ справді бути ворожим. До методики такого аналізу ми повернемося згодом.

3. Подолання страху смерті. Як ми розглянули вище, воля блокується страхом смерті. Але ми фактично нічого не знаємо про те, що таке смерть. Немає в нас такого досвіду. “Що страшного в тому, що ти помреш? - Ну, мама засмутиться... - Але ти ж помер. Як ти можеш турбуватися про це?” Смерть - це або переживання тих, хто ще живий, або того, хто переживає немає, але тоді немає і смерті. Виходить, нам не доступне переживання смерті. Усі доступні нам переживання – це прояв життя.

Також має місце підсвідомий асоціативний ряд: **смерть = невизначеність = невідомість**. Але хіба невизначеність – це смерть? Навпаки, тотальна визначеність –це смерть. Це кінець еволюції. Якщо все сталося і все відомо, життя більше не потрібне. Це і є смерть.

Отже, справжній асоціативний ряд має такий вигляд: **невизначеність=невідомість=життя!** *Ми живемо, доки зберігається невизначеність. Немає невідомості – немає життя. Зовсім.*

Виходить, що воля фактично блокується не страхом смерті, а страхом життя... точніше, деякого критичного відчуття або стану, з яким ми можемо впоратися. Хоча справлятися і боротися з ним зовсім не потрібно – у якийсь момент це просто відбувається.

А ось розблокувати волю можна... прийняттям смерті.

Зроби смерть своїм союзником. (К. Кастанеда)

Найгірше, що на нас чекає, – це смерть, і вона неминуча. Тож ми вільні! (К. Кастанеда)

Шлях воїна – шлях до смерті. (Кодекс «Бусі-до»)

Ми робимо вибір лише один раз. Ми вибираємо бути воїном або бути звичайною людиною. Іншого вибору просто немає. Не в цьому світі. (К. Кастанеда)

Повторюся ще раз: проживання смерті є досвідом життя. Усвідомити та прожити смерть може лише той, хто живий. Смерті немає поза того, хто живе. Дозволити собі прожити смерть – це означає, дозволити собі прожити взагалі все, прожити життя у всіх його проявах. Дозволити собі померти – це означає, дозволити собі відчути життя, стати вільним, зробити свій вибір.

Порівняйте також: у сексі (любові) може наступати момент, коли локальне его зникає, розчиняючись у партнері (і це взаємно). Тому кажуть, що справжнє кохання, як і хороший секс, – це маленька смерть. "Оргазм - репетиція смерті". Таким чином, уникнення смерті як критичного відчуття може вести за собою уникнення інших сильних відчуттів, які, власне, і наповнюють наше життя.

Прагнення продовжити собі життя - це прагнення відсунути (у безкінечність) відповідальність за те, що так і не почав жити.

Життя вимірюється не роками, а кількістю реалізованих виборів. Кожен реалізований вибір – це смерть старого та народження нового.

Тепер про практику. Корисними будуть будь-які техніки, що дозволяють змоделювати проживання смерті, зокрема, смерті его. Потрібно просто зробити це і подивитися, що залишиться. Наприклад:

- Християнська «згадка про смерть». Просто уявіть, що за секунду вас не стане. І взагалі нічого не стане. І з цієї секунди огляньте те, що є.
- Техніки типу «поховання живцем» (з наступним викопуванням, звичайно).
- Тантра - коли суб'єктивне "я" повністю розчиняється в потоці відчуттів.
- Кохання та секс у поєднанні з тотальною відкритістю, розчинення себе у партнері.
- Раджа-йога, зокрема, практики самадхи; медитації на знаходження та демонтаж межі «себе» та локального спостерігача.
- Дозволити собі зазнати остаточної поразки, розчаруватися у собі.

Якщо з якоїсь причини важко опрацювати суб'єктивний страх смерті, то можна опрацювати страх життя. Для цього потрібно замінити надумані "уявлення про життя" реальним його проживанням. Для цього застосовуються техніки повернення в «тут і зараз», деякі з них описані в розділі 2, присвяченій функціям свадхістани.

Страх також може бути трансформований у ресурсніші стани – наприклад, азарт чи інтерес. Можна напрацювати навичку, коли в стресовій ситуації страх сприймається як сигнал небезпеки, але не тягне за собою паралізуючий стан, що блокує здатність мислити та приймати рішення (транс, афект). Навпаки, страх миттєво трансформується на ресурс для подолання небезпеки – уважність, концентрацію, точність, ефективність. Для цього використовуються техніки роботи з почуттями та емоціями.

Повністю позбутися страху неможливо, як неможливо позбутися будь-якого іншого почуття.

Якщо роки терапії не дають результату – можливо справа не в методиці. Можливо, річ у прийнятті рішення. Коли людина абсолютно точно знає, що вона хоче зробити, але не робить цього, наприклад, через страх відповідальності, покарання, зустрічної агресії.

Ніяка терапія не позбавляє нас страху і тим більше небезпеки. Що б ми не робили – наслідки настають.

Хтось захоче нам завадити. Невдача цілком можлива. Катастрофи трапляються. Жодних гарантій немає.

Мета терапії – не позбавитися страху, а окреслити його межі. Жодна терапія не дасть нам більшого.

Наше завдання – навчитися діяти, незважаючи на страх.

Якщо терапія не дає результату, робіть наступне:

- Усвідомте мету терапії – за яку цінність ви боретесь?

- Оцініть власну рішучість боротися за цю мету перед лицем агресора, навіть якщо це найближчі вам люди. Навіть якщо це ви самі. Перемога або смерть. Ви точно готові?
- Якщо не готові – усвідомте свою неготовність. Чи дійсно вам потрібне те, за що ви не готові боротися? Так чи ні.
- Якщо все-таки ні – відпустіть цю мету. Вона не ваша.

Будь-яке з цих двох рішень розблокує ядро волі та дозволить рухатися далі. До того, що вам насправді потрібне.

Таким чином, щоб задіяти ядро волі, потрібне розуміння цінності мети та доступність підтримки. Цей імпринт є відлунням процесу народження, коли дитина відчуває біль і страх, борючись за власне життя, але при цьому має підтримку у вигляді батьківського кохання та додатковий бонус наприкінці – розслаблення та відпочинок на руках матері.

Взагалі, противагою страху є цінність результату. Що цінніший результат, то більший страх ми можемо подолати заради його досягнення. У момент смертельної небезпеки ми можемо діяти лише якщо є мета. Якість життя для нас цінніша, ніж банальне виживання. Але власне цінність мети найчастіше розмита у багатьох життєвих ситуаціях. Отже, її треба прояснити та конкретизувати.

Перемога або смерть? Чи потрібне нам життя без можливості досягати своїх цілей?

З двох шляхів, не вагаючись, вибери той, що веде до смерті; подумай про те, як жалюгідна доля людини,

яка не досягла мети і продовжує жити! (Кодекс «Бусі-до»)

Почуття та емоції. Базові навички керування. Зв'язок із психосоматикою

Цілком очевидно, що для роботи з травмою чи переживанням, перш за все, потрібно вийти за його межі. Будь-який конфлікт може бути вирішено лише на вищому рівні, ніж той, де він виник. Будучи залученими до ситуації, ми слідуємо певній «логіці ситуації», чим би вона не була. (Я хочу сказати, що «логіка ситуації» – дуже умовне поняття. Будь-яка логіка існує лише у свідомості учасників ситуації.) Але якщо вийти за межі ситуації, змінити кут зору та ступінь залучення, – наша оцінка того, що відбувається, може змінитися радикально без додаткових зусиль.

Наступна вправа показує цей факт.

Вправа 23. Злиття та розтотожнення⁵

Згадайте подію, яка вас засмутила. Вона може бути пов'язана або не пов'язана з іншими людьми.

Уявіть цю подію, подивившись на неї зсередини. Будьте в її центрі, відтворюючи сцену з усім тим сум'яттям і роздратуванням, з якими ви на початку її переживали.

Продовжуйте розглядати ту саму сцену, але водночас зауважте, що ви її спостерігаєте. Тепер ви є в сцені, де переживаєте всі емоції та прикrostі, і ви є зовні сцени, що переживає спостереження, що помічає всі емоції, думки та відчуття.

⁵ Вправи з цього розділу частково цитуються за книгою С. Волинського «Квантова свідомість» (Київ, 1997).

Позначте різницю між двома способами переживання події.

Виконуючи вправу, ви, мабуть, помітите, що в позиції спостерігача зовсім інакше ставитеся до події, ніж зсередини. Можливо, воно здається вам дрібничним і зовсім не вартим уваги. Або ви побачите, що могли б відреагувати інакше. У будь-якому разі, емоційний заряд ситуації знижується.

Цей ефект ми підсвідомо використовуємо, коли намагаємося «виговоритися» після стресу: описуючи переживання словами, ми ніби дистанційуємося від нього, якщо описуємо не тільки як свій стан, а й поведінку інших учасників (це називається розширенням контексту).

Дане вправу можна робити щоразу, коли ви почуваетесь затягнутими у неприємне переживання і знаєте, з якою подією воно пов'язане. Однак у реальному житті, в стресовій ситуації і навіть після неї, поки що зберігається залученість, буває важко згадати про якусь вправу. Тому має сенс виконувати вправу в тренувальному режимі, щоб виробити звичку бути у позиції спостерігача. Наприклад, увечері перед сном згадувати неприємні події дня і спостерігати їх з боку. Результати не забаряться.

Нижче наводяться ще дві вправи для виходу з трансу та повернення в контекст ситуації.

Вправа 24. Включення контексту

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію, коли ви відчували неприємні емоції чи стрес.

Залишаючись усередині ситуації, почніть подумки озиратися на всі боки. О котрій годині дня чи ночі це відбувається? Зараз світло чи темно? Тепло чи холодно? Ви у приміщенні чи на вулиці? Що ви бачите довкола – будинки, природу, предмети, інших людей?

Продовжуйте оглядатися на всі боки, помічаючи нові та нові деталі. Помічайте, як змінюється емоційний заряд ситуації та ваш стан.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Ця вправа використовується ретроспективно. Терапевтичний ефект невеликий, я використовую його лише з демонстраційною метою.

До наступної вправи, навпаки, необхідно звертатись безпосередньо під час стресу (трансу). Оскільки в цей момент буває важко усвідомити себе, часто вона використовується по відношенню до інших. Втім, стосовно себе вона також працює. Ця техніка застосовна навіть у стані афекту, а також при алкогольній чи наркотичній дезорієнтації.

Вправа 25. Подивитись навкруги

Залишаючись на місці, дивіться на всі боки, переводячи погляд з предмета на предмет. Зупиняйте погляд рівно настільки, щоб зрозуміти, що ви бачите. Наприклад: це дерево, це стілець тощо. Продовжуйте до тих пір, поки не помітите зміну стану. Зазвичай це відбувається різко, як миттєве перемикання.

Загалом зниження суб'єктивної значущості події відбувається за рахунок її масштабування, включення фону. Переживання тим важливіше, чим більшу частину суб'єктивного внутрішнього простору воно займає.

(Докладніше див. розділ 6, розділ по роботі з думками.) Якщо додати простір навколо переживання, його важливість автоматично зменшується. Звичайно, ситуація не буде вичерпана, але це дає можливість відновити рівновагу та розглянути ситуацію цілісно, з урахуванням усіх важливих деталей, якщо в цьому є потреба.

Вправа 26. Спостереження емоцій

Виконайте вхід.

Згадайте якусь подію, коли ви відчували страх. Дозвольте собі подумки повернутися до цієї події. Дозвольте страху виявитися.

Тепер відверніть увагу від події як причини страху і зосередьтеся лише на тому, що ви відчуваєте.

Зауважте, де у вашому тілі проявляється страх. Дозвольте йому набути форми, розміру, обрисів, кольору, світності, щільності, густоти та будь-яких інших властивостей, які можете уявити. Спостерігайте страх як частину (форму) чи енергію.

Продовжуючи спостерігати форму або енергію, заберіть у неї знання про те, що це таке. Перестаньте називати це страхом, зніміть ярлик. Розглядайте це як форму чи енергію, забудьте, що це страх чи ще щось. Дозвольте енергії трансформуватися, як вона забажає.

Спостерігайте, що відбувається внаслідок трансформації. Яке виникає відчуття, почуття? Чи приємне воно? Якщо так, злийтеся з цією енергією. Якщо ні – повторіть трансформацію, доки результат не стане комфортним.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Повторіть вправу з перервами кілька разів. Щоразу беріть у опрацювання різні емоції – гнів, агресивність, образу, розчарування тощо. У процесі спостерігайте, у якій частині тіла виявляється почуття чи емоція. Порівняйте це із відомими вам картами психосоматики. Докладніше цю тему розкрито у моїй першій книзі.

Цю вправу також можна виконувати щоразу, коли ви помічаєте неприємне почуття чи емоцію і хочете вийти з нього. Вона добре працює як зі свіжим стресом, так і зі старими переживаннями, які не вдається відпустити. Згодом виробляється звичка, і усвідомлювати залипання в стресі стає простіше. Ця вправа також повертає в нервову систему енергію, витрачену в стресі на створення і утримання «небажаної» емоції.

Вправа 27. Витіснення емоцій

Виконайте вхід.

Згадайте подію, коли ви відчули негативну емоцію, наприклад, смуток, агресивність, образу. Дозвольте собі подумки повернутися до цієї події. Дозвольте почуттю чи емоції проявитися. Зауважте, де у вашому тілі це відбувається. Дозвольте емоції набутися форми, розміру, обрисів. Спостерігайте її як частку (форму) або енергію.

Тепер вирішіть, що ця енергія (почуття, емоція) «погана та небажана». Спробуйте позбутися її.

Спостерігайте, як змінюється ваш внутрішній стан, коли ви намагаєтеся позбутися небажаного почуття чи емоції.

Продовжуючи спостерігати форму або енергію, заберіть у неї знання про те, що це таке. Зніміть ярлик. Розглядайте її як форму чи енергію, не думайте про неї як про смуток, агресію, образу чи щось інше. Дозвольте енергії трансформуватися, як вона забажає.

Спостерігайте, що відбувається внаслідок трансформації. Що це за відчуття, почуття? Чи приємно воно вам? Якщо так, злийтеся з цією енергією.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Що відбувається, коли ви намагаєтеся позбутися почуття чи емоції? Чи це вдається зробити? Чи ви відчуваєте себе краще при цьому? Куди в тілі зміщується фізичне відчуття емоції, що витісняється, або почуття? Повторіть вправу кілька разів, із різними почуттями та ситуаціями.

Ця вправа має головним чином дослідницьку цінність. Виконувати його регулярно необов'язково.

Емоційні та ментальні стани

Вправа 28. Емоційні та ментальні стани

Виконайте вхід.

Дозвольте собі згадати емоційний чи ментальний стан, який настає у вас у момент стресу чи небезпеки, і, як вам здається, заважає вам реагувати адекватно. Це може бути загальмованість, апатія, лінь, депресія, істеричні прояви, нестримна балаканина – будь-які, які здаються вам непереборними. Дозвольте цьому стану проявитися.

Зауважте, де у вашому тілі відчувається цей стан. Дозвольте йому набутися форми, розміру, обрисів. Спостерігайте його як, припустимо, хмару матерії чи енергії. За вашими відчуттями, вона більше чи менше розмірів вашого тіла? Вийдіть у позицію спостерігача і відмасштабуйте картинку так, щоб спостерігати з боку всю хмару і того, хто в ній знаходиться.

Тепер вирішіть, що цей стан «поганий і небажаний». Спробуйте позбутися його. Спостерігайте, як змінюється ваш внутрішній стан, коли ви намагаєтеся позбутися небажаного стану.

Дозвольте стану повернутися і зайняти своє місце. Заберіть у нього знання про те, що це. Зніміть ярлик. Розглядайте його як форму чи енергію. Це обмежує вас у чомусь? У чому саме? Може, воно захищає вас від чогось? Від чого?

Дозвольте енергії трансформуватися, як вона забажає.

Спостерігайте, що відбувається внаслідок трансформації. Що це за відчуття, почуття, стан? Чи приємно воно вам? Чи може воно бути корисним для вас? Якщо так, злийтеся з цією енергією. Якщо ні – повторюйте трансформацію, доки не будете задоволені результатом.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Цю вправу має сенс виконувати щоразу, коли ви опиняєтеся в некомфортному чи небажаному емоційному чи ментальному стані.

Розділ 4. Анахата

Умовне кохання

Одна з найбільш поширених проблем емоційного центру – це установки типу: «Я любитиму тебе, якщо...», «Ти будеш нам потрібен, якщо...», «Щоб стати для нас значущим, ти повинен...» тощо. Аж до абсолютно жахливих, на кшталт: «Ти маєш померти (зникнути, перестати бути), щоб ми тебе полюбили». Найчастіше ці установки, часом невербально, формуються батьками чи близькими родичами (бабусі-дідусі, дядьки-тітки).

Проте умовні конструкції «якщо» дитиною не сприймаються, вона суб'єктивно не обумовлена, вона просто є. Чи ні. І любов для неї – або є, або немає. Умовна конструкція «якщо» сприймається як відмова.

Доростаючи до потреби у самоідентифікації, дитина намагається стати такою, як від неї вимагають, відповідати заданим умовам, фактично жертвуючи собою. Або, навпаки, ламає правила гри та добивається любові силою (бунтар, тиран). Трагедія в тому, що це просто неможливо. Тому що спочатку «я є», і лише потім – «який я є».

Іншими словами, немає жодного способу заслужити кохання. Доки жива конструкція «Я любитиму тебе, якщо...».

Але я стверджую, що кохання умовним не буває. Воно несумісне з умовами. Де є умови, там немає кохання, немає прийняття, лише дресирування. Кохання ніхто не може досягти, але є люди, які просто вміють любити. Мій партнер не може заслужити кохання, але я можу

дозволити собі любити його. Немає моєї провини чи заслуги в тому, що батьки мене люблять чи не люблять. Тому що їхня любов була (або не була) ще до того, як я зрозумів, що «я є», і тим більше – «який я є». Це їхній вибір. Це взагалі не про мене, а про них.

Пред'являти претензії до батьків – нетерапевтично. Якщо ми можемо й щось зробити, то тільки з собою. Суть у тому, що з віком у нас формується декотрий внутрішній, що (не)приймає, і внутрішній, що (не)приймається. Тобто установка «вони любитимуть мене, якщо...» змінюється на «я зможу полюбити себе, якщо...». Або «я дозволю іншим любити мене, якщо... (виконаю якісь умови)». Те саме неприйняття себе. З чим нам і доведеться працювати.

Вправа 29. Джерело кохання

Виконайте стандартний вхід.

Згадайте ситуацію з вашого життя, в якому ви відчували кохання. Дозвольте собі повернутися до цієї ситуації і прожити її знову.

Поступово перенесіть свою увагу із ситуації на почуття, яке ви відчуваєте.

Дозвольте цьому почуттю набути форми, розміру, обрисів, кольору, світності тощо. Де у вашому тілі проявляється любов? Знайдіть джерело кохання в собі.

Продовжуйте концентрувати увагу на джерелі кохання у своєму тілі. Спостерігайте, як кохання всередині вас стає все більше, сильніше, яскравіше, тотальніше. Дозвольте любові заповнити все ваше тіло без залишку, так що його вже важко стримувати всередині.

Дозвольте любові подолати межу вашого тіла та заповнити навколишній простір. Нехай у цій енергії, у

самому центрі її джерела, розчиняться всі переживання, які не є кохання. Нехай розчиниться і межа тіла чи пам'ять про неї.

Тепер поставте собі такі питання. Чи потребує кохання всередині мене дозвіл, щоб бути? Чи потрібні йому якісь умови, заслуги, причини та приводи? Чи може хтось інший заборонити або дозволити мені відчувати це кохання? Чи потребує кохання когось чи чогось, на кого воно буде спрямоване? Чи потребує любов меж та обмежень? Чи потрібний любові той, хто любить? Те, що ви відчуваєте – пасивно чи активно? Кохання – пасивне чи активне? Дія чи бездіяльність?

Дозвольте очам відкритися.

Повертаючись до теорії еволюції дитини, скажу таке. Якщо на етапах «Є» і «Я є» має місце безумовне прийняття та любов, всі наступні вимоги сприймаються набагато адекватніше. Дитина знає, що незалежно від того, як вона впорається з вимогою, її не любитимуть менше. Потреба в любові насичена і створює фундамент для майбутнього розвитку. Якщо ж потреба не задоволена, дитина боротиметься за кохання всіма доступними засобами, але ніколи не переможе. Змусити іншу людину любити неможливо. Вона або вміє кохати, або ні. Це її вибір, а чи не мій. Мій вибір – це чи вмію любити Я. Точніше, чи дозволяю Я собі любити. Мій вибір – дозволити внутрішньому батькові любити внутрішню дитину, і навпаки.

Потреба у коханні⁶

Для початку пропоную умоглядну вправу. Як основу візьмемо таку поширену ідею: «мій партнер (будь-якої статі) повинен зробити мене щасливою»⁷. Варіанти: «Мені потрібний хтось, щоб бути щасливою»; «Тільки він може зробити мене щасливою».

Отже, припустимо, що це твердження є вірним. Або ви вірите в те, що воно є вірним.

Вправа 30. Потреба у коханні

Поставте собі такі питання:

- *Що я відчуваю, думаючи, що хтось може (повинен) зробити мене щасливою? Як реагує моє тіло, особливо в області серця? Що я говорю своєму партнеру? Що роблю? Як я поведжуся?*
- *Як реагує мій партнер, коли я поведжуся так?*
- *Що я відчуваю, якщо не думаю, що хтось може (має) зробити мене щасливою? Як реагує моє тіло, особливо області серця? Що я говорю своєму партнеру? Що роблю? Як я поведжуся?*
- *Як реагує мій партнер на таку мою поведінку?*

Тепер розгорніть твердження, наприклад:

- *мені не потрібно (я не хочу), щоб партнер робив мене щасливою;*
- *я сама повинна зробити себе щасливою;*
- *(Для продвинених) мої думки роблять мене щасливою або нещасною.*

⁶ Дуже добре ця тема розкрита у книзі Кейті Байрон "Любити те, що є".

⁷ Далі для простоти розповідь вестиметься в жіночому роді. Для чоловіків ситуація повністю аналогічна.

Що ви відчуваєте, читаючи кожне з розгорнутих тверджень? Наскільки вони вірні для вас?

Сподіваюся, ви хоча б спробували.

Отже, якщо я вірю, що тільки хтось інший робить мене щасливим, я також визнаю, що він може перестати це робити. І лишити мене нещасним. Це породжує перманентний фоновий страх, що щастя може зникнути будь-якої секунди. В результаті, як би партнер не намагався і що б він не зробив насправді, все, що я відчуватиму, - це страх. А не щастя. І чим більше партнер намагається, тим більший страх я відчуватиму.

Більше того, боячись втратити кохання іншої людини, я спробую її контролювати – тобто захопити та утримати. Захопити та утримати. Це вже насильство.

Вправа 31. Ідеальні діти

Візьміть як вихідне твердження типу «моя дитина повинна зробити мене щасливою», або «дитина повинна зміцнити сім'ю». І поставте собі ті самі питання.

Я зміг виділити три типові патерни поведінки, які виникають з віри в те, що вихідне твердження вірне. А саме:

- ображене (надзуче, зарозуміле, зневажливе) дистанціювання, демонстрація холодності;
- спроба агресивно домінувати над партнером, нав'язати йому бажану поведінку;
- спроба отримати бажану поведінку через маніпуляції на почутті провини, жалості, обов'язку.

Поводження партнера у відповідь – або дистанціювання, або саботаж (вивчена безпорадність), або зустрічна агресія. Привіт трикутник Карпмана.⁸

Розглянемо твердження: «Інший має любити мене, але не я сам». «Я потребую, щоб мене любили», – значить, «Я не наважуюсь і не вмію любити себе сам». Гаразд, скажімо, інший погодився. Він повинен дізнатися, як саме, у якій формі мене треба любити, щоб мені було добре. І раптом виявляється, що я не наважуюсь і не вмію любити себе сам. Цікаво, яким способом партнер любитиме мене в такій ситуації? Так само, як я сам люблю себе: через ігнорування, придушення, маніпуляції. Я ж сам про це просив!

А ви кажете – кохання! Ну гаразд, не кажете – думаєте.

Я потребую кохання = я не маю кохання.

Я повинен полюбити себе = я не люблю себе зараз.

Мені потрібно щоб хтось мене любив = ніхто мене не любить.

Серце пульсує зараз. Воно не знає ні минулого, ні майбутнього. Воно не сприймає дуальностей і умов. Погоня за любов'ю унеможлиблює її проживання.

Необхідність боротися за кохання. Демонтаж цієї конструкції дозволяє перейти до п'ятої чакри (вішудхи) – готовності протиставити себе іншим.

Я не потребую, щоб хтось мене любив. Я не потребую навіть того, щоб любити самого себе. Я відчуваю те, що відчуваю і не тримаюся за це.

⁸ Психологічна та соціальна модель взаємодії між людьми у транзакційному аналізі, вперше описана Стівеном Карпманом у 1968 році.

Недвійність та ритмічність

Серце – непарний орган. Воно не сприймає дуальностей. Натомість воно пульсує. Воно задає ритм життя. Стиснення змінюється розширенням. Вдих змінюється видихом.

Спроба застигнути у коханні – це як спроба припинити дихати на вдиху. Застигнути у стражданні – все одно, що завмерти на видиху. І те, й інше веде до смерті.

Відпустіть це. Нехай ваше серце б'ється.

Для кого ти це робиш?

Спочатку передісторія. Якось ми з групою товаришів робили вправу з трансформації опори на батьків. Одна дуже близька мені людина (моя кохана) побачила таке: ніби її мати передає їй щось дуже цінне, якесь внутрішнє світло, зі словами: «Бережи його. Я не можу це використовувати, тому що вважаю себе не гідною». За всіма законами жанру, дочка прийняла дар... разом із установкою «я цього не гідна».

Однак саме це внутрішнє світло й знати не знає нічого про те, хто чого вартий або не гідний. Йому все одно до наших переваг і недоліків, воно був задовго до того, як ми дізналися про всі свої якості, і навіть про те, що ми взагалі є. Що б ми не думали, хоч би як себе оцінювали, чого б не досягли, хоч би як напортачили – у нашому внутрішньому світлі нічого цього немає.

У той самий час людину мучить питання самореалізації. Що б такого зробити, щоб стати ближчим до цього світла. Стати гідним його. Заслужити право бути у ньому. І далі за списком. Заслужити право бути собою, заслужити право любити самого себе, поважати себе, пишатися собою... Але оскільки наше

внутрішнє джерело світла нічого не знає про наші заслуги та старання, воно не здатне їх оцінити, тож заняття це невдячне.

А тепер подивимося з іншого боку. Прокидаючись щоранку, вона виходить на веранду і виявляє там кілька свіжих какашок геконів,⁹ тому що в Азії вони водяться всюди. Тихо матюкаючись і дратуючи, вона починає їх прибирати. Це абсолютно передбачувано повторюється щоранку. І абсолютно непідвладне нашому контролю. І наше роздратування точно не впливає на процес травлення геконів.

Увага, питання: для кого вона це робить? Бо батьки привчили? Їх немає поряд. Заради чоловіка? Не факт, що чоловік взагалі помічає ці какашки. Заради дитини? Але якщо запитати у дитини, чи потрібно їй це, вона не зрозуміє питання (мала ще). Тобто, нікого не запитавши, ми вирішуємо, що ця дія комусь (іншому) потрібна, і починаємо, тихо матюкаючись, її виконувати. Навіть якщо поряд взагалі нікого немає.

Але якщо прямо запитати: «Кому це потрібно?», то єдина чесна відповідь буде: «Це потрібно мені, тому що я люблю чистоту». Тобто я маю можливість зробити те, що хочу, тому що мені від цього стане краще, але переконаю себе, що це потрібно комусь іншому, і я здійснию подвиг та самопожертву, переживаючи широкий спектр хоч і неяскравих, але неприємних емоцій. Замість того, щоб усвідомити: прямо зараз я роблю те, що потрібне тільки мені, тому що хочу це зробити, тому що мені від цього стане краще. Тому що це мій спосіб виявити любов до себе. І нічого іншого просто немає.

⁹ Геккон – невелика ящірка, харчується комахами, любить жити на стінах та стелях будинків. Мешкає поблизу екватора.

Навіть якщо ми жертвуємо собою заради іншої людини, заради збереження дивних хворобливих стосунків – ми робимо саме те, що хочемо робити, і лише заради себе. Тому що нам важлива ця людина. Тому що нам потрібні стосунки. Таким чином ми висловлюємо любов до самих себе, і робимо це найкращим із доступних нам способів у кожній конкретній ситуації.

Отже, що б ми не робили, ми виявляємо нашу любов до себе. Найкращим можливим для нас чином. Це те, що є. Це те, що ми робимо. Завжди.

Поки ми пам'ятаємо, що робимо це з любові до себе, ми щасливі. Поки ми думаємо, що робимо це з почуття обов'язку, ми нещасні. Сама дія не змінюється.

У які б травматичні ситуації ми не потрапляли, наші дії – це найкращий з доступних нам на даний момент способів виявити свою любов до себе. Усвідомте це, і будь-яка травма у вашому житті стане досвідом та ресурсом. Ще одним доказом вашого кохання. Повторюю: немає сенсу шукати кохання. Немає сенсу проявляти його у собі. Вирощувати якимось чином. Тим більше, добиватися і заслужувати. Ми любимо себе кожному мить свого життя, бо ніяк інакше ми не вміємо. Це те, що відбувається. Це потрібно просто побачити.

Ця концепція дивним чином знімає одне з найбільш заряджених питань у відносинах між людьми: що робити, якщо близька вам людина відчуває біль та страждання. Точніше, як не відштовхнути її, але й не залипнути самому в цей біль. Потрібно усвідомити просту річ: зараз, цієї секунди, вона проживає найкращий з доступних їй способів любити себе і піклуватися про себе. Якщо ви знаєте спосіб краще –

запропонуйте його. Якщо ні – дозвольте людині прожити свою любов до себе, навіть у такий незвичайний спосіб.

Наведені вище міркування я опублікував на своїй сторінці в соцмережі. Як і належить, піст зібрав якусь кількість лайків, трохи менше перепостів та коментарів. Я думав, що ті, хто лайкнули і перепостили мене зрозуміли. Зась. Поспілкувавшись наживо з деякими з них, я почав підозрювати, що нічого вони не зрозуміли.

Власне, останні 20 років я був абсолютно впевнений, що знаю та розумію відповідь на це просте запитання, хоча відповіді можуть бути різні або змінюватися з часом. Очевидно, питання виявилось надто простим для розуміння. Тому проводжу роз'яснювальну роботу.

Я стверджую, що на запитання «Для кого я роблю те, що я роблю зараз?», може бути тільки одна чесна відповідь: для себе. І це не афірмація, яку треба вивчити; не ідеал, якого треба прагнути; не прокляття, з яким треба боротись. Це те, що є, як воно є, інакше не буває ніколи. І це чудово.

Виконайте наступне. Зверніть увагу, що ви робите зараз або робили не дуже давно, - що можете згадати. Я маю на увазі будь-яку дію, бездіяльність, лежання на дивані, переживання та (не)вираження якихось емоцій, думання якихось думок, перебування у якихось станах. Запитайте себе: кому потрібне те, що я роблю прямо зараз (у цій ситуації)? Для кого я це роблю? Кому я хочу зробити краще, ніж миттю раніше?

Очевидною є відповідь: для себе. Однак така відповідь може викликати негативну реакцію та почуття провини: якщо для себе, значить, я егоїст і думаю лише про себе. Або як варіант: якщо для себе, чому мені з цим так погано? Напевно, для когось ще! Такі міркування звичайні, але хибні.

Кожна ваша дія, навіть болісна самопожертва, має конкретний адресат, і це – завжди ви самі. Якщо дія викликає страждання, то адресат – частина особистості, яка на даний момент залишилася за кадром сприйняття внаслідок неминучої дисоціації (фрагментації) цієї особистості. Дисоціація особистості, як одна з форм самозахисту, є у всіх, хто ще не знайшов тіло світла.

Наприклад, жертвуючи своїми інтересами заради партнера, я підтримую ту частину себе, яка потребує турботи про партнера. Хотіти дбати про партнера – це ж чудово. Так я підтримую якусь частину себе, дбаю про неї, бережу її, спрямовую їй свою любов. Але при цьому страждає індивідуальність. Таким чином, заряд кохання, вкладений у мою дію, не досягає адресата всередині мене. Тому що в момент дії я пам'ятаю про те, що втрачаю індивідуальність, але забуваю про те, що підтримую своє бажання дбати про близьких.

Ображаючи партнера, я підтримую свою індивідуальність, але страждає той, хто хоче піклуватися про партнера. І так далі, до нескінченності. Дія виявляється в протифазі з тим, кому вона призначена, і наша любов до себе не досягає адресата.

Така невідповідність виникає не тільки через невміле виховання, а й через те, що наші ментально-емоційні процеси відбуваються з іншою швидкістю, ніж процеси в об'єктивній реальності. Наприклад, я хочу поспілкуватися з друзями, кличу їх на зустріч. Йдуть години, а то й дні, за цей час могли статися різні події, що травмують. І на момент зустрічі раптом виявляється, що мій настрій змінився: той, хто хотів спілкуватися, тепер хоче побути один. Але ж я обіцяв, перш за все, собі... Виникає роздратування та розчарування, і мені вже зле від друзів, хоча загалом вони милі люди і прийшли мене підтримати.

Задав собі запитання: «Для кого я роблю те, що я роблю зараз?» - І усвідомивши єдино правильну на нього відповідь, ми повернемо поверхню свідомості того, для кого це все затівалося, і зможемо прийняти цю дію так, як замислювалося. Тобто як мою любов до себе, оскільки той, хто робить і той, для кого все робиться, суть – єдиний я.

Регулярно ставлячи собі це питання (за умови, що механіка процесу нам зрозуміла), ми щоразу поєднуватимемо свою любов з собою. Кожне таке з'єднання супроводжується екстатичним переживанням любові до себе, і сильно якорить навик, саме бажання щоразу виявляти того себе, якого ти любиш прямо зараз. Ми отримуємо стійкий процес реінтеграції особистості, який підтримує себе, не вимагаючи додаткових зусиль у вигляді самодисципліни або терапевта. Подібно до снігового кому, де замість снігу – насолода бути собою.

Застосовуючи цей метод до іншої людини, ми усвідомлюємо, що кожна її дія – це її спосіб виявити любов до себе. І це так чудово!

Взагалі, на мою думку, це питання при правильній відповіді дає прямий і недвозначний вихід з колеса сансари. Що таке колесо сансари? Це розумовий патерн типу: я роблю це (жертвуючи собою і проживаючи свою нелюбов до себе) для іншого, сподіваючись, що він зрозуміє і оцінить який я молодець, і за це мене любитиме.

А вихід із колеса сансари – зрозуміти, що я роблю це як акт любові до самого себе, бо я є молодець, і це чудово. Дія одна й та сама. Насолода різна.

Не порохувати способів терапевтичного застосування цієї концепції, і я не буду перераховувати їх, тому що пальці вже втомилися. Але якщо ви справді

зрозуміли те, що я намагаюся показати, – жодна «терапія» вам, швидше за все, не знадобиться вже ніколи.

І насамкінець – реальний приклад.

Кохана миє посуд. Тому що любить коли чисто. Трохи поспішає – для тієї себе, яка хоче швидше закінчити та зайнятися чимось ще. І раптом розплескує воду на підлогу. Злиться на свою неакуратність (тепер ще витирати треба, а хотілося швидше закінчити). Витирає, знову миє посуд. А тепер зробимо розбір польотів.

Мию посуд – для тієї, хто любить чистоту. Поспішаю – для тієї, хто має інші інтереси. Злюсь – захищаючи ту, хто добре миє посуд, будучи зосередженою на прямо зараз. Не злюся на ту, у якої криві руки. А захищаю ту, що робить все акуратно.

Ці три "я" – прекрасні без винятку. Але, з якоїсь причини, вони живуть у різних частинах розуму. Запитання «для кого я це роблю?» допомагає їм зустрітися і надає підтримку всім трьом. І кохана зі злості на ту себе, у якої криві руки, стає тією, хто любить чистоту, має різні інтереси, ефективно справляється зі справами та перебуває у моменті. Дія та сама. Насолода різна.

Розділ 5. Вішудха

П'ята чакра, Вішудха, відповідає за нашу здатність впливати на навколишній світ. Вплинути ми можемо або голосом, словами; або руками, дією. На рівні тіла вішудха має потрійну проекцію – горло та два плечі.

Найчастіше цю чакру називають «голосовою», і прийнято вважати, що вона відповідає за вербальне вираження почуттів та емоцій. Популярною терапевтичною технікою є, наприклад, практика розкриття голосу, вокал, співи. Мені таке виявлення здається обмеженим.

О. Лоуен¹⁰ стверджував, що проблеми плечового поясу пов'язані зі «страхом підняти руку на батька чи матір». Мій досвід підтверджує цю теорію. Енергетичні порушення у плечах справді пов'язані із заборонаю підняти руку на батька та/або матір (праве та ліве плече відповідно). Проблеми з горлом – це заборона підвищувати голос на батька чи матір. У більш широкому сенсі це табу на фізичну або словесну відсіч. Якщо ще точніше – неможливість протиставити свою думку думці іншої людини. Не можна відстоювати свою думку, якщо вона відрізняється від думки старших. Неприпустимо використовувати енергію агресії, насамперед, для самозахисту, і – ширше – досягнення своїх цілей. Активація горлової чакри - це вміння говорити "ні".

¹⁰ Олександр Лоуен – американський психотерапевт, творець методу «Біоенергетичний аналіз», дослідник проблем сексуальності, автор низки книг із тілесно-орієнтованої психотерапії.

Коріння проблеми сягає глибоко і зовсім не очевидне. Я стверджую, що в основі всіх блокувань горлової чакри лежить невирішений конфлікт між батьками.

Батьківський конфлікт

Уявіть, що у сім'ї між батьками має місце постійний чи регулярно повторюваний конфлікт. Дитина спостерігає це зіткнення, відчуваючи неприємне переживання. Обидва батьки їй однаково важливі. Вона може зайняти позицію одного з них, не втративши емоційного зв'язку з іншим. Більше того, прийнявши чийсь бік, вона підсвідомо звинуватить його у втраті зв'язку з іншим, що віддалить його й від обраного батька. У результаті, кого б дитина не вибрала, вона у певному сенсі втрачає обох. Отже, остаточний вибір небажаний та неможливий.

Далі, дитина не може вийти із цієї ситуації, оскільки так чи інакше залишається як мінімум з одним із батьків. Навіть за фізичної відсутності іншого дитина відчуватиме наявність конфлікту. З нього просто немає куди вийти.

Більше того, дитина може бути залучена до з'ясування стосунків. Її можуть використовувати як аргумент у суперечці: «Замовкни, ти травмуєш дитину». Вона стає буфером, посередником, громовідведенням, не даючи батькам знищити один одного. Вона може хотіти помирити батьків чи придушити конфлікт силою. Але вона не може. Тому що, по-перше, вона ще мала. І по-друге, самі батьки не зацікавлені у вирішенні конфлікту. Як часто буває, вони не шукають істину, а ділять владу та контроль. Самостверджуються.

Виходить, у рамках формальної логіки конфлікту рішення не існує.

Таким чином, дитина:

- витісняє чи не пам'ятає сам факт конфлікту, особливо якщо один із батьків фізично відсутній;
- насправді не може прийняти сторону жодного з батьків, бо втратить зв'язок із обома;
- немає можливості вийти з конфлікту;
- не має права на свою особливу думку, що впливає з формальної логіки конфлікту, оскільки цим спричинить гнів на себе обох батьків, не дозволивши батькам з'ясувати, хто з них більш «правий», а по суті – домінує;
- не може намагатися вирішити конфлікт, тобто діяти та говорити – з тієї ж причини;
- як наслідок, у принципі неспроможна вирішувати конфлікти типу батьківського, оскільки немає позитивного досвіду;
- не здатна зрозуміти, що весь цей конфлікт не має для її особистості взагалі жодного відношення.

Все, що дитина може зробити, - навчити свою свідомість не помічати конфлікт і пов'язаний з ним стрес. Будь-якою ціною. Порушення зору, неврози, неухважність, хвороби, порушення роботи мозку – всі засоби хороші. І всі йдуть у хід.

І одночасно дитина все життя намагатиметься вирішити цей конфлікт знову і знову, прокручуючи його у своїй свідомості та в реальному житті. З одним і тим самим нульовим результатом – вона не дізналася від батьків, як таке вирішувати.

Це першопричина дисоціативних розладів – необхідність розривати себе на частини, слідує логіці батьківського конфлікту: агресор, жертва і той, хто вдає, що все гаразд. Агресивна, депресивна та «нормальна» фаза біполярного розладу. Мама, тато, дитина.

Але і без явних дисоціативних розладів ситуація далеко не райдужна. Справа в тому, що нервова система може розвиватися лише зі стану спокою. У стресі ж і в конфлікті ми стискаємося, захищаючись. Розвиватись із цього стану неможливо. Щоб отримати можливість розвиватися знову, потрібно вдати, що стресу немає взагалі. І що батьківський конфлікт – не стрес зовсім, а так, дрібниці. В результаті формується колосальних розмірів «сліпа зона», цілий кластер понять та ситуацій, у яких дитина розвиватися не може. Її розвиток може відбуватися лише в областях, що знаходяться за рамками батьківського конфлікту та контролю. Як і дорослий – може бути успішним лише у цих областях.

Але дорослий давно не пам'ятає, що цей величезний кластер є проблемою.

Підсвідома пам'ять про конфлікт, для якого немає жодної дозволеної реакції, вимагає свідомо оминати небезпечні ситуації стороною і, водночас, несвідомо намагатися вирішити таке важливе завдання. На далеких емоційних дистанціях конфлікт уникає. На близьких дистанціях, в стані емоційної відкритості, і навіть у стані афекту, коли контроль ослаблений, – конфлікт автоматично проявляється. В результаті уникнення та одночасне постійне переживання батьківського конфлікту з'їдає всю вільну увагу у всіх фазах спілкування. На виявлення та реалізацію власних інтересів не вистачає енергії. Немає інтересу до життя. Найбільша зона сприйняття є одночасно найтравматичнішою. А на те, що могло б бути цікавим і

нетравматичним, просто немає сил. Самореалізація заблокована чи потребує колосальних зусиль.

Наступні кроки допоможуть вам у звільненні від батьківського конфлікту:

1. Припустити існування батьківського конфлікту та визначити його формальний контекст.
2. Усвідомити реальний зміст батьківського конфлікту, тобто не формальні претензії, а те, які інтереси переслідують сторони конфлікту насправді.
3. Визначити реальних учасників конфлікту, їх ролі, межі та зони відповідальності. Усвідомити свою роль конфлікті.
4. Усвідомити, що з самого початку ви не є стороною конфлікту. Навіть якщо вам здається, що кожен із батьків з'ясовує стосунки з вами (хоча думає, що буде) – насправді вони з'ясовують стосунки одне з одним.
5. Усвідомити, що ви, в принципі, нічого не можете зробити з батьківським конфліктом, тому що батькам цього й не потрібно, як би вони не стверджували протилежне (чому так – про це нижче).
6. Сформувані своє ставлення до батьківського конфлікту, як такому. Зрозуміти з урахуванням п. 5: єдине, що ви можете зробити зараз – це встати і піти. Тобто вийти із травми.
7. Розробити і дозволити собі конструктивну поведінку у разі, якщо ви опинитеся безпосереднім учасником конфлікту типу батьківського. Очевидно, що нова поведінка повинна відрізнитися від поведінки обох батьків.
8. Після чого ваша увага звільниться, і ви зможете виявити те, що вам дійсно цікаво, і зайнятися

цим. Навіть не докладаючи до цього жодних особливих зусиль.

Поговоримо про те, чому ми в принципі нічого не можемо зробити з батьківським конфліктом, з тим, як він протікає у свідомості батьків.

За своєю суттю такий конфлікт – це боротьба за ілюзію, те, чого немає. Самоствердження та спроба придушити у партнері якість, за яку ми його обрали. Розгорну цю тему ширше.

На далекій емоційній дистанції (знайомство, впізнавання) майбутні партнери оцінюють один в одному ті якості, яких не вистачає для балансу. Наприклад, цілеспрямована і схильна до надконтролю людина може шукати в іншому вміння розслаблятися, відчувати радість життя, не залипати в одній темі до знемоги. На цьому етапі протилежності притягуються, щоб з'єднатися та доповнитися.

По мірі скорочення дистанції настає момент, коли один або обидва партнери вирішують, що тепер у них «відносини» або «сім'я». І замість того, щоб проживати себе і партнера як індивідуальності, починають спільно конструювати щось третє, якусь абстрактну ідею, яка існує лише в головах у конструкторів.

Більше того, кожен із партнерів вважає цю ідею своєю винятковою зоною відповідальності. І ліпить «сім'ю» на основі тих цінностей та навичок, якими вже добре володіє. Повністю ігноруючи ті якості та цінності, які має партнер, і навіть намагаючись позбутися їх. Як наслідок, протилежності, які спочатку притягувалися, починають конкурувати аж до знищення.

Замість того, щоб проживати себе і партнера як індивідуальності, ми намагаємося спільно

створювати щось третє, якусь абстракцію, яка не є жодним з нас.

Також це може виглядати як готовність цінувати дію партнера, але знецінювати особу, яка вчиняє дію, тобто спроба узурпувати ресурсну навичку партнера.

Це навіть не перетягування канатів. Це збочене захоплююче заняття, в якому повністю зникають ті двоє, що колись подобалися один одному. При цьому жоден з них не усвідомлює того факту, що будує абстракцію на тих принципах, які він реалізує в цій абстракції.

Якщо говорити образно, ситуація виглядає так: протилежності притягуються, щоб злитись, і формують новий сенсовий об'єм. І якщо це нове утворення проживається кожним партнером усередині себе, то партнери взаємно посилюються і живуть разом довго та щасливо, у ладі та злагоді. Якщо ж вони витісняють нові сенси за межі себе, то утворюється щось третє. Начебто цінне, але не проживається жодним з них.

А потім у них з'являється дитина, в яку вони намагаються заштовхати цей не прожитий смисловий обсяг, яка повинна прийняти в себе і прожити те, що не змогли прийняти та прожити батьки. Значить, глибина її неврозу обернено пропорційна тому, наскільки батьки зуміли прийняти і прожити сенси, які самі вони й вклали у стосунки. І навпаки, ступінь реалізованості дитини дорівнює ступеню усвідомлення кожним із батьків вихідної суперечності та прийняття всіх якостей партнера. Дитина є ідеальним відображенням того взаємного тяжіння та того конфлікту, який вклали в неї батьки.

Звідси впливає кілька цікавих висновків:

- Якщо новий смисловий обсяг проживається всередині лише одного з партнерів, діти їм не потрібні і, швидше за все, неможливі – одного із суб'єктів відносин просто немає, а другий буде стосунки сам із собою.
- Якщо цінності в принципі не взаємодіють, і кожен партнер у собі проживає тільки свою половину, - діти неможливі, оскільки відносин фактично немає, кожен сам по собі.
- Якщо замість відкритого дорослого спілкування один з одним партнери захоплено будують «відносини» або «сім'ю» – конфлікт залишається за дужками їхнього сприйняття і не може бути вирішений у принципі.
- При гострому невирішеному конфлікті народження дитини неминуче призведе до розриву між батьками або до шизофренії дитини.
- Кожна нова дитина намагається реалізувати новий спосіб вирішення одного і того ж батьківського конфлікту, не обов'язково успішний.
- Факт народження дитини неминуче загострить та виявить конфлікт між батьками. Але й виведе конфлікт із сутінку. У цьому є велика небезпека, але й величезний шанс, благословення.
- Ми маємо тенденцію повторювати поведінку обох батьків, але окремо, у різних сферах життя. Зокрема, в особистих відносинах (один на один) ми копіюємо роль батька своєї статі, а в соціальних (у групах) – батька протилежної статі. Докладніше див. у пункті «Сім'я» цього розділу.
- Якщо дитина віддає явну перевагу одному з батьків – ресурсні якості іншого з батьків

заперечуються, і одна із сфер життя виявляється «замороженою».

- Внаслідок взаємного неприйняття з батьком своєї статі заперечуються навички, ресурсні до створення відносин; відносини не складаються або травматичні і не дають почуття задоволеності, що змушує шукати самоствердження (частіше для чоловіків) або притулку (частіше для жінок) у роботі.
- І навпаки, внаслідок взаємного неприйняття з батьком протилежної статі заперечуються навички, ресурсні для професійної діяльності; можливість професійного та кар'єрного зростання обмежена (частіше у чоловіків) або відсутня зовсім (частіше у жінок), робота не приносить задоволення, що змушує шукати самоствердження (частіше для чоловіків) або притулку (частіше для жінок) у відносинах.
- Щоб розблокувати відповідну сферу життя, потрібно виявити «заборонені» якості батька і трансформувати їх у ресурсні. Я називаю цей процес "відновленням опори на батьків".
- На дальній емоційній дистанції та у комфортних умовах ми виявляємо батьківські якості з кращого боку. У міру зближення або загострення ситуації починають виявлятися заборони, накладені на ці якості іншим батьком, і їхнє застосування стає спочатку неефективним, а потім деструктивним.
- У батьківському конфлікті «хороший» один з батьків, який «переміг», тобто витіснив і придушив іншого, – стає «світлою» частиною дитини. А той, хто програв, стає його «темною» частиною.

- Якості батьків, не залучені до конфлікту, стають нейтральною зоною, єдиною доступною зоною спокою та безпеки. Ці якості енергетично не є ресурсними для дитини, але є основою її індивідуальності.
- Виростаючи, дитина шукає свою протилежність – партнера, для якого його «темна сторона» була б світлою – щоб повернути собі цілісність.
- Як показав мій досвід, батьківський конфлікт заряджається біологічними батьками на момент зачаття. Прийомні батьки можуть загострити або згладити травму, але їх якості не є ресурсними для дитини.

Позначимо способи вирішення батьківського конфлікту.

Спочатку опишіть своїх батьків через призму взаємних претензій: як правило, їх легше згадати. Що мамі не подобалося в татові, що її дратувало у ньому? Що тато не приймав у мамі, за що критикував її? Це формальний зміст конфлікту, канва. Запам'ятайте або запишіть якості обох батьків – вони нам знадобляться.

Тепер виконайте наступну вправу.

Вправа32. Батьківський конфлікт

Виконайте вхід.

Дозвольте простору свого розуму згуститись і сформуванати дві частки, кожна з яких відповідає одному з батьків і є стороною конфлікту.

Злийтеся з однією часткою. Проживіть її зсередини. Відчуйте, чого вона хоче, чого прагне у відносинах. Як вона відноситься до іншої частки. Що її приваблює та що відштовхує у партнері. Зафіксуйте свої відчуття,

зокрема тілесні. Після чого вийдіть із частки і поверніться до позиції спостерігача.

Повторіть те саме з другою часткою. Поверніться знову до позиції спостерігача.

Помістіть спостерігача у точку між частками. Відчуйте енергії конфлікту. Відчуйте енергію тяжіння та енергію відштовхування. Що це за почуття?

Зосередьтеся на якості енергії відштовхування. Дозвольте цьому почуттю прийняти форму, розмір, контури в окремому просторі, наприклад, у просторі вашого тіла. Зніміть із цієї форми ярлик, будь-яке своє знання про неї. Усвідомте, що сама частка нічого не знає про себе і не потребує цього. Дозвольте їй трансформуватись так, як вона захоче.

Спостерігайте те, що виникло внаслідок трансформації. Що це за почуття? Наскільки воно приємне для вас, ресурсне, надихаюче? Якщо воно неприємне – повторіть трансформацію ще кілька разів.

Поверніться в місце батьківських часток. Тепер коли енергія відштовхування трансформована, ніщо не заважає їм взаємодіяти. Дозвольте цьому статися. Що виникає у результаті взаємодії? Як ви можете це інтерпретувати?

Коли відчуєте себе готовими, дозвольте очам відкритися.

Тепер зробіть паузу, відпочиньте і перейдіть до наступної вправи.

Вправа 33. Ваша роль у батьківському конфлікті

Виконайте вхід.

Дозвольте простору свого розуму згуститись і сформувати дві частки, кожна з яких відповідає одному з батьків і є стороною конфлікту. Помістіть спостерігача між ними та відчуйте якість енергії конфлікту.

Тепер дозвольте простору сформувати третю частку - вас. Спостерігайте, як при цьому перерозподіляється енергія конфлікту. Спостерігайте стосунки, що виникли, вас з матір'ю і вас з батьком. Що відбувається з стосунками між матір'ю та батьком безпосередньо? Як ви можете охарактеризувати нову якість відносин, якщо вона є? Що це за почуття?

Спостерігайте свої стосунки з матір'ю. Яку ідею, які вимоги вона транслює до вас? Якщо ви чоловік – чи порівнює вона вас із вашим батьком? За якими параметрами?

Спостерігайте свої стосунки із батьком. Яку ідею, які вимоги він транслює до вас? Якщо ви жінка – чи порівнює він вас із вашою матір'ю? За якими параметрами?

Спостерігайте одночасно весь трикутник мати-дитина-батько. Злийтеся з тією часткою, яка «ви». Як ви відчуваєтеся у цій ролі? Чи можете ви погодити батьківські вимоги до себе, зберігши при цьому стосунки з кожним із них?

Коли відчуєте себе готовими, закінчіть вправу та дозвольте своїм очам відкритися.

Поверніться до списку якостей, які кожен із ваших батьків не приймає у партнері. Це ті самі якості, яких у вас «не повинно бути» в останній вправі. З кожним з них виконайте наступну коротку вправу.

Вправа 34. Трансформація заборонених якостей

Виберіть будь-яку «небажану» якість вашого батька (будь-якого). Спостерігайте її як форму, яка має розмір і обриси. Спостерігайте цю якість окремо від стосунків між батьками. Зніміть з неї ярлик та оціночні судження.

Спостерігайте її трансформацію. Якщо потрібно, повторіть трансформацію кілька разів, поки не отримаєте зручну для вас якість енергії. Як можна назвати те, що виникає в результаті?

Ця якість, яку ви виявили, зробивши вправу, це ваш прихований заборонений ресурс, успадкований від батьків. Її навіть немає потреби розвивати – вона є у вас за замовчуванням. І саме собою вона не «погана» – вона лише була відкинута іншим батьком. І вона ж, у трансформованому вигляді, є вашим ключем до успіху в одній із сфер життя.

Внаслідок трансформації «заборонена» якість перестає бути забороненою, знеціненою. Навпаки, вона набуває цінності і займає своє місце всередині вас. І вам більше не потрібно відчувати провини чи сором за їхній прояв у тих чи інших ситуаціях. Ви можете заявити про неї повним голосом. Ви можете навіть пишатися нею.

Ця методика однаково застосовна і коли ви самі – один з батьків. Невеликі зміни у текстах вправ, що необхідні, ви можете зробити самостійно.

Навчившись виявляти трансформовані якості в реальних стосунках з батьками чи партнерами, у тому числі з колишніми, ви зможете відновити стосунки з ними, якщо вважаєте за потрібне, або навпаки – безпечно завершити травматичні стосунки. У будь-якому випадку, протилежності у вашій голові поєднуються в одне ціле. Звільнені якості ви зможете ефективно застосувати для самореалізації, яка нагадаю,

цілком можлива за межами зони батьківського (або партнерського) контролю.

Це і буде вирішенням батьківського конфлікту у вашій, окремо взятій, свідомості.

Які ознаки того, що батьківський конфлікт усвідомлений та вирішений? Насамперед – готовність протиставити свою думку оточуючим. Наприклад, у конфліктній ситуації знайти спосіб вказати іншому на його неправоту так, щоб цим вичерпати конфлікт. Щоб ні в кого не залишилося ані почуття провини, ані образи, ані злості. Навіть якщо ваш опонент – найближча вам людина, на кшталт мами-папи, дружини-чоловіка тощо. У ширшому контексті – це власне дорослість, знання своїх меж та вміння їх відстоювати. Можливість робити те, що цікаво, не дивлячись на оточуючих, одночасно дозволяючи їм чинити так само.

Сім'я

Загалом кажучи, ніде в природі немає такого поняття як «родина». Є твої стосунки із партнером як індивідуальністю. Є стосунки з дитиною як індивідуальністю. Відносини твоєї дитини з іншим батьком – зовсім не твої стосунки. І «сім'я» як системи численних відносин не існує. Те саме вірно про будь-який «колектив» – це результат логічної агрегації, тобто абстрактна ідея.

Нижче мислення суворо дуально, всі зв'язки будуються одне до одного. Між кожними двома поняттями наш мозок встановлює певну, кінцеву кількість нейронних зв'язків. Максимальна кількість зв'язків між поняттями людина-людина приблизно така сама, як між поняттями людина-ідея або людина-група. Таким чином, уявлення про групу не може бути

складнішим, ніж уявлення про окремий суб'єкт. Або можна сказати, що чим більше зв'язків, тим вони слабші; кількість та якість зв'язків конкурують. Тому при агрегації, тобто об'єднанні об'єктів у групу, якість зв'язку з кожним об'єктом слабшає. У той час, коли ми у своїй свідомості об'єднуємо суб'єктів в ідею групи, їх індивідуальні якості значно редукуються.

Якщо індивідуум ототожнює з групою себе, його особисті якості також опиняються за дужками.

Будь-яка абстракція за визначенням є спрощенням. Карта – не місцевість, а меню – не обід. Ідея про людину завжди незрівнянно простіша всієї сукупності процесів, що утворює феномен людини. Ідея про будь-який колектив неминуче простіше, ніж сукупність членів цієї групи.

Таким чином, «родина» – це абстракція, спрощення, у порівнянні з безліччю індивідуальних «я». І в цю абстракцію ми заганяємо всіх своїх близьких. У цій «сім'ї» особистість кожного не потрібна за визначенням – наш мозок не зможе їх помістити.

В результаті гарну ідею «сім'ї» або «колективу» ми мимоволі перетворюємо на інструмент редукування, придушення індивідуальностей. Індивідуальність менш агресивних партнерів тоне в цьому і розкладається, і єдиний спосіб вижити – втекти будь-якою ціною. Навіть ціною морального падіння та саморуйнування.

Еволюційно чоловік-мисливець краще функціонує у межах зв'язку типу я-мамонт. Навіть у стаді кожен мамонт індивідуальний – ухилитися доведеться від кожного окремо. Щоб загнати конкретного мамонта, потрібно відокремити його від стада. Передбачити індивідуальну поведінку здобичи – завдання непросте, але критично важливе. В результаті чоловік набагато

точніше буде зв'язки типу я-він(а), точка-точка, і в принципі гірше буде зв'язки типу я-вони, я-група.

Еволюційно жінка як хранителька вогнища та дітей навчилася одночасно пам'ятати (враховувати) всіх своїх дітей та чоловіків. Необхідність пам'ятати їх всіх народжує необхідність спрощувати уявлення про кожного з них. І чим більше сім'я, тим за промовчанням простіше, примітивніша індивідуальність кожного з її членів у сприйнятті матері. Просто тому, що ресурси пам'яті та обчислювальні здібності мозку не нескінченні. Саме тому я використовую термін «пам'ятати» – ретельне моделювання поведінки всіх членів сім'ї неможливе.

Звідси виникла поширена ідея, що жінка існує більше «в прийнятті», ніж чоловік. А чоловіки мають тенденцію контролювати зв'язок жорсткіше, ніж жінки.

З урахуванням вищесказаного жінка схильна моделювати поведінку «сім'ї» як декотрої ідеї, абстрактного узагальнення.

(Я вже писав про плоскі масиви та ієрархії у розділі «Контроль відчуттів. Ілюзія усвідомленості» Розділ 2. Жінки схильні пам'ятати, тобто оперувати плоскими масивами. Чоловіки схильні інтерпретувати, будувати ієрархії.)

Якщо з якоїсь причини чоловік змушений постійно перебувати в сім'ї, він намагається будувати зв'язки з іншими членами сім'ї так, як буде всі зв'язки взагалі – ретельно деталізованими. В результаті його мозок виявиться перевантаженим, чоловік буде дезорієнтований, і сім'я стане для нього зоною страху та невизначеності. Він захоче втекти. Якщо втекти не вдається, мозок починає вимушено редукувати якість зв'язків заради кількості. І це вже жіночий тип мислення.

Якщо жінка прагне втримати сім'ю статично «разом», вона буде змушена посилити контроль над кожним із її членів, більш ретельно прораховуючи їхню поведінку, посилюючи зв'язок. Що призведе до її розумового та психічного виснаження та безвиході. Вона захоче стиснутись і забитися в кут (це ж її вогнище, куди вона втече?). До речі, посилення зв'язку – це вже чоловічий тип мислення.

При цьому жінкам еволюційно звичніше грати в сім'ю, тому вони терплять такий абсурд набагато довше. Чоловіки ж воліють з нього збігати - або в ліс, або в саморуйнування. Звичайно, жоден з них не розуміє, що відбувається, оскільки «родина» і «колектив» оголошені беззаперечно вищою цінністю, ніж будь-яке «я». Сумніватися у найвищих цінностях у принципі заборонено.

Для жінки зона реалізації – колектив, сім'я. Для чоловіка – самотність та мамонт на горизонті. Для чоловіка зона комфорту та безпеки – поруч із жінкою. Для жінки зона комфорту – далеко від чоловіка та сім'ї, наодинці з собою та своїми інтересами. Жінка еволюційно звикла бути у сім'ї та її підтримувати. Чоловік у сім'ю лише приходять час від часу, щоб відпочити. Це особливість людини як виду. Все б добре, якби сім'я як система реальних відносин між особистостями не перетворилася на ідею, заради якої жертвуються ось ці реальні відносини разом з їхніми суб'єктами.

Мільйони років еволюції ми звикали жити саме так – жінка у сім'ї, чоловік на полюванні. Спроба затягнути чоловіка в сім'ю на постійній основі є руйнівною для обох. Нікому насправді не потрібно, щоб чоловік був із жінкою постійно. Це пов'язує обох. Динаміка зустрічей і розлучень необхідна їм для відпочинку, для

відновлення своїх психічних структур, приведення стилю мислення до початково оптимального для кожного з них.

Висновок. Спроба пов'язати чоловіка сім'єю (та й взагалі будь-якою соціальною групою) робить його менш сфокусованим, а значить і меншим в досягненнях, тобто менш мужнім у класичному розумінні, й тим самим придушує його вроджені якості. Ця ж спроба робить жінку більш контролюючою і менш приймаючою та менш здатною відпускати, тобто менш жіночною, і аналогічно пригнічує її вроджені якості.

Зверніть увагу: прийняття та відпускання – це дві жіночі якості, які, стосовно одного суб'єкта, утворюють цикл, динаміку. Змінюють одне одного. І лише у цій динаміці жінка залишається психічно здоровою. Чоловік же, у свою чергу, потребує зони комфорту, де міг би розслабитися після тривалої концентрації на полюванні. Цією зоною комфорту для нього є ні, не сім'я, а жінка як індивідуальність. Концепту сім'ї у чоловіка немає у картині світу початково, цей смисловий обсяг для нього порожній.

З урахуванням вищесказаного ідеальна динаміка сім'ї виглядає так: чоловік прийшов, приніс нового мамонта, жінка його (чоловіка, не мамонта) нагодувала, вони зайнялися любов'ю, поспілкувалися (синхронізували контексти), відпочили, після чого чоловік пішов за новим мамонтом, а жінка зайнялася тим, що їй цікаво. Це оптимальний, власне кажучи, баланс для зрілих людей. Якщо вам здається, що якісь пункти можна прибрати, додати або перекласти на партнера – швидше за все це ваше бажання побути дитиною ще трохи.

Можливі невеликі косметичні редагування, наприклад: якщо замість особливо великого мамонта чоловік приніс багато грошей, жінка годує його в ресторані. Він платить, але вона годує. Аж до того, що вибирає та замовляє страви для обох. (Це я про себе зараз. Мені подобається, коли моя кохана мене годує, особливо в ресторані. За мої гроші.) І навпаки, фраза «я втомилася, борщ у холодильнику, розігрій собі сам» за «погодувала» не вважається.

У процесі вербального спілкування кожен із партнерів ділиться тим, з якими труднощами він зіткнувся протягом дня (у зоні своєї виняткової відповідальності), які рішення прийняв, чи це принесло бажані результати, чи зробив він все, що залежить і що хотів би змінити. Ділиться в односторонньому порядку. Не просячи у партнера оцінки, поради, схвалення чи засудження. Те, чим партнери зайняті в той час, коли вони не разом, – їхня виключна зона відповідальності. Жінка не може давати чоловікові поради, як заганяти мамонта, вона нічого не знає про полювання. Мамонта вона бачить лише шматками, на сковорідці. Чоловік нічого не знає про те, як жінці господарювати або займатися собою, - він нічого в цьому не розуміє, і йому нецікаво; він не має частини свідомості, здатної вмістити подібні нюанси.

Таким чином, у спілкуванні партнери обмінюються не інформацією – вони обмінюються станами. Зосередившись разом на будь-якій, нехай навіть спільній меті – вони переходять у режим «робота», при цьому найчастіше змінюються гендерними ролями.

Описаний цикл може не вкладатись у світловий день – це нормально. Але якщо цикл порушується більше тижня (або скільки там людина може прожити без їжі) –

виникає напруга та страх. Якщо цикл порушується постійно, стосунки руйнуються.

Якщо подружжя працює разом як партнери, має місце наступна картина. Як я писав вище, у любовних відносинах обидва вони реалізують якості своїх батьків тієї самої статі. При цьому їхня увага спрямована один на одного. У партнерських відносинах вони реалізують якості своїх батьків протилежної статі, при цьому їхня увага спрямована до поставленої мети. Тобто вони не будують стосунки один з одним, але кожен із них будує власні відносини із загальною метою. При цьому їхня увага має різну якість: для чоловіка ціль більш конкретна (мамонт), для жінки – більш розмита (родина). Різна якість уваги, а також різні емоційні характеристики можуть посилювати та доповнювати один одного. Однак потрібна певна зрілість та усвідомленість, щоб диференціювати ці ситуації та досить чітко перемикатися між ними. При нечіткому диференціюванні ігор та ролей чоловік і жінка перестають підтримувати один одного і починають конкурувати. Це, звісно, руйнівне.

Якщо узагальнити: є час для кохання, є час для роботи. У роботі ціль може бути спільною, але це не любов. У коханні ми займаємось один одним, але в ньому немає місця мети. У роботі ми будуємо відносини з метою, розвиваючи індивідуальний аспект. У коханні ми будуємо стосунки із партнером, розвиваючи соціальний аспект. Ці аспекти повинні змінювати один одного, перебуваючи у рівновазі. Застрягання в одному з аспектів веде до інфантильності і зрештою зупиняє прогрес у всіх сферах життя.

Щоб у такій ситуації зробити якийсь однобічний розвиток все ж таки можливим, людина жертвує гальмуючим аспектом. Наприклад, кар'єрою заради

стосунків чи стосунками заради кар'єри. Або людина намагається будувати відносини з партнером своєї статі – у цьому випадку їх якості, будучи подібними, взаємно не доповнюються, але й не конфліктують.

Осмислюючи все сказане вище, включаючи попередній розділ про батьківські конфлікти, можна вловити одну цікаву закономірність.

У взаємодіях типу суб'єкт-суб'єкт, а саме зв'язках чоловік-мамонт(ціль), чоловік-жінка або жінка-чоловік, ми проявляємо емоційні якості своєї статі. У взаємодіях типу суб'єкт-ідея, а саме чоловік-сім'я(колектив) або жінка-сім'я(колектив), ми проявляємо якості протилежної статі.

Таким чином, при переході від індивідуальних відносин до ідеї «сім'ї» партнери неминуче змінюються гендерними ролями. Ідея сім'ї сприймається ними не як зона індивідуальних відносин, але як область соціальної реалізації, як робота. Жінка стає чоловіком, а чоловік – жінкою. І в цьому є суть батьківського конфлікту.

Наслідок 1. Отже, жінки, які бажають «заміж», неминуче стають у результаті як чоловіки, тобто «за чоловіка». А ті, хто хоче бути з чоловіком, залишаються жінками. І, навпаки, навпаки: чоловік, який «одружується», – стає як жінка. Неминуче.

Не віста (не знаюча суть), одружується, і опиняється за чоловіка. А чоловік одружується. І ці «люди Бога знають» (тобто люблять)? Ми ж завжди це знали.

Наслідок 2. При збільшенні щільності проживання підтримувати зв'язки суб'єкт-суб'єкт буде все важче, і вони замінятимуться агрегованими зв'язками суб'єкт-ідея. В результаті гендерні ролі неминуче будуть

спочатку розмиватись, а потім змінюватись на протилежні.

Такий самий ефект має спостерігатися зі зростанням інформатизації і віртуалізації суспільства. Це підштовхує чоловіків до невластивої їм багатозадачності на шкоду якості зв'язку, а жінок змушує ретельніше контролювати свої дії, оскільки в інформаційному середовищі ціна помилки може бути набагато вищою, ніж у реальному.

Розмивання гендерних ролей, у свою чергу, призведе до обвалу народжуваності, аж до проблем із дітонародженням у фізично здорових батьків. Оскільки воно викликає «плаваючі» гормональні зміни, які не завжди виявляються медичними тестами. Для зачаття дитини потрібні батьки, які перебувають у правильній гендерній ролі. Хоча б у момент інтимної близькості. Чоловік – у чоловічому, жінка – в жіночому. Лише наявності вторинних статевих ознак недостатньо.

Іншими словами, від «заміжжя» не вагітніють – вагітніють від конкретного живого чоловіка, незалежно від штампу в паспорті. І виношує дитину конкретна жива жінка, а не абстрактна дружина.

Наслідок 3. При взаємодії на дальній емоційній дистанції партнер підсвідомо інтерпретується не як індивідуальність, але як «один із багатьох», частина більшої групи. Наша поведінка щодо нього визначається схемою «я-вони» і задіює якості батька протилежної статі. У міру зближення наша поведінка переходить на схему «я-він(а)», тобто в режим індивідуальності; при цьому ми виявляємо якості батька своєї статі. Зміна сценарію поведінки може залишитися непоміченою, на цьому етапі вона не так критична.

Якщо між близькими партнерами раптом виникає абстрактна ідея, важливіша, ніж їхня індивідуальність: «родина», «я ж мати», «діти» – їхня поведінка автоматично знову переключається в режим «я-вони». Але в цей момент зміна вже критичніша й несподівана, адже вони встигли звикнути до іншого типу спілкування та іншої взаємної поведінки. Такий самий руйнівний ефект виникає, якщо між партнерами стоїть ідея чоловічої «самореалізації». Чоловіча реалізація – не в сім'ї, а за її межами.

Якщо партнер вас дратує, значить, ви спілкуєтесь не один з одним, а з чимось третім між вами; з чимось, чого насправді немає. З абстракцією. Перевірте це.

Висновок простий: стосунки треба будувати з людьми, але не з ідеями! Регулярне відкрите спілкування та здоровий секс із коханими якраз про це. Ніяка ідея не повинна бути більш важливою, ніж реальна жива людина, з якою ви будете стосунки. Навчіться цьому – і сімейна психотерапія стане непотрібною. Але, перш за все, потрібно довіряти своїм почуттям та відчуттям більше, ніж чужим словам. Без довіри своїм почуттям будувати стосунки з людиною, як людиною, практично неможливо. Тому, якщо нижні центри до анахати включно не опрацьовані хоча б мінімально, – весь зміст цієї глави викликає величезний внутрішній опір.

Наслідок 4. Усі практики «тут і зараз», описані в цій книзі, повертають нервову систему до сприйняття типу суб'єкт-суб'єкт. І автоматично роблять жінку жінкою, а чоловіка – чоловіком.

Наслідок 5, найнесподіваніший. Як я стверджував у п. 2, «при збільшенні щільності проживання ... гендерні ролі неминуче будуть спочатку розмиватись, а потім змінюватися на протилежні. Такий самий ефект має

спостерігатися зі зростанням інформатизації та віртуалізації суспільства». Іншими словами, соціальний та інформаційний тиск на індивіда створюють той самий ефект «гендерного дрейфу».

А значить будь-які морально-етичні концепції про те, що означає бути «чоловіком» та «жінкою», як і будь-які абстрактні ідеї, не зупиняють гендерний дрейф, а, навпаки, посилюють його! Як бути чоловіком чи жінкою знає лише інстинкт, хоч би яким він був.

"Хочу бути жінкою" = "Я зараз не жінка".

"Хочу бути чоловіком" = "Я зараз не чоловік".

"Хочу бути кимось" = "Я є ніхто; не хочу бути собою».

Відбувається фіксація стану. З такою установкою результат апріорі недосяжний. Див. також розділ «Неправдива самооцінка та самоідентифікація» у розділі про свадхістану.

Повернення у реальність

Похмура картина, описана у попередньому розділі, насправді має просте логічне рішення. Для початку виписіть у стовпчик різні абстрактні цінності, які можуть спасти вам на думку, все без розбору: «свобода», «відповідальність», «сім'я», «діти», «кар'єра» тощо. З кожною з них проробіть наступну вправу.

Вправа 35. Цінності у відносинах

Уявіть у порожньому просторі дві частки – вас та вашого партнера. Дозвольте простору згуститися і сформуванати значущу вам ідею – про сім'ю,

самореалізацію, дітей, борг тощо. Нехай ця ідея буде у вигляді абстрактної форми.

Спостерігайте розташування «ідейної» форми щодо часток Я і ВіН(а). Злийтеся з однією часткою і спостерігайте свої відчуття поруч із обраною «ідеєю». Потім злийтеся з другої з часток і знову спостерігайте свої відчуття поруч із обраною «ідеєю».

Дозвольте своїм очам відкритися.

Отже, щодо форми та розташування ідеї щодо частинок, можна припустити такі варіанти:

- велика форма містить у собі обидві частки;
- невелика форма розташована між частинками;
- форма розташована осторонь частинок.

Всередині кожної частки ви, швидше за все, могли відчувати один із виражених станів – стиснення, розширення чи байдужість. Для різних часток-партнерів почуття можуть не співпадати. Стан взаємного спокою означає, що ця ідея не має для вас критичної значущості, і її можна не розглядати. А ось стани стиснення та розширення у поєднанні з варіантами візуалізації форми можуть давати наступні комбінації.

	Стиснення	Розширення	Різно
<i>Форма вміщує обидві частки</i>	Обмеження	Захист	Поглинання слабкого

Форма між частками	Конфлікт	Зближення	Маніпуляції
Форма осторонь часток	Загроза	Підтримка або ціль	Витиснення слабкого

Ідеї, що потрапили в колонку «розширення» для обох партнерів (часток), є ресурсними у ваших відносинах. Ідеї, що потрапили в колонку "стиснення" - руйнівні для ваших стосунків. Ідеї, що потрапили в стовпчик «різно», також руйнівні. Різниця між почуттям розширення і стиснення у разі проста: у першому випадку ви ставите людину вище ідеї, тоді як у другому – ідею вище людини.

Це не означає, що «поганих» ідей потрібно позбавлятися. Можна переглянути такі ідеї або своє ставлення до них і застосувати їх з користю. Зафіксуйте їх для подальшої роботи. З кожною з них виконайте наступну вправу.

Вправа 36. Трансформація цінностей

Дозвольте простору вашого розуму згуститись і сформувати частку – ідею. Спостерігайте її якийсь час. Спостерігайте свої відчуття.

Тепер вирішіть, що ця ідея погана, і її потрібно позбутися. Що ви при цьому відчуваєте? Чи вдалося позбутися ідеї?

Дозвольте ідеї повернутись на своє місце. Спостерігаючи, зніміть із неї ярлик. Сприймайте її просто як форму чи енергію. Дозвольте їй трансформуватись. Що виникає у результаті трансформації? Що це за почуття, ідея, цінність?

Дозвольте своїм очам відкритися.

Цю вправу можна виконувати час від часу, в міру бажання та необхідності.

Незважаючи на формальну простоту терапії, з погляду енергетики інтеграція батьківського конфлікту – як відкрита операція на спинному мозку. Робити це потрібно поступово та дуже акуратно. Наведені тут вправи цілком екологічні; у крайньому випадку, виконати вправу не вдасться. Не чекайте на легкі результати. Для прискорення процесу слід звернутися до фахівця. Самостійне форсування подій винятково небезпечне.

Привиди у голові

Цей фрагмент присвячений ще одному способу роботи з самооцінкою та уявленнями про себе, а також батьківському контролю. Можливо, ця техніка видасться вам складною. Вона може бути недоступною по енергії дослідникам-початківцям. Але її ефективність винятково висока.

У багатьох випадках «оцінка оточуючими» та «їхня думка про нас» дивним чином виникають у нашій свідомості навіть тоді, коли ніяких оточуючих поруч немає. Значить, у свідомості зберігся ментальний зліпок тих, хто в минулому судив нас і оцінював. У свідомості утворився деякий автономний процес, що включає в себе образ фактичного судді або оцінювача з минулого і ті судження та оцінки, які він генерує. І ось ці міркування та оцінки ми з легкістю приймаємо за власні думки. Іншими словами, деякі наші думки – це копія думок зовнішнього авторитету (батьків, педагогів, телевізора), не перевірена на адекватність. Передбачається, що авторитет є правим за замовчуванням.

Якщо таких «оцінювачів» у свідомості кілька (зазвичай мінімум двоє), вони можуть повністю заглушити наші власні відчуття і бажання. Оскільки є ще наш базовий процес, то в результаті ми отримуємо кілька конкуруючих процесів розуму, заснованих на різних наборах досвіду і що мають різну мотивацію. Ці процеси часто у принципі неузгоджені. Неминуче виникає дезорієнтація, фрустрація, невроз, дисоціативні розлади.

Власне, ці «привиди в голові» я називаю програмами. (Див. також мою книгу «Резонансний психосоматичний не-масаж».)

Щоб позбутися їх, необхідно передусім розділити конкурентні, альтернативні потоки суджень. Це досить складно зробити без допомоги фахівця, але все ж таки можливо.

Вправа 37. Привиди в голові

Виконайте вхід.

Спостерігаючи свої думки, запитуйте себе – від кого я це дізнався? Чия це була думка початково? Хто навчив мене так думати? (Див. також розділ "Спостереження за думками".)

Потім, виявивши первинного автора думки, відчуйте, де всередині вашого тіла чи свідомості перебуває цей автор. Звідки він веде мовлення. Як він виглядає – форма, розмір, контури?

Тепер усвідомте, що все це лише ваша свідомість. Образ мовника існує у вашому сприйнятті. Його слова існують у вашій уяві. Все, що відбувається у вашій свідомості, – за визначенням ваше. Ви можете робити з цим все, що захочете.

Перехопіть контроль над голосами. Свідомо робіть їх тихіше чи голосніше. Змінюйте тембр, якщо ви аудіал. Або просто запропонуйте "авторитету" замовкнути. Це ваша свідомість, ви тут хазяїн.

За можливості повторюйте вправу, доки вона не увійде до звички. Результати вас приємно здивують.

Необов'язкове доповнення

Відносини поза сім'єю будуються за тією ж схемою, що й будь-які інші, оскільки мозок у нас один на всі випадки життя.

Отже, відносини типу «віч-на-віч» посилюють чоловічий аспект. Тому відносини з конкретною метою (однією), з жінкою (однією) і з чоловіком (одним) сприяють прояву чоловічих якостей і в чоловіках, і в жінках. Домінуючи у поведінці, такі відносини стимулюють вироблення тестостерону та пригнічують естроген.

Відносини типу "один із багатьма" посилюють жіночий аспект. Посидіти з подружками добре для жінок, роблячи їх жіночнішими. Посидіти з приятелями за пивом недобре для чоловіків, оскільки роблять із них баб. І живіт росте не так від пива, як від посиденьок – така модель спілкування сприяє виробленню естрогену і пригнічує тестостерон.

Оскільки, для збереження внутрішньої цілісності, ми потребуємо якостей протилежної статі, обидві схеми повинні співіснувати. Для цього їх слід чергувати. Мені здається ефективним співвідношення 2:1, тобто 2/3 часу ми проводимо у своїй ґендерній ролі, і 1/3 – у протилежній.

Наприклад, для чоловіка на добу: 8 годин на самореалізацію, 8 годин на сон, 4 години на спілкування з жінкою чи будь-якою групою людей, 4 години на перемикання та стикування.

Для жінки, на добу: 8 годин на підтримку сім'ї, господарства та свої захоплення, 8 годин на сон, 4 години на спілкування з чоловіком, 4 години на перемикання та стикування.

Звісно, це жорсткий графік (цикл може як скорочуватися, і розтягуватися до тижня і більше), але приблизне співвідношення має зберігатися.

Цікавим явищем є дружба чоловіка із жінкою. Чи можлива вона взагалі? Давайте розберемося.

Саме собою таке спілкування необхідне і тим, і іншим, але чому саме у форматі дружби? Справа в тому, що якщо в голові у нас є якась переважна ідея «сім'ї» або «стосунків», при тому, що потреба у захисті індивідуальності залишається (а вона формується, починаючи з маніпури), то «родина» входить у конфлікт з індивідуальністю. Проблему вирішує вільне спілкування без претензій та зобов'язань, яке і називають друбною. При цьому кожен із друзів може вільно виражати та зміцнювати власні гендерні якості, знаючи, що йому не доведеться розплачуватися грою у сім'ю.

Проте володіння партнером, який вільно проживає свої гендерні якості, – досить цінний приз, і ми чомусь вирішуємо, що маємо його отримати. Піддавшись пориву, ми наважуємося на секс, і тут на нас чекає два варіанти:

1. Після сексу активується емпатія і прихильність (виділяється окситоцин), маятник гойдається у бік сім'ї, ця ідея починає тяжіти над індивідуальностями, перетворюючись на зону

конфлікту, гендерні ролі партнерів змінюються на протилежні, і очікуваний приз витікає крізь пальці.

2. Якщо індивідуальність перемагає ідею сім'ї, партнери змушені будуть пожертвувати прихильністю, емпатією і навіть здатністю відчувати прихильність і емпатію. Більше того, можливо, що зміна ролей відбудеться ще до сексу (у той момент, коли ухвалено рішення про секс). У результаті кожен із партнерів займатиметься сексом сам із собою, точніше, із фантазією, із спогадом про те, яким був партнер ще 10 хвилин тому. Навіть так: один спогад (про себе 10 хвилин тому) займатиметься сексом з іншим спогадом (про партнера 10 хвилин тому). І вийдуть два сукупні нулі.

До речі, полігамність, особливо в умовах, коли доводиться приховувати сам факт полігамності внаслідок суспільного осуду, призводить до того, що він (вона) змушений (а) тримати всіх своїх партнерів у голові одночасно в кожний момент часу. Що знову призводить до зміни гендерних ролей, оскільки потреба у частій зміні партнерів ґрунтується або на психічній травмі рівня другої чакри, або на неможливості сублімувати сексуальну енергію вище другої чакри – теж у результаті травми.

Як застосувати цю модель до ідеї групового сексу, ви можете додумати самі. На мою думку, неможливість узгодити кількох партнерів в одній свідомості викликає тотальну емоційну дезорієнтацію, хоча і в цьому може бути якийсь сенс – наприклад, приховати глибшу травму та ще сильнішу дезорієнтацію, що виникає з одним партнером.

Сценарії сексуальної поведінки. Частина друга

Я вас трохи розчарую – йтиметься не про сюжети постільних ігор. Поговоримо про сюжети любовних ігор. Точніше про те, які сценарії прописані в нашій підсвідомості щодо жіночої та чоловічої ролі у відносинах, взаємодії цих ролей з усіма наслідками.

За психосоматикою, сценарії сексуальної поведінки зчитуються в області тазу та верхньої частини стегон. Здавалося б: де таз, а де вішудха? Але не все так просто.

Отже, в області тазу та верхньої частини стегон ми маємо набір уявлень про те, що означає бути жінкою і що означає бути чоловіком у стосунках. Додатково до цього (а іноді і натомість) у жінок є другий набір уявлень: що означає бути жінкою в сім'ї, тобто дружиною (ліворуч) та матір'ю (праворуч). Чоловіки другого набору не мають, тому що для них сім'я – незбагненна абстракція. Замість ідеї сім'ї у чоловіка ідея самореалізації, проекція якої у плечах. Тому у жінок стегна ширші, а плечі вужче, порівняно з чоловіками.

Зазначені розуміння можуть бути узгодженими чи ні, більш менш ефективними і взагалі різними, але мають загальну особливість: всі вони – породження колективного МИ. За рідкісним винятком, вони мало спираються на відчуття індивідуального Я. Тому, поки людина не вибралася у своєму психічному розвитку зі свадхістани (МИ) і не доросла до вишудхи (Я і ВІН), зробити з цими сценаріями нічого не можна, оскільки МИ пригнічує Я.

Здавалося б, розуміння та розуміння, сім'я є і слава богу, що ще потрібне? Але тіло свідчить про інше.

Якщо у жінки розуміння про «чоловіче» та «жіноче» суперечать її інстинкту, це проявляється у формі

целюліту. Чим більше безглузких, непідтверджених досвідом розумінь – тим більше целюліт.

Якщо у жінки розуміння про ролі «матері» та «дружини» суперечать її інстинкту, це проявляється у формі варикозу. Зліва – «мати», праворуч – «дружина».

І в цьому плані рівна жіноча попа та ноги без целюліту та варикозу – дуже показові. Не потрібно вдавати, що целюліт і варикоз – це нормально. Це не нормально.

У чоловіків варикоз відповідає розумінню про роль «чоловіка» та «батька». Оскільки чоловік схильний нехтувати ідеєю сім'ї (йому просто нема чим зрозуміти таку ідею), варикоз у чоловіків буває трохи рідше.

Тромби в ногах виникають із тієї ж причини.

Власне, ці набори розумінь й утворюють родову карму.

Можна нескінченно замінювати одні розуміння іншими, намагаючись змінити родову карму. Але суть у тому, що всі такі розуміння – чужі. Тобто не спираються на наші особисті відчуття себе та партнера. І їх треба просто відкинути.

Але для того щоб відкинути ідеї колективного МИ, потрібно мати сміливість виявити власні відчуття, повірити їм, сформувані на їх основі власні міркування та протиставити їх колективному МИ, хоч би яким воно було. А для цього потрібна не просто розкрита вішудха – потрібна повністю відбудована та налагоджена вісь свадхістана-вішудха.

І насамкінець – про травми колін. Коліна – це обмеження ступеня прояву чоловічого та жіночого аспекту особистості. Чоловік, що обмежує прояви жіночих якостей – праве коліно. Жінка, що обмежує прояви чоловічих якостей, – ліве коліно. Відповідно, при різкому збільшенні фізичної та психічної активності

«понад дозволеного» спрацьовують запобіжники, і коліна руйнуються у будь-якому віці. Зняти запобіжники без повністю відбудованої осі свадхістана-вішудха неможливо.

Попередній висновок

Власне, терапія завершується відновленням горлової чакри. Підсвідомість розташована в хребті – від куприка до основи потилиці, між муладхарою та вішудхою. На горловій чакрі область психіки закінчується, і починається область чистої свідомості. Лікувати там більше нічого. Це сфера самореалізації. Однак без опрацьованих нижніх чакр стійка самореалізація неможлива.

Останньою точкою в терапії є пряме та недвозначне проживання наступного факту:

У батьківському конфлікті той з батьків, який «переміг» – тобто витіснив, придушив, знищив іншого з батьків – стає «світлою», усвідомленою стороною дитини. А той, хто програв, стає його «темною» стороною.

Частина II.

Самореалізація

Розділ 6. Аджна. Вище мислення

Спостереження за думками

Відповідні вправи частково описані у моїй першій книзі. Тут наводяться розширені тексти, нові доповнення та інтерпретації.

Вправа 38. Спостерігати свої думки

Виконайте вхід.

Зауважте свої думки. Спостерігайте, як вони з'являються і зникають, як одна думка закінчується (зникає), і на зміну їй приходить інша. Відзначте, що є ледь вловима пауза, розрив, мить порожнечі, коли одна думка вже зникла, але наступна ще не з'явилася.

Зосередьте свою увагу на паузі, порожнечі між думками. Зауважте, що спостереження паузи робить її більшою. Зауважте, що думок стає менше.

Продовжуйте спостереження, ставлячи собі запитання:

- *Куди зникає думка, коли вона зникає?*
- *Звідки з'являється думка?*
- *Де виникає ця думка? Зверніть увагу на простір, в якому вона з'являється і з якого потім зникає.*
- *Чому з'являється ця думка, а не якась інша? Простежте передісторію думок. Чи є серед них такі, що ви вже зустрічали? Такі, що виникають як реакція на зовнішні події (звуки)?*

- Чи знаєте ви заздалегідь, яка думка буде наступною? Чи можете ви керувати цим потоком чи тільки свідчити?
- Як виглядає думка? Чи має вона форму і розмір, обриси? Який вигляд має простір навколо думки?
- До кого приходить думка? Зверніть увагу, що цей хтось – також тільки думка. Залишайтеся в просторі поза думкою і поза тим, до кого вони приходять.
- Спробуйте знайти того, хто виконує вправу.

Коли відчуєте себе готовими, дозвольте очам відкритися.

Перше, що ви могли помітити: спроба спостерігати свої думки веде до того, що вони кудись подіються. Внутрішній діалог зникає.

Швидше за все, ви не можете (або не завжди можете) сказати, звідки приходить думка. А також куди вона йде. Тобто, можна відстежити її появу, але де вона була до того, як з'явилася? Існує область простору розуму, де думки вже виявлені і можуть бути усвідомлені та помічені. І є область простору, в якій вони (ще чи вже) не усвідомлюються як такі. При цьому не можна сказати, що у цьому зовнішньому просторі думок немає. Швидше там немає нас. Ми не спостерігаємо зовнішній простір розуму.

Отже, ми не можемо чітко сказати, звідки приходять, куди йдуть і чому зараз з'являються саме ці думки, а не інші. Думки всередині нас просто трапляються. Тоді чи справедливо стверджувати, що «я думаю»?

Більше того, іноді може виявитися, що всередині мого розуму виявляються думки, ніяк не пов'язані з миттєвими відчуттями, з нашим досвідом чи спогадами. Зазвичай ми схильні вважати це «маячнею». Але, як ми

тільки-но могли помітити, деякі думки, безумовно, приходять з-за меж нашої суб'єктивної свідомості. Їхнім джерелом може бути несвідоме, надсвідоме, загальне інформаційне поле (ноосфера), чужа суб'єктивна свідомість – варіантів безліч. В даному випадку нас цікавить не їхнє «чужорідне» походження, а той факт, що вони взагалі можливі.

Інакше кажучи, всі думки вже є у єдиному, нерозривному думко-просторі. Ми обгородили частину цього простору, назвали його «Я» і чомусь вирішили, що все те, що всередині – моє, а все, що зовні – чуже. Теоретично можна відкинути цю концепцію або перестати її створювати. Ми перевіримо цю теорію пізніше.

Цю вправу в скороченій формі (як спостереження простору між думками) можна і потрібно виконувати регулярно, оскільки вона має величезний терапевтичний потенціал. Насамперед, вона дозволяє м'яко і невимушено позбавитися нав'язливих думок – з ними нічого не потрібно робити, просто спостерігати. Також, 10-15 хвилин такого спостереження дозволяють глибоко розслабитися та відновитися. І найголовніше, формується розуміння, що «я не є мої думки»; з'являється можливість не залучатися в усі думки без розбору, а за своїм вибором підтримувати лише деякі з них.

Більше того, ця вправа безпосередньо формує той стиль мислення, який тільки й можливий на вищих центрах – вищий інтелект як альтернатива свідомому розуму.

Фонові емоційні стани, їх вплив на мислення

Вправа 39. Вплив емоційних станів на зміст розуму

Поверніться до простору свого розуму. Продовжуйте спостерігати свої думки.

Тепер вдавайте, що ви відчуваєте, наприклад, злість. Уявіть, що ви не вдаєте, а дійсно відчуваєте злість. Спостерігайте, як змінюється зміст вашого розуму. Які думки з'являються найчастіше, які рідше?

Перестаньте вдавати, що відчуваєте злість. Як тепер змінився стан вашого розуму? Як змінилися ваші думки?

Повторіть вправу з іншими почуттями: образа, страх, розчарування тощо.

Зверніть увагу на такі аспекти. Перше – зміна емоційного стану безпосередньо впливає те, які думки притягує ваш розум. І друге – ви можете викликати та розсіювати емоційні стани за власним бажанням. А значить, емоційні стани не викликаються подіями, що відбуваються зовні. Швидше, десь усередині нас є карта, список відповідностей: які емоційні стани ми створюємо, стикаючись із тими чи іншими ситуаціями. І лише потім наш розум підтягує смислові інтерпретації. Теоретично, карта може бути досліджена та змінена.

Ця вправа призначена, в основному, для розуміння роботи свідомості та її взаємодії з емоціями. Виконувати її регулярно не обов'язково.

Бути чи не бути? Логічне та образне мислення

Вправа 40. Думати чи не думати?

Поверніться до простору свого розуму. Продовжуйте спостерігати свої думки.

*Зверніть увагу на якусь думку. Спостерігайте, що коли ви концентруєте на ній свою увагу, вона наближається, збільшується, розгортається, і ви починаєте її **думати**. Продовжуйте думати думку якийсь час.*

Потім перестаньте думати думку. Вийдіть із неї в позицію спостерігача. Дозвольте думці віддалитися від вас і зайняти своє місце у просторі вашої свідомості, а потім зникнути, піти.

Зауважте іншу думку. Чи можете ви хоча б приблизно оцінити її зміст? Про що ця думка? Поступово наближайте її до себе, якщо потрібно, поки ви не зможете оцінити її зміст, але не дозволяйте їй захопити вашу свідомість цілком. Потім відпустіть думку.

Якщо хочете, повторіть з іншими думками ще кілька разів.

Цю вправу достатньо виконати лише кілька разів, поки ви не виявили, що можете оцінити зміст та емоційно-енергетичний заряд думки без необхідності залучатися до неї. Після чого ця навичка стає автоматичною і вбудовується в загальну вправу зі спостереження за думками, а потім у повсякденну звичку попередньо оцінювати кожну думку, перш ніж почати її думати або, навпаки, відпустити. В результаті мислення стає легким і ненав'язливим, а ресурси, що звільнилися, можна направити на збільшення його мірності і глибини.

Тут хочеться зробити невеликий відступ. Не секрет, що наш мозок однаково реагує на об'єктивну та суб'єктивну реальність. Іншими словами, не важливо, чи існує щось у зовнішньому світі або лише у внутрішньому, – мозок працює за однією схемою.

Для зовнішніх об'єктів просто. Оскільки людина – за великим рахунком, покращена тварина, її первинні реакції не відрізняються від тварин. Все велике, швидке, галасливе, яскраве автоматично привертає її увагу як значуще для виживання. У цьому сенсі її увага навіть не зовсім її, оскільки керується зовнішніми подіями плюс потребами тіла, які з погляду свідомості (розуму) – також зовнішні процеси. За відсутності зовнішніх сигналів свідомість тварини як би завмирає.

Інша річ людина. Свідомість людини продовжує генерувати псевдо-об'єкти навіть у разі, коли всі потреби задоволені, а зовнішнє середовище не становить небезпеки (зовнішніх сигналів немає). Проте увага людини продовжує реагувати на внутрішні «об'єкти» за тією самою схемою, що й зовнішні. На прикладі візуального сприйняття це виглядає так.

Ступінь важливості видимого об'єкта визначається його кутовим розміром і тим, наскільки він виділяється із загального фону (за кольором, яскравістю, динамікою). Тобто, тим, яку частину видимого простору (екрану) займає цей об'єкт. Наприклад, миша у нас під носом актуальніша для нашого виживання, ніж мамонт на горизонті. Однак і миша, і мамонт мають індивідуальну поведінку, незалежну від спостерігача. Скільки мишу не спостерігай - вона не стане ані більшою, ані меншою, хіба що втече кудись у своїх справах. У той самий час, внутрішні об'єкти людського розуму (думки, образи) власне зроблені з уваги: що більше уваги на них спрямовано, тим більше і значущі

вони починають здаватися. Незважаючи на те, що внутрішні об'єкти розуму породжуються ним самим, розум (увага) реагує на них так само, як і зовнішні, об'єктивні події. Тобто:

- у просторі розуму виникає думка чи образ;
- увага фокусується на цій думці і тим самим наповнює її енергією;
- думка стає більше, отже – важливіше, вимагаючи ще більше уваги;
- отримавши її, стає ще більшим і важливішою;
- і так доти, доки не заповнить всю свідомість і не поглине максимально можливу кількість уваги.

І це відбувається, як правило, майже миттєво. Думка виникає – і одразу займає всю свідомість. І залишається там, поки інший важливіший сигнал її не витіснить, або поки свідомість не вимкнеться від втоми. Чим більше ми думаємо думку, тим важливішою вона стає. Чим важливіша думка, тим більше ми її думаємо. Автоматичні реакції. Замкнене коло, з якого немає виходу.

Отже, вихід треба створити. А саме: навчитися та привчитися оцінювати думки «здалеку» і думати їх поверхово, щоб завжди зберігати частину свідомості, не залучену до думки. Це і є спостерігач. Його потрібно виявити та стабілізувати власним зусиллям, тренуванням. Власне, лєвова частка вправ, описаних у цій книзі, має насамперед цю мету.

Тепер давайте продовжимо.

Вправа 41. Неоднорідність простору свідомості

Поверніться до простору свого розуму. Продовжуйте спостерігати свої думки.

Зосередьте увагу на фоні, на якості самого простору, в якому виявляються і зникають думки. На перший погляд, фон здається однорідним. Але чи це так? Чи справді він однорідний? Можливо, в ньому є якісь нерівності, шорсткості, ущільнення та розрідженості, вкраплення чи завитки? Спостерігайте це.

Виділіть будь-яку неоднорідність. Наблизьте її так, щоб вона стала більшою і виразнішою. Дозвольте вашій увазі зануритися в неї. Проживіть її зсередини. Дозвольте їй розкритися та виявити свій зміст для вас. Залишайтеся всередині та проживайте все, що відбувається.

Тепер поверніться до позиції спостерігача, у простір свого розуму. Дозвольте неоднорідності, що спостерігається, знову закритися, віддалитися і злитися з фоном.

Повторіть вправу з іншими неоднорідностями ще два чи три рази.

Поверніться до простору свого розуму, до простору між думками. Коли відчуєте себе готовими, дозвольте очам плавно відкритися.

Перш за все, можна помітити, що фон свідомості, при розгляді, виявляється не таким вже неживим. Швидше, він переповнений різними сигналами настільки щільно, що ми можемо їх диференціювати. Якби ми наклали один на одного 20 або 50 старих кіно- або фотоплівки з покадрової розгорткою: при цьому замість кадрів ми б побачили сіро-буре місиво, але самі кадри нікуди не поділися! Концентруючі увагу на неоднорідностях та аномаліях фону, ми навчаємось отримувати цілі області інформації, раніше недоступні.

Цю вправу можна виконувати регулярно, оскільки вона розвиває концентрацію, вміння розрізняти деталі та виявляти приховані контексти. Відмінно тренує інтуїцію та образне мислення. При деякому тренуванні можна розвинути стійкий зв'язок з підсвідомістю і надсвідомістю, причому не тільки своїм, але й інших людей.

Межа розуму та вихід за її границі

Вправа 42. Межа розуму

Поверніться знову в простір свого розуму.

Продовжуючи спостерігати, як думки проносяться крізь вашу свідомість, усвідомте той факт, що є якась область вашої уваги, де ви можете спостерігати думки. І хоча, безумовно, ці думки були до того, як ви їх усвідомили, і швидше за все будуть після, це саме «до і після» ви не сприймаєте. Просто ніколи туди не дивитесь.

Отже, є певна внутрішня область вашої свідомості, де думки вже виявлені, і ви вважаєте їх своїми. Є певна зовнішня сфера свідомості, де думки не виявлені, і ви не вважаєте їх своїми і ніколи не помічаєте цю сферу свідомості; але зараз, коли ви змогли про неї подумати, ви можете її помітити.

Усвідомте, що є внутрішнє, а якщо є внутрішнє, неминуче є й зовнішнє.

Якщо є внутрішнє та зовнішнє, то неминуче є й те, що їх поділяє.

Отже, є внутрішня свідомість, є зовнішній простір, в якому думки були до і будуть після, і є межа між ними. Зосередьтеся на якості цієї межі.

Що це за почуття? Що це за думка? Що це за відчуття? Що за переживання? Хто той, хто створює і підтримує цю межу кожному мить вашого життя? Хто автор? Зверніть увагу на зусилля, яке витрачається на підтримку межі.

Коли ви зрозумієте, хто це робить, нехай цей хтось перестане це робити. Нехай межа зникне.

Спостерігайте свої відчуття. Що змінилося?

Тепер ваші очі можуть плавно відкритися без будь-якого внутрішнього опору, без відчуття, що вам потрібно звідкись кудись повертатися, тому що більше немає різниці між внутрішнім та зовнішнім.

Це одна з найскладніших вправ у книзі. Якщо її вдалося зробити до кінця - тобто виявити і демонтувати межу розуму - будь-які коментарі зайві. Якщо не вдалося - не засмучуйтесь, потренуйтеся на інших вправах і поверніться до цього пізніше.

З першочергових ефектів можна відмітити таке. Межа розуму – це деякий штучний фільтр, який визначає, які думки потраплять у «нашу» свідомість, а які будуть відкинуті. На щастя, фільтр іноді збоїть, інакше ніякий розвиток був би неможливим у принципі. Тимчасовий демонтаж межі розуму призводить до того, що в нашу свідомість починають потрапляти не просто нові ідеї, а цілі інформаційні поля, які раніше були недоступні. Ефект зберігається до трьох-чотирьох тижнів. Тому немає особливої потреби повторювати вправу частіше ніж раз на місяць, особливо на початкових етапах практики.

У процесі виконання вправи іноді вдається помітити, що демонтаж межі розуму супроводжується перерозподілом тону мускулатури поверхні черепа в області потилиці. Якщо запам'ятати цей ефект, можна

створити кінестетичний якір: відтворюючи таке відчуття м'язів, можна миттєво повертатися у стан «без меж» за власним бажанням, без додаткових хитрощів.

Уявлення про себе та світ

Вправа 43. Переконання

Спостерігайте переконання (уявлення про себе), наприклад, ніхто мене не любить. Вибирайте переконання про себе і помічайте, як вони пропливають повз.

Розгляньте їх як ущільнені частки енергії.

Потренуйтеся входити в частку та зливатися з нею; зауважте, як змінюється ваш досвід. Світ зазвичай здається щільнішим і тіснішим, коли є фіксоване переконання щодо вашого світу. Людина відчуває себе важче.

Вийдіть із переконання або частки та спостерігайте. Зверніть увагу на зміну вашого досвіду, можливо, почуття легкості, неприв'язаності або свободи. Помічайте це і в повсякденному світі, коли ви взаємодієте з кимось, хто має фіксовані переконання, або під час сильних емоцій. Тоді у вашої енергії чи просторовості більше тяжкості та щільності. При спостереженні цієї частки буде більше легкості або простору.

Вправа 44. Концепції світогляду

Виберіть кілька моделей світогляду – релігійних, філософських, економічних, політичних чи будь-яких інших. Дозвольте простору вашого розуму послідовно

згуститись і сформувати частки, кожна з яких буде однією з таких моделей.

Послідовно зливайтесь з кожною часткою, спостерігаючи наступне. Як ви почуваетесь зсередини цієї частки? Як ви ставитеся до себе, до світу, до інших людей, інших концепцій?

Спостерігайте своє тіло. У якому його місці ви почуваетесь більш затиснутим, а якому - більш розслабленим? Вийдіть із частки в простір свого розуму та повторіть досвід із наступною часткою.

Вийдіть із всіх часток у простір вашого розуму. Порівняйте свої відчуття зараз із тим, що ви відчували всередині часток.

Закінчивши вправу, дозвольте очам відкритися.

Ці вправи мають головним чином дослідницьку цінність. Виконувати їх регулярно необов'язково.

Стирання помилкових суджень

Розглянемо проблему з іншого боку.

Наприклад, комп'ютер має оперативну пам'ять. Вона енергозалежна. Тобто осередок пам'яті не може утримувати своє значення довго, він перерачитується та перезаписується з деяким інтервалом. Комп'ютерники зрозуміють, про що я.

Людська пам'ять влаштована схоже. Ми не пам'ятаємо реальні події. Ми пам'ятаємо свій останній спогад про подію. Тобто спогад про спогад про спогад... Аналогічно, наші уявлення про себе та світ перезаписуються щоразу, коли ми їх згадуємо. Щоб спростити процес і мінімізувати втрати, ці уявлення редукуються до чогось дуже компактного - міркування,

вже далекого від реальності. Крім того, щоб не розгубити ці міркування, на яких засноване наше самовизначення, ми змушені знову і знову згадувати та перезаписувати усі свої уявлення про себе та світ. Просто щоб не забути, що я є і що є світ. Такий своєрідний інвентарний перелік. До речі, мета внутрішнього монологу якраз і полягає у підтримці цього переліку.

Що буде, якщо кілька разів не перезаписати осередок пам'яті? Правильно, вона спустіє.

Оскільки ми пам'ятаємо не реальність, а деякі міркування про неї, цілком може статися, що через деякий час міркування перестануть відповідати дійсності. Оскільки, повторюся, пам'ять легко перезаписує свій зміст, без порівняння з реальністю. Може змінитись реальність. Може змінитися людина(я). Може змінитись взагалі все. І ми цілком можемо пропустити момент зміни, навіть той момент, коли мета, за яку боровся все життя, нарешті досягнута, і можна вже розслабитися та змінити парадигму. Тоді починається відкат та руйнування досягнутого. Таке також буває.

Тепер потрібно зрозуміти: 1) що робити зі застарілими міркуваннями? і 2) як виявити, що вони застаріли (або, в принципі, не були адекватними)?

У першому пункті все просто. Потрібно виписати міркування на папір, потім прочитати його і поставити лише одне питання: "Чи я абсолютно впевнений, що це правда?" Можна, звичайно, розширити питання, але суть залишається такою самою. Якщо виникне розуміння, що це неправда, – зміст осередку пам'яті не перезапишеться. Все, кінець історії. Варто пропустити пару циклів перезапису – і осередок порожній.

У другому пункті можна відстежити власне зусилля, яке ми прикладаємо, щоб вкотре застосувати твердження до себе та світу. Чим більше енергії йде на підтримання даного міркування, тим далі воно від реальності. Це цілком реальне стресове (майже фізичне) зусилля, яке можна побачити.

Вправа 45. Перегляд міркувань

Якщо те чи інше твердження створює у вас стрес, просто спитайте себе: це правда? Чи я абсолютно впевнений, що це правда? Це справді так у всі моменти мого життя? Чи я змушений підлаштовуватися під це міркування щоразу, коли згадую про нього? Що я відчуваю і роблю, коли згадую цю думку (думаю, що це правда)? У яких випадках я поведжуся так, ніби це правда, а в яких ніби цього немає? Що я відчуваю та роблю, коли не думаю цього про себе (світ)? Варіант: що б я відчував і робив, ким би я був без цієї думки? Я дійсно мушу продовжувати це підтримувати? І подібні питання.

З цієї концепції випливає одне цікаве слідство, воно спрощує завдання в деяких випадках.

Очевидно, ми можемо мати багато уявлень про себе. Деякі з них суперечать іншим, є навіть взаємовиключні пари. Однак через деяку дисоціацію свідомості ці пари чомусь не перетинаються і не взаємодіють.

Міркування в яке ми віримо в даний момент часу, ніби підтягує з пам'яті докази, що саме це судження є вірним. Наступної секунди протилежне йому міркування робить те саме і підтверджує вже зовсім протилежне.

Але при цьому людина не помічає ані протиріччя, ані факту перемикання між міркуваннями (а за фактом –

цілими парадигмами життя). Це – дисоціація. У деяких випадках це дисоціативні розлади різного ступеня тяжкості.

Я недаремно поставив контрольне питання: «Чи це насправді так у всі моменти мого життя?» Це питання, можливо, дозволить вам вийти за межі доказових спогадів одного судження і побачити, що ви і світ фактично ширший, ніж це міркування. Ще один шанс подолати дисоціацію та поєднати різні сторони себе та свого життя.

Надздібності та психостимулятори

Я переконаний, що всі без винятку надздібності в тій чи іншій мірі засновані на стресі (травмі). Вони виникають як реакція на реальну або приховану агресію всередині сім'ї (результатом буде гіперемпатія), виражену небезпеку ззовні (активує лідерство) або як реакція на байдужість та неприйняття обома батьками (народжує медіумізм). У спокійній обстановці, за відсутності внутрішніх та зовнішніх загроз, надздібності не формуються.

Отже, для зародження надздібності потрібне стресове середовище. Але це не означає, що стресове середовище обов'язково породжує надздібності і що вони можуть у такому середовищі розвиватися. Ні, скоріше, не можуть. Надздібності народжуються в стресі, якщо взагалі народжуються, - як будь-яка мутація в еволюції. А розкрити їх можна лише методичною роботою над собою у спокійній обстановці. Ситуація, коли стресу немає взагалі, є згубною для еволюції, тому в природі не зустрічається.

Можна припустити, що надздібності можуть передаватися від батьків до дітей. Тим не менш, для їх

активації необхідний серйозний стресовий фактор - усередині сім'ї або за її межами.

Якщо джерелом стресу є сім'я, то надздібності виявляються невіддільними від психічних розладів, а іноді й невідмінні від них, та у особливих випадках призводять до клінічної психіатрії з руйнацією особистості.

Якщо джерело стресу перебуває поза межами сім'ї, то за вмілої підтримки обох батьків ці здібності можуть бути розвинені у ранньому віці без небезпеки для психіки. Такі випадки рідкісні.

З урахуванням вищесказаного, я наполегливо не рекомендую намагатися розвивати надздібності до досягнення віку 27-28 років. Для роботи з надздібностями потрібна стабільна, що повністю сформувалася психіка, що вкрай рідко буває в молодому віці.

На енергетичному рівні потенціал надздібностей можна визначити за конфігурацією другої чакри - свадхістани (якщо, звичайно, ви вмієте це бачити). За замовчуванням, друга чакра має дві пелюстки - її називають також двопелюстковим лотосом. Проте бувають винятки і чимало.

- Чотири білі пелюстки - білий нагваль, духовний лідер. Активується, якщо батьки люблять дитину «віртуально», а насправді їхні стосунки з нею ґрунтуються на прихованій маніпуляції без прямої агресії. Це змушує дитину читати одночасно і текст, і підтекст у кожному батьківському повідомленні. Що, при певній удачі, може розвинути у дуже цікаву якість - така дитина тонко відчуватиме брехню і дуже гостро на неї реагуватиме.

- Два білі + дві чорні пелюстки – сірий нагваль, він же медіум, або той, що бачить. Активується, якщо один із батьків реально любить дитину, але виявляє відкриту агресію внаслідок власної травми, а інший – маніпулює дитиною під виглядом кохання та турботи. Сприяє розвитку яснобачення, але супроводжується крихкою психікою та слабким здоров'ям.
- Чотири чорні пелюстки – чорний нагваль. Активується, якщо обидва батьки виявляють пряму агресію до дитини. Якщо така дитина не загине в ранньому віці, що цілком ймовірно, вона може розвинутися у соціопата, темного мага, маніяка або деспотичного тирана. При правильному навчанні та вихованні така здатність може бути й конструктивною, але потребує високої кваліфікації та самодисципліни.
- Три пелюстки різного кольору, два спрямовані вгору і один вниз – нестабільна конфігурація, що не дає стійких надздібностей, але дає нестабільну психіку разом з харизмою та амбітністю. Роботу потрібно направити на те, щоб спровокувати зміну конфігурації або в два, або в чотири пелюстки.

Що стосується різного роду препаратів та стимуляторів, включаючи алкоголь та тютюн, то я умовно поділяю їх на дві категорії:

- Притупляючі чутливість, гальмуючі діяльність ЦНС. Епізодичне вживання невеликих доз тютюну та алкоголю в принципі дозволяє знизити рівень стресу, що іноді важливо. Регулярне ж вживання блокує функції шостої і

сьомої чакри, роблячи вище мислення недосяжним.

- Викликаючи ейфорію та містичні бачення. Руйнують функцію індивідуального Я, тобто власне суб'єкт містичного досвіду. Якоїсь миті виявляється, що містичний досвід є, а того, хто міг би ним скористатися, – ні. В даному випадку не може бути й мови про духовний та особистісний ріст, оскільки рости нікому. Індивідуальне Я, спостерігач, а також ядро волі редукуються через непотрібність.

Після завершення формування осі муладхара-вішудха та активації вищих центрів усі ці препарати стають отрутою. Всі вони фіксують свідомість на одній із трьох нижніх чакр.

Препаратів, що активують надздібності без втрати індивідуального Я, не існує.

Розділ 7. Коронна чакра

Йога-сутра¹¹

Цей приголомшливий за своєю глибиною та лаконічністю текст починається так:

- 1. Тепер повні настанови щодо йоги.*
- 2. Блокування типових проявів (нижчої) свідомості є йога.*
- 3. В цьому випадку бачачий (спостерігач) перебуває у своїй власній природі.*
- 4. Інакше (відбувається) ототожнення з типовими проявами (нижчої) свідомості.*
- 5. Типові прояви (нижчого) розуму є п'ятьма видами; вони (можуть бути) болючі або не болючі.*
- 6. П'ять типових проявів розуму - це правильне знання, неправильне знання, фантазія, сон та пам'ять.*
- 7. Пряме пізнання, висновок та свідчення є джерелами правильного знання (заснованого на безпосередньому досвіді).*
- 8. Неправильне розуміння є хибним знанням, яке не засноване на власній формі об'єкта.*
- 9. Знання, що впливає зі слів, але порожнє щодо об'єкта (не засноване на власному досвіді), є фантазія.*

¹¹ "Йога-сутра Патанджалі" з поясненнями Свами Сат'янанда Сарасваті. Цитується з невеликими відхиленнями.

10. Сон (несвідомість) – це стан (нижчого) розуму, коли зміст (об'єкти), що дають опору розуму, відсутні.
11. (Здатність) не допускати вислизання з розуму випробуваних на досвіді об'єктів є пам'ять.
12. Зупинення цих (п'яти типових проявів нижчого розуму) досягається практикою, що повторюється, і неприв'язаністю.

Ці дванадцять рядків повністю описують зміст практики, спрямованої на розвитку вищого мислення.

Однак дивовижним чином у багатьох інтерпретаторів даного повчання виникає помилка, яка повністю змінює його сенс. Полягає вона в тому, що в другому рядку несподівано з'являється слово "мета", і цілком однозначне твердження, що "**Йога** є блокування типових проявів розуму", перетворюється на "**Мета йоги** є блокування типових проявів розуму".

У первісному тексті слова "мета" немає. Блокування типових проявів (нижчого) розуму – це мета йоги, а її зміст. Те, що слід робити день у день, виявляючи наполегливість та неприв'язаність, у тому числі до результатів практики.

А метою йоги є стан, коли вріті, типові прояви (нижчого) розуму, виявляються зупиненими повністю, і більше не виявляються, будучи заміщені новими, нетиповими проявами – наприклад, яснознавством.

Спробую описати це простими словами.

У нашій свідомості є фрагменти, цілком засновані на безпосередньому досвіді взаємодії із зовнішніми об'єктами. Ці фрагменти відповідають справжньому знанню. Їхня підтримка в розумі та пам'яті не вимагає значних енергетичних витрат. Пам'ятати їх – легко та природно.

Також у нашій свідомості є фрагменти, що ґрунтуються на безпосередньому досвіді не повністю. Таке знання виявляється помилковим. Його підтримка в розумі потребує значних зусиль та постійних нагадувань.

Ще є фрагменти, здебільшого не засновані на безпосередньому досвіді. Це фантазії. Їхня підтримка вимагає колосальних витрат енергії; стабілізувати їх можна лише одним способом – реалізувати практично, перетворити на фактичне переживання. Це звільняє велику кількість ментальної енергії, але прагнення пережити на практиці фантазію, не засновану на реальному досвіді, є неадекватне поведінка, тобто невроз.

Фрагменти свідомості, зовсім не засновані на реальному досвіді, є сном, несвідомістю. Вони не можуть бути стабілізовані жодним чином.

Практика йоги полягає в тому, щоб спостерігати всі процеси своєї свідомості якби збоку, не прив'язуючись до них і не намагаючись штучно утримати жоден з них. При цьому фрагменти досвіду, засновані на безпосередньому переживанні, природно продовжують своє існування, оскільки вимагають мінімальної енергії для своєї підтримки. Ілюзії, не засновані на безпосередньому досвіді, природно руйнуються, звільняючи місце для нового конструктивного розуміння. У результаті розум очищується і набуває цілісності в той момент, коли тільки сенси, засновані на реальному досвіді, беруться до уваги.

Цей опис є вичерпною практикою у розвиток вищої свідомості. Різна глибина реалізації цієї практики відповідає різним стадіям самадхи.

Тексти відповідних вправ наводяться у цій книзі.

Вертикальна інтеграція

Конфігурація батьківського конфлікту і те, як проживає його дитина, фрактально визначає всі її подальші стосунки в житті - з людьми, колективами, ідеями, аж до моменту повної інтеграції психіки, яка завершується відновленням п'ятої чакри.

Незалежно від типу стосунків – з партнером, батьками чи самим собою – терапія проходить кілька сходинок у строго визначеному порядку, по одній сходинці на кожен чакру вздовж хребетного стовпа:

0. Муладхара. Пренатальне блаженство, буттєвість як така до виявлення своєї відокремленості від світу. Ушкодження першої чакри відновлюються лише пережиттям народження у тій чи іншій формі. Потрібно пройти свій найсильніший страх наскрізь, вижити та зустріти кохання та підтримку на виході. Стан буттєвості до народження передує психіці, і порушення цієї функції не можуть бути компенсовані у межах класичної психології. Проте проходження зони страху має сенс лише тому випадку, якщо самі психічні структури на якісному рівні вже сформовані. Тобто попередня терапія є обов'язковою. Порушення цього правила може призвести до руйнування НС і психічних розладів. Пошкодження першої чакри гальмує всю нервову систему.
1. Свадхістана. Народження, обрив пуповини. Фізична пуповина рветься при народженні, а психічний зв'язок – поступово, у міру зростання та розвитку людини. За відсутності тісного тілесного та емоційного контакту з батьками виникає парадокс: психічний зв'язок ніби повинен обірватися, але не

може, тому що за фактом його нема початково. Те, чого немає, не може обірватись. Щоб перервати зв'язок, якого немає, його спочатку потрібно створити або симулювати. Створити живий зв'язок – навряд чи під силу дитині. А ось симулювати можна цілком. В результаті виникає прагнення до злиття з батьками, «мама народи мене назад». Або «тато народи мене назад» – в особливо складних випадках. Психіка дитини в стані злиття в принципі не здатна помітити батьківський конфлікт або прагне уникнути і заглидити його за всяку ціну. Ігнорування конфлікту веде до відкату на муладхару.

2. Маніпура. Гостра фаза конфлікту. Необхідність вибрати між двома батьками. Оскільки якості батьків початково взаємно доповнючі, остаточний вибір будь-якого з батьків рано чи пізно веде до стагнації та саморуйнування. Перехід на наступний рівень проходить через вивчення того, як протилежно-доповнючі якості партнера допомагають нам завершити сепарацію від своїх батьків, вийти з їхньої зони контролю та розпочати самореалізацію. Відмова від обох батьків або відмова від боротьби між ними (їхніми якостями) викликає відкат на другу чакру – свадхістану.
3. Анахата. Інтеграція конфлікту полягає у тому, щоб проявляти якості обох батьків на повну силу, але послідовно, у різних життєвих ситуаціях. Серце - непарний орган, воно не сприймає дуальностей. Натомість воно б'ється. Статичне протистояння змінюється динамікою зміни станів. Уникнення динаміки веде до відкату на маніпуру.
4. Вишудха. Одна з дуальностей - полярність так і ні. Перехід від дуальності до динаміки дає можливість

говорити і так, і ні в залежності від ситуації. Протиставлення своєї думки іншим. Горло розслабляється, людина починає дихати. Іда та пінгала знову з'єднуються у сушумні. Неприйняття цього виклику блокує всю вісь хребта.

5. Аджна та сахасрара. І, нарешті, дві верхні чакри, які в принципі можуть і повинні розвиватися незалежно від нижніх, оскільки не знаходяться в області психіки та підсвідомості, можуть підключитися до тіла, з'єднатися з ним. В результаті сформована функціональність верхніх чакри отримує потужну енергетичну підтримку. Це за дуже короткий проміжок часу перебудовує всю нервову систему людини, розвиваючи ясновидіння (Аджна) та яснознання (Сахасрара). Чистий зворотний зв'язок та абсолютна самосвідомість. Вихід із колеса сансари. Звільнення від карми. Несвідома поведінка, зумовлена кармою, відтепер перестає бути несвідомою.

Відновлення сублімаційних ланцюгів

Пропоную до вашої уваги ще один опис процесу інтеграції, менш езотеричний та більш науковий.

Отже, після того, як на поверхню периферійної НС потрапляє первинний сигнал (відчуття), народжений ним імпульс починає свій шлях, проходячи, в загальному випадку, наступні етапи:

1. Сигнал: задоволення чи біль.
2. Реакція: розширення чи стиснення.
3. Зміна динаміки: прискорення чи уповільнення (ритму серця, дихання).
4. Оцінка, судження: корисно чи шкідливо.

5. Зміна зв'язків: формування нових чи руйнування старих.

Для простоти, давайте створимо різні списки для сигналів болю та задоволення:

Переважає болю	Переважає задоволення
1. Біль	1. Задоволення
2. Стиснення	2. Розширення
3. Уповільнення динаміки	3. Прискорення динаміки
4. Негативне судження	4. Позитивне судження
5. Руйнування зв'язку	5. Створення нового зв'язку

Якщо має місце сильний дисбаланс первинних відчуттів в одну із сторін, ця послідовність трансформується, практично завмираючи в одній із фаз.

Так, при переважанні больового сигналу існуючі зв'язки руйнуються швидше, ніж формуються нові. Результат – сильно фрагментована свідомість, дисоціативні розлади. Розвиток мозку гальмується.

При переважанні сигналу насолоди мозок формує нові зв'язки швидше, ніж руйнує старі. Оскільки загальна кількість доступних нейронів не нескінченна, в якийсь момент відбувається насичення і розвиток мозку блокується.

При нестачі сигналів обох типів сублімаційні ланцюги виявляються слабкими, мозок розвивається хаотично, результатом буде «каша в голові» та відчуття ізоляції, самотності. Поведінкові реакції можуть виникати на порожньому місці, без видимих причин.

Надлишок сигналів обох типів веде до істеричної поведінки або відмови всієї системи. Поведінкові реакції регулюються внутрішньою напругою психіки та мало співвідносяться з реальністю. (Порівняйте також з видами темпераменту: флегматик, сангвінік, меланхолік та холерик відповідно.)

Як компенсацію можливої шкоди мозок може заповнювати сигнали типу, що бракує, проживаючи альтернативні ситуації у фантазіях. Також НС вчиться ігнорувати сигнали того типу, якого отримує надміру. Це означає, що мозок прагне заповнити бракуючий сигнал, автоматично оголошуючи його бажаним, корисним і хорошим, і придушити надлишковий сигнал, оголошуючи його небажаним і поганим. Що дозволяє нам виявити та викрити **головну брехню людства**:

Хорошим бути добре, і цього потрібно прагнути.

Поганим бути погано, і цього треба уникати.

Пауза.

Пауза.

Пауза.

У практичній роботі з «граничниками» я дійшов висновку, що суб'єктивно-емоційно вони проживають сублімаційний ланцюг як тристадійний, а саме: «біль» – «реакція» – «виправдання агресора» (серце при цьому не задіяне). У фазі реакції образу і депресія (захист, втеча) можуть швидко змінюватися спалахами агресії (напад), оскільки обидві реакції заборонені первинним агресором, у ролі якого зазвичай виступають батьки, а накопичений нервовий заряд треба кудись подіти. Якщо замість виправдання агресора включається самовиправдання, отже, первинним агресором

особистість помилково вважає себе, і треба відновлювати первинну пам'ять про конфлікт – тобто працювати з фільтрами сприйняття.

Я розробив спеціальну вправу. Вона також підійде і здоровим людям. Можливо, «граничникам» її слід виконувати за підтримки терапевта.

Вправа 46. Відновлення сублімаційних ланцюгів

Виконайте поглиблений вхід.

Уявіть ситуацію, в якій ви зазнали емоційного болю або страждання. Ретельно відновіть у своїй пам'яті три аспекти – біль, реакцію, виправдання.

У якій частині тіла проявляється біль? Як біль виглядає? Форма, розмір, контури.

У якій частині тіла відбувається реакція? Як вона виглядає? Форма, розмір, контури.

У якій частині тіла відбувається виправдання? Як воно виглядає? Форма, розмір, контури.

Одночасно спостерігайте в собі всі три форми та їх взаємне розташування. Зніміть з них ярлики. Дозвольте їм трансформуватись. Дозвольте їм взаємодіяти. Спостерігайте, що відбувається. Чим тепер став біль? Реакція? Виправдання?

Уявіть, що всередині всіх людей навколо вас відбувається такий самий процес. Як ви відчуваєте тепер, ваша травма відокремлює вас від інших чи, навпаки, зближує?

Цю вправу потрібно виконувати щодня протягом місяця, щоб закріпити ефект.

Усвідомлення реального первинного агресора і те, що біль і задоволення – лише сигнали, які можна інтерпретувати по-різному, – значно розширить

діапазон можливих захисних реакцій у стресовій ситуації. Відновлення захисних реакцій дозволить перейти від виправдання до осмислення.

Модель свідомості

Отже, я візуалізую модель свідомості (не плутати з мозком) у вигляді сфери, поверхню якої утворює нейронна мережа завтовшки кілька шарів. Як виглядає нейронна мережа, можна погуглити. Назву це сферою свідомості.

Свідомість дитини до народження виглядає як сфера однорідного тьмяно-сірого кольору, майже без контрастів.

Свідомість новонародженої дитини виглядає як сфера однорідного молочно-білого кольору, майже без контрастів.

У момент народження дитина отримує сильний больовий імпульс, який активує сферу свідомості, підфарбовуючи її теплим жовтим світінням. Після проходження родового каналу дитина потрапляє до рук матері, і потужний сигнал задоволення знову активує сферу свідомості, підфарбовуючи її у блакитний неон. Після чого дитина засинає, підсвідомість проводить роботу з диференціації сигналів біль-задоволення, жовті сигнали за замовчуванням йдуть праворуч, блакитні – ліворуч. Між ними виникає перегородка, що розділяє (білого кольору), яка не дозволяє їм довільно перемішуватися. У всіх трьох зонах можуть бути прогалини, що відповідають нульовому досвіду (зони невизначеності).

Ця модель – перша передумова системи відносин задоволення-Я-біль, вона ж система відносин мама-Я-папа. У ній є три важливі елементи: ліва півкуля, права

півкуля, перетинка що їх розділяє. Це в ідеалі. А тепер розглянемо відхилення від ідеалу.

1. Один із фактичних батьків повністю бере на себе функції обох, а другий витісняється із стосунків. В результаті сигнали обох типів подаються в одну півсферу, що призводить до неможливості їх диференціювати. Друга півсфера, будучи знеструмленою, занурюється у пільму. Розділяюча перетинка редукується через непотрібність. Результат - неможливість виявити "Я" і неможливість окреслити межі себе на рівні нейронної мережі. Намагаючись підтримати власну рівновагу, мозок заповнює порожню півсферу фантазіями, внаслідок чого образ одного з батьків і, отже, одна з ґендерних ролей, віртуалізуються.
2. Обидва батьки ігнорують дитину. Півкулі мозку слабо стимулюються, в результаті на місці розділяючо-з'єднуючої перетинки «Я» виникає «сіра зона», що відповідає покинутості, непотрібності, страху порожнечі. Мама та тата суб'єктивно немає. Спробою компенсації буде створення віртуальних тата та мами в уяві, а також віртуального «Я».
3. Обидва батьки активно займаються дитиною, або постійно сваряться у її присутності, не залишаючи їй часу на усамітнення, фазу спокою. Це унеможлиблює роботу з диференціації сигналів, розділяюча перегородка «Я» витончується, в результаті дитина не знає, що вона взагалі є. Тато і мама у нього є, а її самої – ні. Навичка віртуалізації, образне мислення, уява не розвиваються взагалі.

4. Обидва батьки подають хаотичні сигнали замість чітко диференційованих (за умовчанням має бути: мама – безпека та розслаблення, тато – стрес та напруга). Замість красиво розділеної на три частини сфери свідомості ми отримуємо острівці синього та жовтого кольору, ізольовані один від одного множинними перетинками суб-Я. Це як мінімум формує кашу в голові та почуття дезорієнтації, а як максимум – множинну дисоціацію свідомості. Десятки копій мами та тата ділять дитину в неї в голові. Причому деякі з цих "мам" та "тат" можуть виявитися вигаданими.

Ця модель первинної свідомості на самому початку її еволюції відповідає свадхістані.

Вже зараз можна зробити деякі висновки щодо пренатальної свідомості та її активації в постнатальний стан. Первинна активація сфери свідомості виконується шоким больовим сигналом, який змінюється полегшенням та розслабленням на руках матері. Потрібно «запалити» обидві півкулі мозку. Якщо з якоїсь причини сфера свідомості не повністю активована, реактивувати її у дорослому стані можна таким самим поєднанням сигналів: біль-шок-страх-напруга змінюються розслабленням в атмосфері турботи та підтримки. Так само можна «перезавантажити» вже активовану сферу свідомості, при цьому слабкі нейронні зв'язки (хибні уявлення) будуть зруйновані вибуховою хвилею, а справжні уцілюють. Такий ефект дає, наприклад, навколосмертний досвід. Якщо пацієнт, звісно, виживе.

У міру збільшення інтенсивності сигналів, що надходять в НС по сублимаційних ланцюгах, ліва і права

півсфери виявляються все більш зарядженими зарядами протилежного знака. Щоб компенсувати зростаючу різницю потенціалів, розділяюча перетинка «Я» також повинна стати сильнішою. Тоді заряди півсфер не будуть знищувати один одного, але стануть ніби батарейкою, а пасивна до цього функція «Я» перетвориться на активного споживача енергії. Все як у підручнику фізики. Плюс, мінус, двигунець між ними. Але поки двигунець вимкнений, його ще потрібно запустити.

Якщо подати на півсфери критичну напругу, станеться коротке замикання (пробій діелектрика), і двигунець згорить. Щоб уникнути цього, розділяюча перетинка «Я» може почати розростатися, витісняючи собою півсфери і поглинаючи їх обсяг. Це ефект роздутого ЕГО. При цьому енергії в півсферах меншає, і двигунець починає пожирати самого себе. Якщо ж «Я» повністю витіснить маму і тата, обидва типи сигналів (напруга та розслаблення) потраплять прямо в канал «Я», і ми отримуємо +42°C у центрі хребетного стовпа (не жарт).

Остаточна перемога будь-якої півсфери також виводить систему з ладу і призводить до смерті носія.

Це була модель свідомості у проекції маніпури.

На рівні анахати постійні сигнали напруги та розслаблення стають змінними, починають чергуватись, серце починає битися, двигунець обертається. Енергія надходить у головний мозок. Але, взагалі кажучи, тимчасових інтервалів тут три типи: вдих-пауза-видих-пауза. Ці паузи знову відповідають індивідуальному "Я".

Критична перевага болю зупиняє серце.

Критична перевага насолоди зупиняє серце.

Критична перевага пауз зупиняє мозок, позбавляючи його енергії.

Відсутність пауз призводить до зношування та стирання перетинки індивідуального «Я» і, як наслідок, – до розриву серця (або розриву судин мозку, це вже як пощастить).

На рівні вишудхи, індивідуальне «Я» має стабілізуватися настільки, щоб тривалий час не руйнуватися за відсутністю зовнішніх імпульсів. За аналогією з електромеханікою, ми отримуємо працюючий електромотор: центральний ротор та дві магнітні котушки. Потужність двигуна, в порівнянні з серцем, збільшується багаторазово.

Паузи між вдихом та видихом збільшуються. Серцебиття сповільнюється. Ось вона, пранаяма. І ось вона, самостійність та дорослість. Якості мами та тата, замість конфлікту, створюють ефект багаторазового посилення всіх якостей індивідуальності.

Початково первинний сигнал про те, що відбувається зовні, потрапляє в одну півсферу свідомості (ліву?), А поведінкова реакція народжується в іншій півсфері (правій?). При нерозвиненій індивідуальності нервовий імпульс між півсферами проходить важко. Тільки сильний стрес робить наші реакції справді адекватними. В інших випадках досвід існує окремо, а поведінка окремо; вони слабко пов'язані. Відповідно, процес трансформації відчуттів на поведінкову реакцію практично не усвідомлюється. При розвиненій індивідуальності прохідність «перемички» різко зростає, і поведінка стає повністю усвідомлюваною. Ця «перемичка» і є легендарним «спостерігачем».

На рівні аджни система мама-папа-я, нарешті, розділяється остаточно і перетворюється на окремі

особливості: мама, тато і Я, кожен сам по собі. Це вихід із дуальності у множинність. І це дає цікавий ефект.

До цього наше мислення було суворо дуальним та категоричним. Так або ні, добре або погано, правильно або неправильно, дозволено або заборонено. Але тепер, крім дискретних «так» і «ні», з'являється щось середнє – «можливо», «швидше так, ніж ні», «швидше ні, ніж так». З'являється множинність. Якщо раніше мислення не виходило за рамки операцій типу 1+1, тепер воно може виконувати операції типу 1+1+1+1, утримувати в пам'яті більше, ніж два об'єкти одночасно, будувати зв'язки між більш ніж двома об'єктами і, як наслідок, - вибудовувати причинно-наслідкові ланцюжки з 4-6 понять (довгі логічні ланцюги) і більше (наддовгі логічні ланцюги).

Здатність утримувати в пам'яті одночасно кілька рівнозначних понять і будувати довгі логічні ланцюжки, у поєднанні з активною дослідницькою роботою, в якийсь момент дозволяє побачити (не припустити або прочитати в книзі, а саме пережити на власному досвіді) фрактальну природу свідомості, всієї людської психіки та світу в цілому. Все виявляється фрактально подібним до всього іншого. Взаємопов'язаність всіх речей і понять у природі та людській психіці стає очевидною. На власному досвіді переживається стан «Я є ТО є ВСЕ». Включеність у загальне інформаційне поле, ясного знання з дуже коротким часом реакції і майже необмеженою деталізацією.

Образно кажучи, на рівні аджни свідомість виглядає як розсип зірок на небі, а на рівні коронної чакри – зірки в небі утворюють нову нейронну мережу вищого порядку. Людина одночасно почувається собою, кожним елементом мережі і всією мережею відразу.

Духовна самореалізація.

Свідомість Будди.

Ч+Ж, або для чого ми один одному

Непарні чакри відповідають якостям чоловічим. Парні чакри – жіночим. Таким чином, ми маємо:

	7	Вище Я
Мудрість, ясновидіння	6	
	5	Лідерство, вести за собою
Любов, прийняття	4	
	3	Сила, агресія
Ми-сім'я-стосунки	2	
	1	Насіння, що дає життя. Перед-Я.

У жінки три головні переваги:

- стегна - сім'я як система відносин людина-людина;
- груди – серце, як почуття та готовність любити;
- очі – мудрість, дзеркало душі.

Недарма у народі кажуть, що «цицьки правлять світом». Звичайно, правлять. А як же по-іншому. Бог є любов.

У чоловіка ж чотири переваги:

- член – дає життя;
- торс - захищає від небезпеки;
- шия та плечі – щоб перемагати;
- лоб – вищий інтелект.

Чоловік та жінка вступають у стосунки на сусідніх чакрах, завжди. Це стосунки 1+2, 2+3, 3+4 тощо. Якість протилежної статі є для кожного з нас ресурсними, що живлять. Якості своєї статі – це те, через що ми проявляємо себе.

Якщо чоловік і жінка, не вміючи прийняти якості партнера, вступають у конфлікт, з'ясовуючи «чия чакра краща», – вони відмовляють один одному в ресурсній підтримці, натомість пригнічуючи ті якості, через які партнер тільки й може проявити себе. Чия б чакра не перемогла – програють обидва.

Якщо ж прийняття трапляється, вони піднімаються чакрами партнера і своїми власними, як сходинками: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою, і ось уже вершина.

Спроба узурпувати ресурсні навички партнера призводить до того, що всі чакри виявляються ніби по один бік, і зручні сходи перетворюються на слизький укіс. Для жінок це «амазонський» сценарій, для чоловіків – смерть.

Лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Усього шість кроків відокремлюють людину від Бога.

Самадхі

Повертаючись до теми йога-сутри, яку я вважаю за вершину духовної мудрості, хочу відзначити наступне.

Традиційно послідовники йоги виділяють вісім сходинок:

1. Яма – соціальний кодекс
2. Ніяма – особистий кодекс
3. Асана – стійке положення тіла
4. Пранаяма - рівне спокійне дихання
5. Пратьяхара – здатність не відволікатися
6. Дхарана – зосередження
7. Дхьяна – медитація
8. Самадхі

Власне перші чотири стадії є хатха-йоогою, і на їх освоєння потребує від трьох до семи років. Я вважаю ці практики підготовчими до наступного етапу. Усі сходинок виконуються одночасно у межах однієї вправи: коли внутрішній і зовнішній кодекс дотриманий, розум заспокоюється, положення тіла стає стійким, і подих природно уповільнюється.

Останні чотири стадії, що утворюють раджа-йогу, як не дивно, також можна об'єднати. Немає необхідності витратити роки на освоєння кожної стадії окремо. Почніть виконувати одну єдину вправу, і результати не забаряться.

Вправа 47. Концентрація

Прийміть зручну позу.

Виберіть символ і предмет у полі зору, такий, щоб ваші очі могли сфокусуватися на ньому легко та природно. Направте свою увагу на цей предмет. Дивіться на нього з розплющеними очима. Моргати можна.

Зазначайте, як ваш погляд відволікається і прагне переключитися на інші предмети. Щоразу повертайте його назад. За кілька хвилин, зазвичай від 2 до 10, бажання відволікатися зникне, і погляд заспокоїться на предметі. Після цього можна перейти до наступної стадії.

Дозвольте своїм очам заплющитися. Ви помітите, що навіть із заплющеними очима ви спостерігаєте розмитий образ предмета, - він ніби впечатався в мозок. Скористайтеся цим та почніть візуалізувати предмет максимально детально та чітко. Зазначте, що тепер ваш розум починає відволікатися від візуалізації на

сторонні думки. Повертайтеся знову і знову до візуалізації.

Через деякий час ви помітите, що розум заспокоївся і тепер може споглядати потрібний образ, не відволікаючись. У цей момент предмет почне виявляти вам свої приховані якості. Наприклад, символ ОМ може почати світитися, обертатися та звучати. Які саме якості виявить предмет – не має значення; важливо, щоб це сталося. Ви досягли стадії медитації.

Тепер усвідомте наступне. У вашій медитації є образ предмета та є фон, на якому він розташований. Також є певна межа – те, що відокремлює предмет від фону. І всі ці три іпостасі – процеси вашого розуму. Предмет, фон і межа існують тільки тому, що зараз ви самі їх створюєте.

Направте абсолютно всю доступну вам увагу на предмет медитації. При цьому у вас не залишиться вільної уваги, щоб бачити фон. Вся ваша увага виявиться розчинена в образі, у предметі медитації. Фон зникне, отже, зникне і межа предмета; значить, зникне і сам предмет, оскільки немає межі та фону, на якому він існує.

Спостерігайте, що відбувається.

Через якийсь час дозвольте своїм очам відкритися.

Ви готові до самадхи.

Ця вправа є найкращим тренуванням перед більш серйозною духовною практикою. Різниця тільки в тому, що на наступних сходінках практики зовнішня опора для розуму (біджа) буде замінена внутрішнім процесом розуму.

На наступному етапі вам належить освоїти власне практики самадхи. Ще раз повторюся: самадхі – не мета

йоги, а її зміст. Те, що потрібно робити день у день. Тому я й говорю – «практика самадхи».

Отже, стосовно самадхі йога-сутра виділяє кілька стадій.

- Сабіджа/сампраджнята самадхи – виявлення локального Я, спостерігача. Того, хто медитує. Народження індивідуальності.
- Декілька тонких (проміжних) стадій асампраджнята самадхи – спостереження за процесами розуму, зокрема: судження, бажання та почуття, пам'ять, власне мислення. У всіх цих стадіях індивідуальне (локальне) Я продовжує існувати і використовується як інструмент для роботи.
- Виявлення нелокального спостерігаючого простору за межами локального Я і зв'язки суб'єкт-об'єкт-процес та усвідомлення того факту, що самий по собі спостерігаючий простір немає потреби ані в об'єкті, ані в процесі, ані в суб'єкті локального Я, - це нірбіджу самадхи.
- Відкинути суб'єкт-об'єкт-процес, не втрачаючи при цьому з'єднання з нелокальним спостерігаючим простором - буде народженням нелокального Я вищого порядку. Це кайвалья, повна самореалізація.

Ці стани по крихтах вплетені у всі вправи у цій книзі. Якщо ви виявили наполегливість у їх виконанні (а не просто швидко прочитали і нібито зрозуміли) – швидше за все, ви готові. Тож почнемо.

Вправа 48. Самадхі 1. Сабіджа

Виконайте, якщо хочете, заглиблений вхід.

Виберіть будь-яке відчуття, на якому ви можете зосередитись прямо зараз. Це може бути, наприклад, відчуття жорсткого стільця під п'ятою точкою або тісних черевиків. Як варіант, знайдіть у себе на тілі больову точку, трохи натисніть на неї та підтримуйте відчуття.

Сконцентруйтеся на цьому відчутті. Відверніть увагу від того, що стало причиною відчуття, концентруючись тільки на ньому самому. Вийдіть у позицію спостерігача. Де у вашому тілі воно відбувається? Надайте йому форму, розмір, контури.

Усвідомте той факт, що якщо є відчуття і є спостерігач, і ви можете усвідомлювати і те, й інше, то ви, безумовно, не є жодним з них.

Озирніться навколо всередині себе. Дозвольте собі знайти простір, де відбувається відчуття, і того, хто його спостерігає. Усвідомте, що, яким би не було відчуття і той, хто його спостерігає, завжди є простір, в якому це відбувається.

Станьте цим простором.

Що ви відчуваєте?

Залишайтеся в цьому стільки, скільки вважаєте за потрібне.

Потім поступово почніть згадувати відчуття; спостерігача; себе; той факт, що у вас є тіло, а навколо тіла увесь зовнішній світ.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Вправа 49. Самадхі 2. Асампраджнята

Виконайте, якщо хочете, заглиблений вхід.

Проживайте простір свого розуму. Спостерігайте, як іноді у цьому просторі народжуються судження, почуття, бажання, спогади та фантазії. Спостерігайте,

як це відбувається, залишаючись неприв'язаним, не маючи наміру втрутитися у цей процес.

Спостерігайте те, що приходить таким, як воно приходить. Потім спостерігайте, як це йде, тому що ви не прив'язані, ви не потребуєте, щоб це залишилося.

Ви також не потребуєте, щоб це пішло чи стало чимось іншим. Будьте не прив'язані також до порожнечі.

Відкиньте прихильність до своїх міркувань, бажань, спогадів, фантазій, а також їх відсутності. Відкиньте спроби їх утримати, як і спроби їх позбутися.

Залишайтесь у цьому, скільки захочете.

Дозвольте своїм очам відкритися.

Вправа 50. Самадхі 3. Нірбіджа

Виконайте, якщо хочете, заглиблений вхід.

Спостерігайте, як у просторі вашого розуму народжуються та вмирають судження, почуття, бажання, спогади та фантазії.

Зауважте простір, де це відбувається. Станьте цим простором.

Чи потребує простір того, щоб ваші судження, бажання, почуття та думки були такими чи іншими? Чи потребує простір того, щоб це було, чи того, щоб цього не було? Простір, в якому все відбувається, – чи зміниться він від того, що в ньому відбуватиметься чи не відбуватиметься щоб то не було?

Відпустіть це.

**Весна.
Вічність.
Планета Земля.**

Вказівник вправ

Стандартний вхід.....	7
Поглиблений вхід	7
Вправа 0. Розрядка почуття та емоції.....	8
Вправа 1. Енергія сприйняття.....	13
Вправа 2. Способи восприяття.....	14
Вправа 3. Простір між предметами.	29
Вправа 4. Уповільнення	30
Вправа 5. Простір між звуками.....	31
Вправа 5. Цигун "спонтанних рухів", або йога "споглядання сили".....	33
Вправа 7. Джерело задоволення.	36
Вправа 8. Тазове дихання.....	38
Вправа 9. Червона троянда.....	39
Вправа 10. Сексуальність і фантазії.....	40
Вправа 11. Уявлення про себе	49
Вправа 12 Походження уявлень про себе	52
Вправа 13. Трансформація уявлень про себе	55
Вправа 14. Виявлення фільтра сприйняття	60
Вправа 15. Демонтаж фільтра сприйняття	60
Вправа 16. Трансформація образу родителя.....	62
Вправа 17. Трансформація ставлення до батькі.....	63
Вправа 18. Трансформація ставлення батьків.....	63
Вправа 19. Вибір с опорою на відчуття тіла	66
Вправа 20. Бінарний вибір.....	67
Вправа 21. Конфликти.....	68
Вправа 22. Свої та чужі бажання.....	69
Вправа 23. Злиття та розтотожнення.....	80

Вправа 24. Включення контексту.....	81
Вправа 25. Подивитись навкруги.....	82
Вправа 26. Спостереження емоцій.....	83
Вправа 27. Витіснення емоцій.....	84
Вправа 28. Емоційні та ментальні стани.....	85
Вправа 29. <i>Джерело кохання</i>	88
Вправа 30. <i>Потреба у коханні</i>	90
Вправа 31. <i>Ідеальні діти</i>	91
Вправа 32. <i>Батьківський конфлікт</i>	109
Вправа 33. <i>Ваша роль у батьківському конфлікті</i>	110
Вправа 34. <i>Трансформація заборонених якостей</i>	111
Вправа 35. <i>Цінності у відносинах</i>	123
Вправа 36. <i>Трансформація цінностей</i>	125
Вправа 37. <i>Привиди в голові</i>	127
Вправа 38. <i>Спостерігати свої думки</i>	135
Вправа 39. <i>Вплив емоційних станів на вміст розуму</i>	138
Вправа 40. <i>Думати чи не думати?</i>	139
Вправа 41. <i>Неоднорідність простору свідомості</i>	141
Вправа 42. <i>Межа розуму</i>	143
Вправа 43. <i>Переконання</i>	145
Вправа 44. <i>Концепції світогляду</i>	145
Вправа 45. <i>Перегляд міркувань</i>	148
Вправа 46. <i>Відновлення сублимаційних ланцюгів</i>	161
Вправа 47. <i>Концентрація</i>	170
Вправа 48. <i>Самадхі 1. Сабіджа</i>	172
Вправа 49. <i>Самадхі 2. Асампраджнята</i>	173
Вправа 50. <i>Самадхі 3. Нірбіджа</i>	174

Корисні посилання



Веб-сайт: <http://vlad-prusenko.info>



Група «Вопросы по книгам Владислава Прусенко»
<https://www.facebook.com/groups/prusenko.books/>



Публичная страница «Психосоматика и терапия»
<https://www.facebook.com/freemindpracticum>



Тексты упражнений в аудио-формате:
<http://vlad-prusenko.info/руководство-упражнения>

Зміст

<i>ПЕРЕДМОВА</i>	3
<i>ПОДЯКИ</i>	5
<i>ТЕХНІКА ВХОДУ У ВПРАВИ</i>	7
ЧАСТИНА I. ТЕРАПІЯ	9
<i>Первинна діагностика чакр. Управління увагою</i>	13
<i>Розділ 1. МУЛАДХАРА</i>	19
<i>Розділ 2. СВАДХІСТАНА</i>	23
<i>Неможливість побачити травму</i>	26
<i>Відчуття, сприйняття</i>	29
<i>Рух, спонтанність та безпричинність</i>	32
<i>Задоволення</i>	36
<i>Сексуальність та сублимація сексуальної енергії</i>	38
<i>Сценарії сексуальної поведінки. Частина перша</i>	42
<i>Контроль відчуттів. Люзія усвідомленості</i>	44
<i>Хибна самооцінка та самоідентифікація</i>	47
<i>Розділ 3. МАНІПУРА</i>	57
<i>Відновлення реальних почуттів. Деідеалізація батьків..</i>	58
<i>Фільтри сприйняття</i>	59
<i>Трансформація уявлень про батьків</i>	62
<i>Вибір</i>	63
<i>Свої та чужі бажання</i>	70
<i>Ядро волі</i>	71
<i>Почуття та емоції. Базові навички керування. Зв'язок із психосоматикою</i>	80
<i>Емоційні та ментальні стани</i>	85
<i>Розділ 4. АНАХАТА</i>	87
<i>Умовне кохання</i>	87
<i>Потреба у коханні</i>	90
<i>Недвійність та ритмічність</i>	93
<i>Для кого ти це робиш?</i>	93
<i>Розділ 5. ВІШУДХА</i>	100

<i>Батьківський конфлікт</i>	101
<i>Сім'я</i>	113
<i>Повернення у реальність</i>	123
<i>Привиди у голові</i>	126
<i>Необов'язкове доповнення</i>	128
<i>Сценарії сексуальної поведінки. Частина друга</i>	131
<i>Попередній висновок</i>	133
ЧАСТИНА II. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ	134
<i>Розділ 6. Аджна. Вище мислення</i>	135
<i>Спостереження за думками</i>	135
<i>Фонові емоційні стани, їх вплив на мислення</i>	138
<i>Бути чи не бути? Логічне та образне мислення</i>	139
<i>Межа розуму та вихід за її границі</i>	143
<i>Уявлення про себе та світ</i>	145
<i>Стирання помилкових суджень</i>	146
<i>Надздібності та психостимулятори</i>	149
<i>Розділ 7. Коронна чакра</i>	153
<i>Йога-сутра</i>	153
<i>Вертикальна інтеграція</i>	156
<i>Відновлення сублімаційних ланцюгів</i>	158
<i>Модель свідомості</i>	162
<i>Ч+Ж, або для чого ми один одному</i>	169
<i>Самадхі</i>	170
УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	176
КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ	178