

Демистификация аутизма

Краткие заметки об аутизме и управлении сознанием аутического типа

Эта брошюрка была подготовлена мною после многолетнего любительского исследования аутизма и околоаутистических состояний.

Несмотря на то, что на феномен «детей дождя» обратили внимание лишь сравнительно недавно, за это время уже успели появиться горы книг, пособий и научной литературы по данной проблеме. Несмотря на множество теорий, объясняющих происхождение аутизма, у Человечества до сих пор нет хоть сколько-нибудь ясного понимания относительно сути аутизма, и, как следствие, эффективных программ перевода, трансформации сознания аутистов до сознания обычных людей. Развитию этой научной области, по моему скромному мнению, препятствует понимание медицинской наукой организма человека исключительно как химической машины, которая иногда «ломается». Отсюда происходит естественное стремление научной медицины внести в организм какие-либо препараты, чтобы восстановить «нормальные» процессы. Другим препятствием, как я считаю, служит тот факт, что исследователи аутизма **смешивают в одну кучу как собственно состояние аутизма, так и следствия, возникшие в результате такого состояния.**

Ещё раз хочу обратить внимание: всё, что я описываю в этой работе – лишь моё мнение, и ни в коем случае не может считаться позицией официальной науки в отношении аутистических состояний. Я не имею ни медицинского, ни психологического или педагогического профессионального образования, и в своих исследованиях я опирался исключительно на чувство здравого смысла и искреннее стремление понять суть данной проблемы. Поэтому

я не несу никакой ответственности за применение кем бы то ни было любых техник, медитаций, описанных в данной брошюре. Помните, что если вы следуете моим советам – вы действуете на свой страх и риск!

Многое из того, что я здесь описываю, вообще идёт вразрез с общепринятым научным пониманием мира и аутизма как явления. Я вполне понимаю, что буду подвергнут жёсткой критике за недостаточную обоснованность своих заявлений, и я готов к такой критике.

Однако, я всё же уверен, что информация, изложенная в этой брошюре, поможет многим людям обрести счастливую, полноценную и независимую жизнь в современной социальной среде.

Моё понимание аутизма

Вот моё определение:

Аутизм – врождённое или приобретённое состояние хронического транса.

Заметьте: в этом определении нет ничего ни про нарушение речи, ни про десоциализацию, ни про эхолалию, аутомеханию, и тому подобное.

Сейчас объясню почему.

Как мне видится, современные исследователи аутизма грешат тем, что включают в понятие «аутизм» все симптомы, которые вообще наблюдаются у любого аутиста и носят нейронетипичный характер. В результате получается довольно обширная и весьма размазанная картина аутизма, в которой путаются и сами исследователи, и те, кто читает их учебники. Дело дошло до обнаружения того, что часть симптомов, приписанных аутизму, нашли также и у шизофреников, что, конечно, стало поводом для связи этих совершенно разных явлений. Разные научные институты выдвигают свой минимальный перечень симптомов аутизма, при соответствии которому человека и записывают в аутисты.

Причина здесь в том, что исследователи просто не могут понять, найти тот самый корень аутизма, который является исходной причиной всех симптомов. Поэтому вместо понимания сути аутизма они оперируют набором симптомов. Впрочем, этим грешит вся современная практическая медицина (в той части, в какой она доступна не «кошельку с ушками», а рядовому небогатому гражданину).

Итак, **Аутизм** – это состояние хронического транса. Это и есть тот самый корень аутизма, который так безуспешно ищут. Симптомы же – это **последствия** этого транса. Глупо пытаться устранять симптомы, нужно заниматься исходной проблемой, не так ли?

Совершенно ясным в таком ключе становится понимание размазанности картины симптомов – у одного аутиста одни симптомы, у другого – другие, частично пересекающиеся с первым. Аутизм, возникший в раннем детстве (как правило, 3-5 лет), влияет на всё дальнейшее развитие ребёнка, но, поскольку все люди разные, становление личности происходит по-разному, у одних больше всего недоразвивается речь и социальная сфера, у других – память и мышление. **Влияет также и степень, и характер окружающей активности.** Глубина же аутизма («степень выраженности», говоря научным языком) целиком определяется глубиной транса, в котором находится аутист.

Итак, вроде бы всё ясно...

Но что такое транс? Что это за странное состояние?

Согласно Википедии,

Транс (от фр. transir — оцепенеть) — **функциональное состояние психики**, связывающее и опосредующее сознательное и бессознательное психическое функционирование человека, в котором, согласно некоторым когнитивистки-ориентированным трактовкам, **изменяется степень сознательного участия в обработке информации.**

Определение это довольно наукообразное и поверхностное, но ключевые слова здесь я выделил, потому как они несут в себе глубокий смысл.

Проще говоря, **транс** – это такое состояние психики, при котором восприятие входит в особый режим функционирования. Главный признак такого состояния – чистое, как зеркало, сознание, свободное от всяких мыслей. Все виды транса объединяет одно – субъект находится в режиме чистого, безоценочного восприятия, при котором поток собственных мыслей полностью прекращается, а фокус внимания либо фиксируется на каком-либо объекте, либо растворяется в пустоте.

Существуют разные виды транса, и большинство из них используются аутистами интуитивно.

Управляемый транс называется «медитацией» (от лат. meditatio - размышляю). Знание о состоянии транса такое же древнее, как и само Человечество. Культуры практически всех народов содержат техники вхождения в транс. Это и индийские йоги, и сибирские, алтайские шаманы, и средневековые колдуны и маги, и языческие ритуалы инков, ацтеков, майя. Все религии на Земле выросли из мистицизма, связанного с особыми, «божественными», состояниями сознания. Древние верили, что в таких состояниях они получают связь со Всевышним, дарующим им особые знания об окружающем мире или магические силы, позволяющие видеть будущее и прошлое, управлять погодой, наводить порчу на конкурирующие племена.

То есть, если бы ваш ребёнок-аутист родился не в 21 веке, а, скажем, в 1 веке до н.э., то его назвали бы «подарком небес», и он бы стал уважаемым и полезным членом общества, а не десоциализированным иждивенцем. Как же лихо меняется Человеческая цивилизация!

Люди часто мистифицируют транс, потому что в их представлении транс – это что-то таинственное, связанное с гипнозом, цыганками, и психологией. На самом же деле, транс – это один из естественных режимов работы сознания любого человека. Каждый человек довольно часто находится в том или ином виде транса. Вы задумались, замечались, улетели куда-то – это транс. Вы вдруг обнаружили, что смотрите в одну точку расфокусированным взглядом – это транс. Сидите в полном релаксе и слушаете музыку – это транс. Сон – также транс, только очень глубокий, с растворением сознания (кстати, попробуйте-ка сразу после пробуждения умножить 13X9, и поймёте почему аутистам сложно переключать внимание и активно мыслить). Бывает сон с сохранением сознания – это управляемый сон, в котором можно задавать любые сюжеты, а подсознание их воспроизводит. Когда вы читаете интересную книжку, то весь окружающий мир словно блекнет, растворяется в пустоте, а

вместо букв и строчек вы видите героев, их действия, обстановку. Это тоже транс. Только обычно человек легко выходит из него, хлопнув книжку. Аутист же остаётся в этом состоянии.

Транс – это естественный древний механизм, защищающий сознание от перегрузки. Обычно у человека он включается когда поток информации, обрушившийся на человека, превосходит естественные способности по её обработке. Человек как бы отключается, а сознание пытается обработать всю поступившую информацию и сбросить в подсознание лишнее. Этим, кстати, активно пользуются цыгане, окружая человека шумной толпой, одновременно говоря в оба уха, прикасаясь, и маяча перед глазами яркими цветными платками, что вызывает когнитивную перегрузку по всем каналам восприятия и остановку критического мышления.

Виды транса

Транс бывает самых разных видов, но в основе его всегда лежит растворение активного мышления в каком-то образе или в полной пустоте.

Транс можно разделить по объекту, на который этот транс направлен:

- Транс с опорой на образ (медитация на что-то)
- Транс без опоры (медитация на пустоту)

В качестве образа для медитации может использоваться внешний объект, например, лампочка, блестящая ручка двери, яркая, цветная обёртка от конфеты, новогодний шар на ёлке, капля воды, угол кровати, и т.д. Наиболее подходят для медитации элементы окружающей среды, которые чем-то привлекают внимание, выделяются на фоне среды: обычно они яркие, блестящие, небольшие. Это могут быть и узоры, геометрические фигуры, символы. Предмет может сам по себе не вызывать трансового состояния, но вызывать в памяти другие, виденные ранее трансовые образы.

Объектом для медитации может стать и внутренний образ, ощущение. Это может быть любимый цвет, какой-то случайный звук (например, скрип двери или мерное ворчание холодильника), приятное ощущение в теле.

Повторяющиеся события внешнего мира или собственные движения также могут быть отправными точками для вхождения в транс. Все знают пример с маятником, который применяют гипнотизёры. Маятник обычно блестящий, привлекающий взгляд. Здесь фокус внимания зафиксирован на процессе, который постоянно повторяется, не неся никакой новой информации, поэтому сознание переходит в режим экономии энергии, просто отключаясь. Вместо маятника может быть любой колеблющийся или хаотический процесс: колебание ветки дерева, языков пламени костра (шаманский танец), блики на колеблющейся поверхности воды, мелькание страниц книги (вот почему некоторым аутистам нравится что-нибудь листать – они входят в транс от шелеста и мелькания листов).

Вместо внешнего объекта можно использовать и собственное тело – покачиваться сидя взад-вперёд или из стороны в сторону, размахивание руками, любое повторяющееся незнергоёмкое движение. Даже когда вы лузгаете семечки, улетая «в нирвану», вы входите в начальные стадии транса. Здесь работает автоматизм и звуки щелчков. Многие знают как сложно оторваться от этого процесса ☺

Теперь рассмотрим внешние и внутренние признаки транса

Внешние признаки таковы:

- Человек неподвижен (хотя бывают и медитации в движении, и даже в беге), либо совершает повторяющиеся монотонные действия (в начальных стадиях вхождения в транс);
- Взгляд неподвижен, устремлён в одну точку, либо вдаль;
- Частота и глубина дыхания снижена; в глубоком трансе дыхание практически незаметно; также, дыхание может полностью отсутствовать 20 минут и более (это достигается многолетней практикой медитации);
- Сердечный ритм обычно замедлен; есть свидетельства, что йоги могут вообще останавливать сердце и пребывать в таком состоянии длительное время, а потом снова «оживать»;
- Температура тела может меняться в широких пределах, например, резко и без видимой причины пойти вверх (обычно для этого используется специальная медитация, но не исключено и случайное срабатывание такого механизма).

Внутренние признаки транса:

- Полное или частичное исчезновение потока мыслей, остановка размышления, ментальное равновесие;
- Чувство тепла, комфорта, покоя, уюта, равновесия и нежелание выходить из этого состояния, эмоциональное равновесие;
- Чувство «Я» растворяется, человек присутствует одновременно во всех вещах и явлениях («Я и есть это небо, я и есть этот дождь»);
- Лёгкая приятная ломота в отдельных точках тела (например, в области третьего глаза);
- Взгляд «прилипаёт» к объекту медитации;
- Могут проявляться энергетические феномены – чувство жжения, покалывания, распираания в разных областях тела, струйки «воды» под кожей;
- Чувственное удовольствие от образа, на котором находится фокус сознания;
- Трансформации сознания – чувство опрокидывания, полёта, расширения за пределы тела, движения сквозь время, пространство, выхода из тела;
- Видения – обрывки событий жизни, воспоминания событий, которые невозможно опознать как реально происходившие в текущей жизни, событий в другом облике, в другой стране и времени, которые ощущаются как старые личные переживания, видение божеств соответственно традициям культуры, видение умерших родственников

«как живых», яркие калейдоскопические галлюцинации, видение собственного тела со стороны, внутренних органов в нём, светящихся и пульсирующих образований внутри и вокруг него, и др.

Аутизм – не болезнь!

Я категорически не согласен с определением аутизма как болезни или нарушения (хотя аутизм может быть следствием, например, черепно-мозговой травмы или опухоли мозга). Аутизм – это **не болезнь, а состояние сознания**, которое является одним из режимов нормального функционирования человека. Именно поэтому я сознательно избегаю употребления таких слов как «болезнь», «нарушение», «расстройство», «лечение».

Подход к аутизму как к некому заболеванию приводит к попыткам «вылечить» аутиста разными методами (в основном, правда, медикаментозными). Это не только не имеет эффекта, но может существенно и необратимо повредить здоровье «больного», а также сформировать у него прогрессирующий комплекс неполноценности. Я уже не говорю о чудовищно безграмотной российской практике карательной психиатрии, которая после возраста 18 лет снимает диагноз «аутизм» и ставит штамп «шизофрения», применяя соответствующие методы «лечения», которые больше напоминают опыты «in vivo».

Более близкое к сути определение аутистов как «нейронетипичные» люди. Однако и оно не совсем верно, ибо делит людей на отдельные виды, тогда как многие аутисты физиологически ничем не отличаются от других людей, что будет показано далее.

Теперь снова обратимся к моему определению аутизма:

Аутизм – врождённое или приобретённое состояние хронического транса.

Это значит, что аутизм может быть как врождённый, так и **приобретённый в процессе жизни**. Я говорю как раз о тех случаях, когда аутизм внезапно обнаруживается у ребёнка в возрасте 3-5 лет, хотя до этого не было никаких признаков такого состояния. Согласно исследованиям в разных частях мира, аутизм вдруг возникает ни с того, ни с сего, абсолютно на ровном месте. Причём национальность, питание, экологическая обстановка не оказывают практически никакого влияния. Это влияние учёные по-прежнему ищут, но никак не могут найти. Одни всё сваливают на плохую наследственность, и даже пытаются отыскать специфический ген аутизма. Другие уверены, что виновата экология или детские прививки. Ещё не так давно говорили о феномене «холодной матери», которая, якобы, и провоцирует уход ребёнка внутрь себя. Все эти попытки найти некий внешний фактор бесплодны только потому, что господствующая система научного мировоззрения переживает расцвет материалистических представлений о живом, что порождает отношение к человеческому организму как к набору химических шестерёнок. Такое представление полностью исключает из рассмотрения сферу внутреннего

личного пространства индивида. Но в этом пространстве как раз и кроется причина появления приобретённого аутизма.

Чтобы понять механизмы зарождения аутизма, нам придётся немного углубиться в понимание того, как же вообще развивается человеческое сознание и мышление.

Но прежде всего я хочу сказать по поводу внешних факторов: я не отрицаю, что могут существовать организмы, генетические более склонные к развитию аутизма (не говоря уже о тяжёлых наследственных искажениях формы и структуры мозга, заметных на МРТ). Однако, тут речь идёт не о каком-то особом «гене аутизма», а лишь об общей схеме процессов организма, определяющих психотип личности (к примеру, «холерик», «сангвиник», «флегматик», «меланхолик»). Некоторые из психологических конфигураций более склонны к развитию аутизма, чем другие.

Возникновение аутизма в нейротипичном мозге

В первые месяцы жизни ребёнок лишь «присматривается» к окружающему миру, глядя во все глаза на окружающие его предметы, животных и людей. В это время он «схватывает» основную идею мироздания – определяет верх и низ, осваивает пространственную ориентацию, учится фокусировать взгляд и двигать частями тела, координировать их как единое целое. Получив первую информацию о мире и увидев перемещения в пространстве других людей, он с каждым разом всё настойчивее пытается двигаться и перемещаться в пространстве, повинувшись инстинкту исследователя.

К году ребёнок начинает охватывать сознанием взаимосвязи между явлениями внешнего мира, учится обращаться с разными предметами, игрушками и т.д. Чем старше он становится, тем более детальным представляется ему мир. Если впечатления первых месяцев жизни можно сравнить с грубым карандашным скетчем, то, миновав годовой рубеж, ребёнок имеет в себе уже сложную цветную трёхмерную картину мира, где всё движется, течёт, изменяется. И чем сложнее, детальнее становится мир, тем сложнее становится и сознание ребёнка.

С усложнением мира, открытием взаимосвязей в нём, связано то, что я называю подсознательным выбором стратегии мышления. Во всё усложняющемся мире подсознание ищет более эффективные способы обработки и сортировки поступающей информации. В самом начале, как только впервые появляется подобная проблема, человек интуитивно разделяет мир на две части: то, что уже изучено, игнорируется; а всё новое изучается. Так формируется сознательный фильтр, выбирающий из всего разнообразия мира то, что интересно в данный момент. Этот фильтр вскоре уходит в подсознательную область, однако влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

Фильтр восприятия – только один пример из огромного множества мыслительных стратегий, интуитивно изобретаемых человеком за всю свою жизнь. Эти стратегии формируются каждый раз, когда человек осваивает что-то новое – в детстве, в школе, ВУЗе, и далее, в профессиональной сфере. Мыслительные стратегии определяют способ восприятия человеком информации, и напрямую влияют на скорость и качество мышления.

Чем шире набор таких стратегий, тем успешнее человек решает задачи и проблемы, видя в них уже известные схемы. С другой стороны, они редко помогают разобраться с чем-то принципиально новым.

Вот ещё примеры мыслительных стратегий:

- Разбиение сложного для анализа объекта на составные части, и анализ каждой из этих частей и взаимосвязей между ними;
- Связывание образа предмета со звучанием слова, его обозначающего (например, когда вы показываете ребёнку на бабочку и говорите «бабочка», он связывает образ бабочки и звуковой узор слова вместе);
- Намеренная ложь – сложная социальная стратегия, требующая оценки разных вариантов развития ситуации;
- Протягивание руки при рукопожатии;
- Классификация по признакам;
- И многие другие...

Мыслительные стратегии составляют значительную часть интеллекта человека. Они управляют нашей жизнью каждое мгновение. Например, вы идёте по улице, и видите, что навстречу вам идёт человек. Вы тут же, моментально узнаете его – это значит, что сработала ещё одна стратегия – распознавание лиц. Вы даже не подозреваете о том, что в следующее мгновение ваш разум лихорадочно ищет похожие ситуации в вашей памяти, чтобы подсказать вам как действовать, как сейчас отреагировать. У вас в сознании просто и легко всплывает побуждение пожать встречному знакомому руку и поприветствовать его словами. Так работают мыслительные стратегии.

Но вспомните ситуацию, в которую вы попали в первый раз (например, вас приглашают прямо сейчас произнести речь перед важными гостями, к чему вы были не готовы). Вы пытаетесь сообразить, как нужно действовать, и вас начинает немного потряхивать от волнения. Подсознание пытается отыскать хотя бы отдалённо похожий опыт, но тщетно – вы в абсолютно незнакомой ситуации. Вы ощущаете, как стресс неприятно охватывает всё тело. Это результат действия древнего спящего механизма, который активизирует внутренние ресурсы организма, чтобы противостоять возможной опасности.

Фобии, мании, неизвестно откуда взявшиеся иррациональные страхи – всё это тоже мыслительные стратегии, скрытые в подсознании.

Внимательный читатель уже, наверное, догадался, к чему я начал рассказывать о мыслительных стратегиях...

Аутизм – тоже мыслительная стратегия!

Как мы выяснили ранее, сознание человека может пребывать в нескольких различных состояниях, которые в целом можно разделить на два класса: бодрствование и разные степени транса, включая сон (бывает, правда, ещё сверхбодрствование, которое включается в критических ситуациях).

Мыслительная стратегия может не только помогать решать задачи, определять как вести себя в той или иной ситуации, но и изменять состояние сознания.

Итак, получается, что приобретённый аутизм – это одна из мыслительных стратегий, подсознательно выбранная индивидом на начальном этапе развития мышления. Другая, «общепринятая» ветка этого выбора – состояние бодрствующего сознания.

Однажды сделав такой подсознательный выбор, человек развивается уже через призму своего состояния, характерным образом воспринимая мир, формируя своё мировоззрение. Чем больше проходит времени, тем больше расходятся эволюционные пути аутиста и бодрствующего.

При этом бодрствующее сознание идёт по пути внешнего развития, формируя свой интеллект, осваивая социальную сферу межчеловеческих коммуникаций. Он испытывает на себе влияние культуры того региона Земли, где проживает. Поскольку исторически и генетически на планете сложилась цивилизация «нейротипиков», то вся жизнь буквально «заточена» под некоторого среднего нейротипика. Предполагается, что человек обязательно должен иметь множество внешних достижений, служить семье и государству, любить активный спорт, быть социально активным. Любого, кто хоть как-то не соответствует стандартному набору социальных клише, признают «белой вороной». В то же время никого не заботит внутренний личностный мир человека, и, конечно, дети сегодня умеют пользоваться компьютерами, мобильниками и другими электронными игрушками, но не имеют представления о том, как пользоваться собственным разумом. Их не учат с детства принципам запоминания информации, стратегиям формирования впечатлений, логическим рассуждениям. Любые же выдающиеся способности ума рассматриваются как «дар свыше». Здесь я говорю преимущественно о западной цивилизации, сделавшей внешние достижения человека культом, в ущерб внутреннему миру. На востоке же за тысячелетия до наших дней люди смогли придти к разумному балансу между внутренним и внешним. Оттуда к нам пришли такие понятия как «медитация» и «молчание ума».

В связи с этим мне вспомнился типичный случай, описываемый в разных источниках (например, в книге В. Бойко «Йога. Искусство коммуникации»). Когда американцы приезжают в Индию заниматься йогой, они старательно повторяют все асаны (позы йоги) как им показывают. Проходит год, два, но прогресса в здоровье и гибкости как не было, так и нет. И только потом они узнают, что ключ к йоге – это медитативное состояние, в котором выполняются все асаны. Что такое? – недоумевают американцы, - Я приехал учиться йоге от первоисточника, а эти вредные индусы, оказывается, скрывают важнейшую часть практики! На самом деле индусы ничего не скрывают, а всё дело здесь в разнице менталитетов. Традиционная культура Индии такова, что люди,

воспитанные в ней, весьма спокойные и расслабленные. Большинство населения Индии живёт в ужасной грязи и нищете, но, кажется, будто их это вовсе не беспокоит. Менталитет их таков, что они находятся в гармонии с собой, а при занятии йогой легко и естественно входят в трансовые состояния, сопровождающиеся молчанием ума. И им кажется, что у всех йога должна работать также. Но попробуйте-ка объяснить рядовому американцу, живущему в вечном стрессе, что такое молчание ума!

Стратегия же развития аутиста с момента неосознанного выбора идёт по совершенно другому пути. Вместо внешнего мира он начинает развивать и осваивать внутренние состояния, играть с ними, как обычные дети играют в игрушки. Чем больше он пребывает в трансе и околотрансовых состояниях, тем сильнее они закрепляются. Но чем сильнее они закрепляются, тем устойчивее и глубже становятся такие состояния. Происходит спонтанное саморазвитие во внутреннем поле сознания в ущерб внешнему. Но, в отличие от нейротипика, аутист оказывается в проигрышном положении: в цивилизации нейротипиков все развивающие игры и методы рассчитаны только на самих нейротипиков. Поэтому рано или поздно аутист достигает текущих пределов изучения внутренних состояний и ощущений, и его сознание, движимое жадной познания, оборачивается наружу, откуда проникают разные образы, звуки, запахи. Он попадает в некую ловушку: с одной стороны, внутренний мир освоен и сознание обращено вовне; с другой стороны, он находится в точке равновесия, и чтобы выйти оттуда, нужно приложить сознательные усилия в сторону неосвоенной области состояний сознания. Таким образом, его можно уподобить человеку, свалившемуся в тёмную пещеру, и неспособному оттуда выбраться своими силами. Сквозь маленький лаз в эту пещеру проникают небольшие обрывки окружающего мира, но чтобы увидеть этот мир, нужно выбраться из пещеры. Но это ещё не вся картина. Дело в том, что для человека, находящегося в трансе, внешние звуки, цвета, фактически любые образы ещё более усиливают состояние транса. Они поставляют опору для медитации (если помните, выше я писал про медитацию на разные предметы, звуки, и т.д.). С этого момента начинается новое исследование аутистом своих состояний, продолжающееся всю жизнь, перемежаясь иногда с попытками выползти «наружу», туда, откуда приходят образы.

Теперь, надеюсь, родителям стало яснее, что чувствует их аутисток. Образы, звуки, проникая в его сознание, вместо того чтобы вызывать активное осмысление, классификацию, формирование отношения к происходящему, вводят его в транс, порождая остановку мыслей и чистое сознание, сфокусированное целиком на восприятии. В таком состоянии просто невозможно мыслить, запоминать слова, активно относиться к происходящему. Сознание цепляется за образы, являющиеся топливом для транса. Здесь, конечно, речь идёт о предельно глубоких состояниях, только чтобы показать аутизм в чистом виде. Обычно же степень аутизма варьируется – от глубокого аутизма Каннера до среднего или даже почти незаметного аутизма Аспергера. Последние аутисты отличаются тем, что путём личных усилий освоили также состояния, приближающиеся к бодрствованию. Их мыслительный поток не

остановлен, но ослаблен, иногда инертен, тягуч, словно мёд, с эпизодическими провалами в более глубокий транс.

Но почему транс так затягивает? Почему закрепляется эта мыслительная стратегия, ведь, формально рассуждая, в трансe нет ничего интересного – полное торможение мышления и почти полная сенсорная слепота. Но это только на взгляд нейротипиков, ни разу не бывавших в управляемом трансe. Находясь в таком состоянии, человек испытывает ряд особо приятных ощущений, которые не отпускают от себя, действуя словно положительный раздражитель. Экспериментируя с разными видами трансa, я установил, что в этом состоянии человек испытывает покой, уравновешенность, и полное отсутствие мыслей и эмоций (вот почему про аутистов иногда говорят, что они «бездушны как компьютеры», хотя, конечно, это не так). Находясь в трансe, возникают некоторые ощущения в теле: в груди чувствуется приятное ощущение, какое бывает когда человек занимается любимым делом; в точке между глаз («третий глаз») может появиться лёгкая ломота; в голове тоже возникают некоторые эффекты, правда настолько сложные, что я затрудняюсь их описать. Но наиболее яркие ощущения проявляются при медитации на какой-либо предмет или звук – возникает иррациональное чувство удовольствия, которое при качественном погружении захватывает внимание, и ты как-бы растворяешься в нём.

Чтобы лучше понять состояние трансa я приведу такую аналогию: представьте, что вы пришли домой с лыжной прогулки. На улице -20°, лёгкий снежок, в вашем теле приятная ломота после прохождения лыжной трассы. Вы слегка озябли, разжигаете камин, садитесь перед ним с чашкой горячего чая, и чувствуете, как тепло от камина согревает вас, пробираясь внутрь. Вам тепло, хорошо, уютно, не хочется ни о чём думать...

Отчего возникает аутизм?

Разобравшись с тем, что такое аутизм и что чувствует человек в трансe, самое время разобраться, отчего же возникает состояние хронического трансa, почему на определённом этапе развития происходит такой неосознанный выбор.

Если вы помните, ранее я писал, что один из наиболее распространённых методов введения в транс – это перегрузка мозга первичной информацией, в результате чего он как бы выключается. Это свойство сознания известно давно, и присутствует не только у человека, но и у животных. Например, многие знают, что если положить курицу набок и провести перед ней рукой по дуге сверху вниз, то она цепенеет на несколько минут. Технику перегрузки используют не только цыгане, но и психотерапевты, НЛПерцы, и разные эстрадные гипнотизёры.

День за днём, познавая новый для себя мир, ребёнок сталкивается со всё возрастающим количеством информации, которую ему необходимо переработать. Обычно, накопленная за день информация, сортируется подсознанием во сне (именно поэтому маленькие дети так много спят – им надо «переварить» впечатления). Однако, иногда информационный поток достигает такого объёма, когда сознание не успевает осмыслить всё, и тогда срабатывает предохранительный клапан – наступает первый в жизни человека кратковременный неосознанный транс на несколько секунд. Если в течении бодрствования регулярно наступают перегрузки сознания, то в какой-то момент человеком может быть принято инстинктивное решение отгородиться от этого потока, уйдя в себя. Также ребёнок, находясь в транс, может осознать, «поймать» новое состояние и начать его исследовать, зацепившись за ощущения. Так он сворачивает «не на ту» дорогу.

С развитием технологий и наступлением «информационного века», Человечество буквально утонуло в гигантском мировом информационном океане. Каждый день на нас со всех сторон обрушивается лавина информации – радио, телевидение, интернет, газеты и журналы пестрят заголовками. То, что сегодня узнаёт человек за целый день, в древности узнавали в течении жизни. Родившемуся человеку приходится не только осваивать окружающий предметный мир, как это было с древнейших времён, но и срочно адаптироваться к нескончаемому информационному потоку, вливающемуся в глаза и уши. Да и сам предметный мир стал заметно сложнее – современный человек пользуется сотнями предметов разных форм и предназначений, не говоря уже о сложной электронной технике. Всё это не может не сказаться на особенностях становления человеческого сознания, и растущее число случаев аутизма – тому подтверждение.

Среди родителей теперь стало распространённым явление, когда маленького ребёнка усаживают перед телевизором на несколько часов, а то и на весь день «чтоб не мешал». Это – прямая дорога к впадению в хронический транс, так как смотря телепередачи, человек переходит в режим восприятия информации, гася активное мышление. Информация идёт сплошным потоком, стабильно перегружая сознание, яркие цвета и звуки в таком состоянии вызывают обострение восприятия.

Следующее, что может ввести ребёнка в первый в его жизни транс (или закрепить уже случайно освоенный опыт транс) – это монотонно повторяющиеся стимулы. Ранее я уже рассказывал, что навести транс можно с помощью повторяющихся или простых хаотичных событий, и приводил известный пример с маятником. Стимулом в данном случае может быть всё что угодно: языки пламени в камине, ворчанье холодильника, монотонный бубнёж старшего брата, читающего заданную на дом главу из учебника, скрип двери, качание маятника настенных часов, заставка на мониторе, звук работающего вентилятора или кулеров компьютера, мигающий светодиод, и т.д. Стимулы эти неисчислимы, и на разных аутистов одни действуют, а другие – нет.

Наконец, спусковым крючком может стать нездоровая атмосфера в семье – скандалы, ссоры, ругань. В этом случае транс срабатывает как механизм психологической защиты от неприятных переживаний. Необязательно, что малыш уйдёт в себя во время ссоры, скорее – после, в тишине, анализируя свои ощущения. Если чуть обобщить этот механизм, то получается, что уход в транс может быть спровоцирован **не только ментальной, но и эмоциональной перегрузкой**.

Кроме этого, причиной транса может стать давление взрослых на ребёнка. Я часто наблюдаю ситуацию, когда родители гуляют вместе с ребёнком, и постоянно одёргивают его, если он проявляет естественную познавательную активность: поднимает листья и мусор с дороги, открыто смотрит на прохожих, взбирается на тренажёры в спортивном магазине, произносит отдельные выкрики. Реакция родителей на такие проявления мне всегда казалась странной. Вместо того, чтобы помогать ребёнку исследовать мир, они одёргивают его фразами «Стой!», «Нельзя!», «Не трогай!», «Куда ты лезешь?». Такое поведение – это просто убийство развивающейся активной личности, и вырождение её в закомплексованного индивида. Сознание на этапе становления чрезвычайно хрупко, и достаточно одного неосторожного слова или фразы, чтобы сформировать у ребёнка ограничивающую программу самоподавления, ведущую в дальнейшем к неврозам и неуверенности в себе. Самоподавление также может вылиться в аутизм.

Я бы хотел здесь прояснить один момент. Читая, что аутизм начинается с транса, читатель может подумать, что транс – это недопустимое состояние для ребёнка и его надо всячески избегать. Однако, это не так. Как я уже показывал выше, транс – это естественное состояние сознания, и такое состояние потенциально свойственно всем людям. Непонимание этого может привести к ещё одной крайности: ребёнка начинают постоянно контролировать и дёргать, чтобы он не уходил в себя. Это также вредно, как и полное безразличие к нему. Человеку периодически необходимо время для того чтобы «обратить взгляд внутрь», так происходит балансировка психики между внешним и внутренним. Так что если вы увидели, что ваш ребёнок ушёл в себя – не пугайтесь, дайте ему время. Суть не в том, чтобы исключить транс, а в том, чтобы соблюсти разумный баланс между активным и равновесным состоянием. Начинать беспокоиться стоит только если ребёнок постоянно уходит в себя без видимой причины. Не стоит думать, что если, к примеру, вы задали ему пример на умножение, а он задумался – то это что-то ненормальное.

Аутизм также может возникнуть как следствие энергетического дисбаланса организма, что проявляется в общей слабости. Повышенная утомляемость, плохой сон – всё это признаки дисбаланса энергии организма. Энергетическая слабость напрямую влияет на сознание, которому просто не достаёт энергии для активного мышления, реакции на окружающие обстоятельства, и оно начинает «сворачиваться» внутрь себя.

Ребёнок может также войти в транс, сосредотачиваясь на ощущениях внутри тела, например, если у него что-то болит или появляются другие очаги локализации ощущений. При этом родители могут и не подозревать об этом.

Ещё один эффективный механизм входа в транс – это зависание на нерешённой задаче, какой-либо проблеме. Со временем такая задача уходит в подсознание, и «оттягивает» часть ресурсов мозга на себя. Это может ощущаться как постоянная занятость мозга непонятно чем, ощущение «выплёвывания», отторжения мозгом информации, ощущение незавершённости какого-то забытого действия. Кстати, подобная техника загрузки сознания нерешаемой, парадоксальной задачей широко используется в НЛП.

Обычно при формировании аутизма играют роль не отдельные факторы, а их сочетание.

Некоторые случаи аутизма возникают ещё в период внутриутробного развития. Помимо генетической предрасположенности и негативных факторов, влияющих на роженицу, возможен и другой источник трансового мастерства:

Я говорю о том, что некоторые аутисты – это перерожденцы, достигшие в одной из прошлых жизней высших ступеней духовной практики. Так что, вполне может быть, что ваш аутист в прошлой жизни был йогиним высших посвящений, и медитировал где-нибудь в Тибетской пещере. А теперь наработанную духовность он не может реализовать из-за ограничений нынешней цивилизации, которая не рассматривает духовные состояния как достижение.

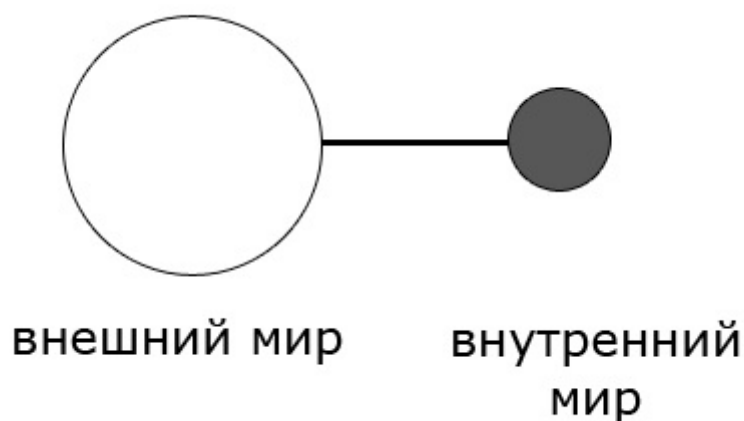
А теперь перечислю факторы риска, существенные для развития аутизма:

1. Изобилие информации, вечно работающий телевизор или радио могут привести к ментальной перегрузке сознания;
2. Нагрузка в школе. Приходя в школу ребёнку приходится не только адаптироваться к постоянному запоминанию новой и часто неинтересной информации, но и к социальному (часто агрессивному) окружению, живущему по законам стаи. К этому добавляется первый стресс, полученный «негативными» оценками, ведь и родители, и учителя внушают ребёнку необходимость стараться, хорошо учиться;
3. Скрипящая дверь, качающийся маятник на фоне относительной внешней тишины. Сюда входят любые мерные, повторяющиеся стимулы;
4. Ребёнок в начале жизни сам интуитивно открывает изменённые состояния сознания – например, подносит близко к глазам блестящий конфетный фантик, яркие игрушки;
5. Скандалы в семье, напряжённая обстановка;
6. Давление на ребёнка, требования, идущие вразрез с его внутренним миром, его желаниями;
7. События в жизни, вызывающие неприятные эмоции (например, приход незнакомого взрослого, нарушившего ощущаемый уют). Такие события могут вызвать инстинктивное подавление эмоций, и отказ от

- эмоционального восприятия. Так срабатывает внутренний механизм, защищающий человека от психической перегрузки;
8. Присутствие рядом с ребёнком психически неуравновешенных людей; при этом воздействие может происходить на уровне энергетики, без видимого контакта;
 9. Нарушение режима сна и бодрствования, приёма пищи, что приводит к энергетическим нарушениям и общей слабости, а значит, неспособности к активному самопроявлению и постепенному скатыванию в состояние транса;
 10. Употребление ребёнком стимулирующих веществ (кофе, алкоголь, энергетики), либо постоянное нахождение таких веществ в окружающем воздухе (табачный дым).

Ментальный перекос

В современной западной цивилизации, как я уже говорил, существует общее представление о здоровом, развитом человеке, как о человеке внешних действий и достижений. При этом внутреннему миру не отводится практически никакой роли. В погоне за внешними достижениями (в первую очередь, конечно, за деньгами) происходит переразвитие сферы внешнего и практически полное отсутствие стратегий и умений обращения с собственным внутренним миром. Это можно проиллюстрировать на такой схеме:

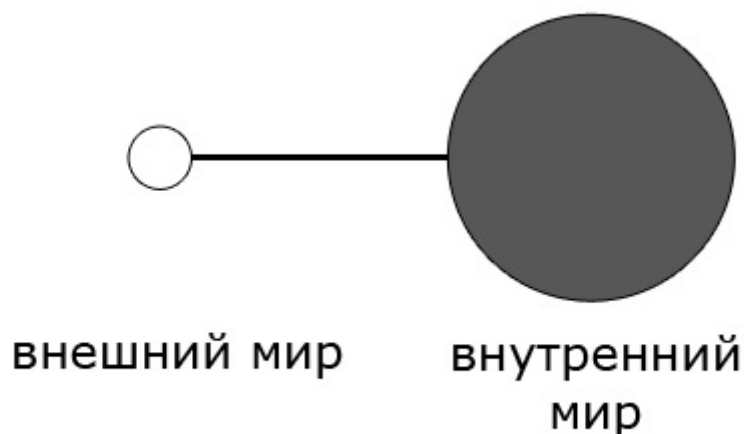


Такую ситуацию я называю «западный ментальный перекос».

Поскольку современный мир пошёл по экстенсивной, западной модели развития, то такая или чуть более сбалансированная ситуация, принимается как норма. В ней внутренним техникам отводится небольшая и чисто интуитивная роль в регуляции психической деятельности. Дальнейший перекос в сторону внешнего мира ведёт к срыву психики, к разнообразным психическим расстройствам от эпизодической депрессии до шизофрении. Не случайно половина Американцев живёт на антидепрессантах, а вторая половина имеет

своих личных психологов. Психолог – вообще одна из самых популярных и денежных профессий в США, наряду с банкирами и адвокатами.

Взглянув на такой перекося с противоположной стороны, нетрудно понять, что Аутизм – тоже перекося, но со знаком (-). Не потому что он «плохой», а потому что минус ассоциируется с внутренним миром, с уходом в себя. Вот как это можно представить на схеме:



Равновесную же ситуацию представляют древние восточные традиции – культуры Индии, Китая, Тибета, которым ещё в древности удалось найти разумный баланс между внешней и внутренней психической деятельностью. Таким культурам свойственна определённая философия равновесия между «инь» и «ян».

Кстати, в философии древнего Китая есть очень интересная мысль: если одна из крайностей достигает своего предела, то она переходит в другую крайность. В нашем случае это означает то, на что я уже указывал ранее: при переизбытке ментальной и эмоциональной жизни система может перевернуться как подтопленный айсберг, и произойдёт скатывание в аутизм. Почему же нам ничего неизвестно о таких переворотах у взрослых? Всё очень просто: взрослый человек полнее осознаёт своё состояние, он имеет множество стабилизирующих программ, изобретённых за свою жизнь, поэтому он гораздо устойчивее.

Однако, не всегда...

В истории американской армии был такой случай: для обучения молодых военных лётчиков были созданы компьютерные тренажёры виртуальной реальности с полным погружением. На них отрабатывались навыки ведения воздушного боя. Когда же по окончании занятий виртуальную реальность выключали, то несколько здоровых крепких американских парней впали в глубокий транс на долгое время. Их мозг просто не успевал адаптироваться к смене реальности.

Таким образом, **аутизм – это отклонение от равновесного состояния** (но не от того, что принято за норму в западной цивилизации!).

Отличия аутиста от нейротипика

Разберёмся теперь с вопросом отличия аутистов от нейротипиков.

Понятно, что, в силу перекоса развития, нейротипики ведут преимущественно активную социальную жизнь, полную эмоциональных переживаний. В противоположность этому, аутисты сосредоточены на своих внутренних ощущениях, причём даже внешние факторы они не анализируют разумом а воспринимают напрямую, погружаясь в возникающие под действием факторов ощущения и тонкие состояния.

Аутист с момента формирования устойчивого транса начинает изучать свои состояния, и, если его мало беспокоят внешние воздействия, становится интуитивным мастером внутренних технологий.

Нейротипики воспринимают мир через призму своих эмоций, тогда как аутисты, находясь в тишине ума, воспринимают мир «как есть», причём гораздо глубже своих сверстников. Их сознание отличается от сознания сверстников так же, как сознание опытного 100-летнего старика отличается от смятенного сознания юноши. Поэтому аутистов часто называют «маленькими мудрецами».

Мышление аутиста тягуче и имеет весьма большую инерцию. Если внимание нейротипика быстро переключается на что-то другое, то аутист, «зацепив» мысль, будет обрабатывать её, пока детально не «разжует», пока не извлечёт из неё всю возможную информацию. В таком состоянии сложно начать мыслить, но и сложно остановиться.

Нейротипикам сложно сконцентрироваться. Когда детей обучают чему-то, им приходится интуитивно изобретать искусство торможения сознания, чтобы фокус внимания не расплывался. Для обычного человека сконцентрироваться – это проблема. Даже взрослые, обучаясь всю жизнь сначала в школе, а потом в ВУЗе, с неохотой концентрируют своё внимание на чём-то одном, прилагая при этом определённые усилия. В крайнем проявлении неспособности сконцентрироваться ребёнку ставят популярный нынче диагноз – СДВГ, или «синдром дефицита внимания и гиперактивности». Однако эти симптомы – лишь следствие повышенного энергетического тонуса организма, когда не только сконцентрироваться, но и на месте усидеть невозможно. Кстати, такие всплески бывают практически у каждого, но длятся они от силы час-два. Обычно в суматохе дня они незаметны, но офисные работники иногда испытывают на себе их влияние.

У аутистов проблема прямо противоположная – им сложно расконцентрироваться, чтобы разом охватить сознанием весь окружающий мир. Сознание аутиста постоянно скатывается в воронку самоконцентрации, к равновесному состоянию, и необходимо уже прилагать усилия, чтобы удержаться в верхней части этой воронки.

Воронка восприятия



Аутисты предпочитают действовать в одиночку, тогда как нейротипики охотно участвуют в коллективных мероприятиях. Причина избирания одиночества в том, что активная деятельность выводит аутиста из состояния равновесия, заставляя действовать в условиях эмоциональной насыщенности, которая как раз «не переваривается» практически всеми аутистами. В компании приходится действовать спонтанно, интуитивно, что непривычно. Вместо того, чтобы спокойно подумать над проблемой, охватить её целиком, члены команды генерируют отдельные идеи, основываясь на экспрессивном, эмоциональном восприятии задачи, общая атмосфера провоцирует эмоциональный подъём, который затмевает чистое зеркало сознания, необходимое аутисту для построения цельной картины. В компании необходимо быстро целиком схватывать общую картину, что для аутиста непривычно и неприятно. Поток информации просто не успевает укладываться в голове, пока аутист хватается за отдельные фрагменты восприятия, анализируя их, ситуация продолжает развиваться непредсказуемым образом.

Что чувствует аутист?

Все аутисты находятся в трансе разной степени глубины. Как мы выяснили выше, транс – состояние, характеризующееся ментальным и эмоциональным равновесием, уютом, приятными ощущениями в некоторых областях тела.

Ментальное равновесие означает, что в покое сознание аутиста стремится к состоянию без мыслей (или «состоянию вне форм», как говорят в йоге). При полном равновесии сознание подобно чистому зеркалу или глади озера в ясную

безветренную погоду. Волны же на озере подобны мыслям, которые нарушают эту зеркальную поверхность.

В транс происходит интересное явление, которое называется «липкий взгляд»: взгляд, касающийся предметов, как бы прилипает к ним, не желая переключаться на другие объекты. Объект «не отпускает» от себя, становясь опорой трансa. Поэтому многим аутистам сложно, например, сходить в магазин: цветные, яркие упаковки товаров цепляют сознание, не дают собраться с мыслями, спланировать свои действия.

Сами глаза неподвижны, словно навечно застывшие стеклянные бусины. Из-за такой неподвижности и глубины взгляда, словно смотрящего сквозь предметы и людей, их обладатель кажется умудрённым стариком, независимо от возраста.

Также часто рассказывают, что аутисты гиперчувствительны к звукам. Дело в том, что находясь в трансe, сознание становится очень чувствительным, оно как бы прислушивается. Снижается критический порог, фильтрующий звуки, и потому шорох листа кажется громом. Я называю этот феномен «прислушивающийся мозг». В тишине ума все раздражители кажутся чрезмерно сильными. А вам бы понравилось, если бы ночью кто-то хлопнул дверью у вас перед носом?

Часть сознания занята интуитивной концентрацией на определённых точках тела. Чаще всего это центр груди и «третий глаз». При взгляде на внешний мир фокус концентрации преобладает в точке между глаз. Внутреннее поле восприятия проецируется перед собой и смешивается с реальностью. Фактически всё, что видит аутист, попадает в проекцию этого поля перед собой. Помещая объекты внешнего мира в это поле, аутист изучает и запоминает их. Может возникать и ряд других ощущений, которые я опишу более детально в медитации осознания аутистического состояния.

Поле восприятия аутиста можно сравнить с узким лучом фонарика, выхватывающего из темноты отдельные предметы или их признаки, а также простые образы, звуки, запахи.

Аутисты часто отмечают некую отстранённость от мира. Им кажется, что мироздание разворачивается где-то за пределами их существования. Они смотрят на суету мира как-бы сверху, примерно так смотрит на муравейник учёный-энтомолог. Такое ощущение может представляться по-разному: может казаться, что мир их не замечает, что они отгорожены от мира стеклянной стеной. Отсюда может развиваться тревожность, тоскливость, чувство одиночества. А может возникнуть и чувство уникальности и даже превосходства над другими.

Поскольку сознание аутиста постоянно скатывается к самоконцентрации, то мысли, представления, образы как-бы выталкиваются на поверхность. Это проявляется как постоянная занятость мозга непонятно чем, отторжение новой информации, забывчивость, рассеянность, однонаправленность ума. Когда-то я

видел одну рекламу по телевизору, где муж открывает холодильник, долго смотрит на изобилие продуктов, а потом спрашивает жену:

- Дорогая, а где сыр?

- Вот, - говорит жена, и показывает мужу на здоровенный кусок сыра, лежащий прямо перед ним, на самом видном месте!

Это классический пример мужского поля зрения и восприятия, которое в гипертрофированном виде наблюдается у аутистов. Так что, я считаю, правы те учёные, кто высказывается про аутизм как про крайнее развитие «мужского мозга».

Проблемы с коммуникацией возникают не только по причине полной эмоциональной уравновешенности (и, как следствие, некомпетентности в этом), но и от того, что при длительном разговоре сознание аутиста «уплывает» внутрь и теряется нить беседы. Хорошо, если собеседник, продолжая свою реплику, не замечает провалов сознания аутиста. Хуже, если это будет замечено: человек может решить, что аутисту с ним совсем неинтересно, что повлияет на отношения.

Описывая проблемы с коммуникацией, аутист может пожаловаться на нехватку энергии. Нехватка энергии, повышенная утомляемость может быть следствием нарушения энергетического оборота в организме и привести к аутизму. Мысли и активные реакции на события также требуют энергии, и без неё разум уходит в себя.

Взрослея, аутист начинает понимать своё состояние и бороться с ним. Это продолжается всю жизнь. Многие взрослые аутисты практически неотличимы от нейротипиков (а это ещё раз доказывает, что мозг можно научить чему угодно, и даже полностью перестроить схему сознания).

Свойства аутистического состояния

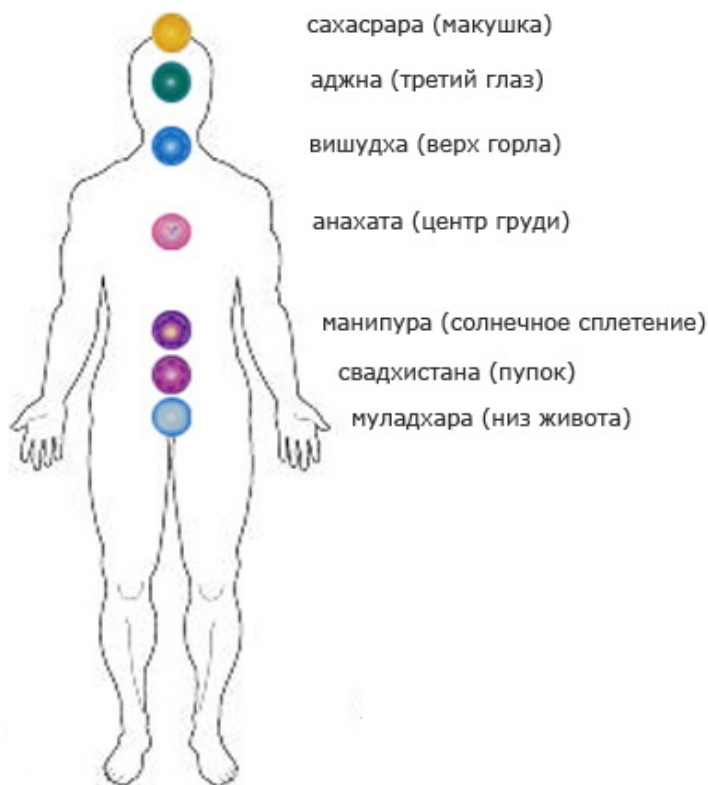
- «Глюк последовательности» - аутист с трудом переключается на другое занятие, пока не завершено предыдущее; прежде чем что-то делать, в голове строится чёткая последовательность действий, нарушение которой приводит в замешательство;
- Ритуальность поведения – следствие отдельных стратегий мышления, случайно изобретённых и чем-либо заинтересовавших;
- Стремление к классификации – патологическое «непереваривание» аутистом хаотичной информации, стремление всё «разложить по полочкам», структурировать;
- Эмоциональная неловкость – неумение выражать свои эмоции, что создаёт впечатление «бездушности» и «холодного спокойствия»;
- Непринятие всего нового. На всё новое необходимо обращать внимание и как-то осмысливать, на что тратится энергия мышления. Нарушается

привычная структура мира, и его приходится переосмысливать, строить заново;

- Мышление штампами, творческая несостоятельность; однако, аутисты применяют вторичное творчество – комбинирование уже знакомых штампов, образов;
- Слабая память на сложные образы, не поддающиеся алгоритмизации, разложению на простые составляющие; однако, аутист, увлечённый чем-то, что требует сложного запоминания, запросто превзойдёт в этом обычного человека;
- Чувствительность к звукам, свету, иногда к запахам.

Энергия и энергетическая структура организма

Организм человека представляет из себя не просто набор химических элементов, но имеет также энергетическую структуру, управляющую всем организмом как единое целое. Эта структура представляет собой сеть мелких и крупных центров, соединённых между собой тончайшими волокнистыми образованиями – каналами. По своему строению энергетическая сеть напоминает строение мозга. Она управляет всеми процессами, протекающими в организме, как дирижёр управляет оркестром. Нарушения работы, энергообмена в этой структуре ведёт к телесным заболеваниям, при которых современная медицина только разводит руками, близоруко не признавая существование энергетики человека.



Энергетическая структура тела, в свою очередь, управляется в основном подсознанием человека, однако, допускает и некоторое сознательное вмешательство.

Центры, в которых сходятся энергетические каналы, называются «чакры» (от санскр. «колёса»). Они и вправду напоминают колёса или цветы с множеством лепестков. Существует 7 основных, магистральных чакр, которые располагаются в теле, и имеют проекции-выходы на переднюю и заднюю стороны тела. Их состояние определяет общее психофизическое состояние человека.

В отношении аутизма нас особо интересуют только две чакры:

Анахата – находится в центре груди, аккурат между сосков;

Аджна – находится чуть выше линии, соединяющей брови. Её часто называют «третий глаз». Её развитие характеризуется повышенным интеллектом, глубоким мышлением, интуицией.

У аутистов Аджна и Анахата – узлы подсознательной концентрации внимания. Энергетически, они представляют собой воронки, провалы в энергетическом поле. Эти точки замкнуты между собой, формируя петлю, в которой находится фокус концентрации. Это энергетическое замыкание приводит к особому распределению энергии, которая скапливается в данных чакрах. Концентрация внимания в Аджне как раз и порождает тот умный взгляд, смотрящий как бы сквозь людей и предметы. То есть, аутист смотрит не столько глазами, сколько «третьим глазом». Ум, интеллект – свойства этой чакры. Концентрация в сердечной чакре, Анахате, порождает чувственное соединение с объектом медитации, что ощущается как приятные ощущения в этой области. Анахата ответственна за увлечённость любимым делом, а также за чувства радости, сострадания, доброты. Развитие этой чакры приводит к удивительной духовности, соответствующей идеалам мировых религий, что часто наблюдается у аутистов.

Практически всё в нашей жизни требует расхода энергии, а особенно мышление и реакция на изменение обстоятельств. Люди рождаются с различным энергетическим статусом – кто-то бодр и полон энергии, а кто-то выглядит вялым и вечно уставшим. Это может быть из-за энергетической конституции человека, либо являться следствием энергетического нарушения. Я считаю, что энергетические проблемы являются одним из существенных корней развития аутизма. В медицинском мире существует диагноз «хроническая усталость», вот только чувство усталости у человека далеко не всегда пропорционально нагрузке. Если человек постоянно чувствует себя вялым, то имеет место нарушение энергетического оборота: в одном месте скапливается избыток энергии, а в другом – недостаток, что вскоре проявляется в виде хронических заболеваний, которые не поддаются аллопатическому лечению. Если вспомнить, что у многих аутистов имеются сопутствующие заболевания пищеварительной системы или раздражение на коже, то всё встаёт на свои места. Так что если ваш ребёнок жалуется на усталость, с трудом поднимается по лестнице, предпочитает спокойные игры, то на это, как минимум, стоит обратить пристальное внимание. Энергетический дисбаланс может возникать по самым разным причинам: нарушение режима дня, употребление стимуляторов (кофе, энергетики), эмоциональная перегрузка, психологические травмы, нарушения сердечно-сосудистой или дыхательной системы.

Суточные и годовые циклы аутизма

Аутизм – состояние сознания, и, как любое состояние, подвержен суточным, месячным и годовым циклам. В течение дня, например, могут проходить 2 пика состояния, между которыми следуют максимумы внешней активности. К сожалению, информации по этой теме не найти, поэтому я рекомендую самостоятельно исследовать как меняется состояние с течением времени.

Некоторое влияние оказывает также и начало дня. Если начало дня провести в активной внешней деятельности, то последующие состояния транса оказываются слабее («как день встретишь, так его и проведёшь»).

О «лечении» аутизма

Теперь скажу несколько слов о так называемом «лечении» аутизма.

Во-первых, как я уже подчёркивал выше, аутизм – это не болезнь, а **состояние сознания**. Да, это отклонение от состояния равновесия, как, впрочем, и жизнь, целиком отданная внешним достижениям. Другое дело, что аутизм может быть следствием болезни – сердечно-лёгочной недостаточности, травм мозга, отравлений.

Современная наука пока ещё не достигла истинного уровня понимания психологических процессов, свойств сознания и подсознания. Но тем не менее, рассматривая всё сугубо с материалистических позиций, пытается вмешиваться в процессы, которые до конца не понимает.

Следуя концепции «химической машины», заглянув исследования в попытках найти химические вещества тела, которых, якобы, не хватает у аутистов. Как известно, если очень хочется что-то найти, то обязательно отыщешь: открыли, что у аутистов низкий уровень гормона окситоцина, выделяемого гипофизом. Вывод, конечно, напрашивается сам собой: ввести в организм «недостающий» гормон.

Организм человека – сложная и **самонастраивающаяся** система. Если в организме не хватает какого-либо вещества, то он сам синтезирует его в нужном количестве. А если этого вещества в организме меньше, чем кажется, что будто бы нужно, значит на то у организма есть свои причины. Если ввести какого-либо вещества больше, чем это необходимо организму, то наступает передозировка, и избыток выводится наружу. Если же доза превышает некий предел, то это уже токсикация, вызывающая необратимые внутренние изменения.

То же самое относится и к любым другим попыткам скороспелых манипуляций с химической машиной тела. Различные препараты, прописываемые при аутизме, не устраняют сам аутизм, а направлены на подавление симптомов, вызывая

психический дисбаланс в нужную сторону. «Широко известный в узких кругах» Рисперидон обладает непредсказуемым действием (в том числе, противоположными исходами – сонливостью или бессонницей) и назначается при тяжёлых формах шизофрении (и при чём тут аутизм?). Список его показаний меньше, чем список побочных эффектов (среди которых головокружение, нарушение сознания, нестабильность автономных функций, эпилептические припадки, тошнота или рвота, и даже опухоль надпочечников!).

Попытки химических экспериментов на аутистах чаще всего заканчиваются печальным исходом – развитие резко съезжает вниз, интеллект испаряется, отказывают некоторые органы, а человек превращается в «овоща».

Когда-то, в средние века, «безумных» били палками. Для тех времён это было прогрессивно, и считалось, что это помогает. Ещё над ухом читали молитвы для изгнания «злых бесов». Потом настала пора изучения работы мозга, и у «лекарей» возникло новое увлечение – делать краниотомию и вырезать участки мозга, которые, по мнению этих самых «лекарей», были ответственны за возникновение психических нарушений. Сколько людей тогда превратили в инвалидов (и покойников!) – уже не сосчитать. А было это не так давно – в начале XX века. Теперь, с развитием биологических исследований, на людях с «неправильной» ментальной конституцией проводят химические опыты. После чего составляются и публикуются отчёты, пишутся монографии...

Также недавно была высказана мысль, что аутизм может возникать из-за отравления ртутью. Не исключаю возможность возникновения аутизма на почве отравления, но вот по поводу ртути...

По интернету ходит устойчивая байка о том, что симптомы отравления ртутью подозрительно напоминают аутизм: затруднения с узнаванием лиц, распознаванием эмоций, навязчивые движения, хождение на цыпочках, повышенная чувствительность к свету и звуку и т.д. Но откроем Википедию, статья «Отравление ртутью», и читаем:

«Острые отравления парами ртути

Острое отравление ртутью проявляется через несколько часов после начала отравления.

Симптомы острого отравления: общая слабость, отсутствие аппетита, головная боль, боль при глотании, металлический вкус во рту, слюнотечение, набухание и кровоточивость десен, тошнота и рвота. Как правило, появляются **сильнейшие боли в животе, слизистый понос (иногда с кровью)**. Нередко наблюдается **воспаление легких, катар верхних дыхательных путей, боли в груди, кашель и одышка, часто сильный озноб. Температура тела поднимается до 38-40 °С.** В моче пострадавшего находят значительное количество ртути. В тяжелейших случаях через несколько дней наступает смерть пострадавшего.»

«Хронические отравления

Меркуриализмом называется общее отравление организма при хроническом воздействии паров ртути и её соединений, незначительно превышающих санитарную норму, в течение нескольких месяцев или лет. Проявляется в зависимости от организма и состояния нервной системы.

Симптомы: повышенная утомляемость, сонливость, общая слабость, головные боли, головокружения, апатия, а также эмоциональная неустойчивость — неуверенность в себе, застенчивость, общая подавленность, раздражительность. Также наблюдаются: **ослабления памяти и самоконтроля, снижение внимания и умственных способностей.**

Постепенно развивается усиливающееся **дрожание кончиков пальцев при волнении** — «ртутный тремор», вначале пальцев рук, затем ног и всего тела (губы, веки), **позывы к испражнению, частые позывы к мочеиспусканию, снижение обоняния** (очевидно, из-за повреждения ферментов, имеющих сульфгидрильную группу), кожной чувствительности, вкуса. **Усиливается потливость, увеличивается щитовидная железа, возникают нарушения ритма сердечной деятельности, снижение кровяного давления.**»

С аутизмом здесь только сходится ряд поверхностных симптомов: утомляемость, общая слабость, ослабление памяти и интеллекта (что вполне логично при слабости). Что касается «неуверенности в себе» и «стеснительности», так это довольно общая, поверхностная трактовка, не дающая представление о том, что реально чувствует человек.

Кроме того, ниже:

«Существовали предположения о связи между тимеросалом из вакцин и развитием аутизма у детей. В настоящее время установлено что никакой связи между развитием аутизма и наличием тимеросала в прививках нет. Кроме того, известен раскрытый случай махинаций с исследованиями связи аутизма и солей ртути в вакцинах, в результате которых результаты были подделаны в пользу присутствия такой связи.»

Итак, возникновение аутизма под действием ртути – это миф, созданный, вероятно, компаниями, занимающимися распространением так называемого «хелирования», т.е., очищения организма от ртути. Само это хелирование – не менее опасное предприятие, чем употребление того же Рисперидона. Как это возможно, чтобы избавиться от отравления одним, надо было бы травиться чем-то другим?

Единственное, что я бы хотел добавить к ртутному вопросу: среди симптомов хронического отравления есть общая слабость, что может сыграть свою роль в развитии соответствующей стратегии мышления. Но, заметьте, речь здесь идёт о хроническом попадании ртути в организм в течении лет.

Уважаемые родители! Не проводите химические эксперименты над собственными детьми! «Лечить» аутизм нейрорептиками и психотропами – это всё равно что пытаться перепрограммировать Windows, перепаивая резисторы на материнской плате.

И ещё одно: если вы действительно желаете разобраться, что происходит с вашим ребёнком, **спросите его самого!** Он вам расскажет много такого, о чём порой не подозревают даже специалисты по аутизму. Побуждайте его к самоисследованию. Какие бы состояния или эмоции у него не возникали, у них всегда есть причина для этого. Она может быть не очевидна, но она есть.

Аутизм и шизофрения

Как я уже указывал, аутизм и шизофрения не имеют ничего общего, хотя и могут встречаться вместе. Тогда как аутизм – просто состояние сознания, шизофрения – психоэмоциональное заболевание. Аутизм в своей сути –

хронический транс. Шизофрения же – это неконтролируемое проникновение из подсознания навязчивых образов и идей, смешивающихся с реальностью. Если ваш ребёнок испытывает навязчивые состояния, угнетающие или побуждающие его к чему-то, бредовые фантазии, неотличимые от реальности, то да, у него шизофрения.

Не позволяйте некомпетентным врачам в поликлинике вешать необоснованные ярлыки на вашего ребёнка. Для того, чтобы относительно свободно разбираться в психопатологии, нужно получить соответствующее профильное образование, хотя и врачи-профессионалы сегодня в отношении психики человека по существу знают не намного больше вас. Слишком уж потаённая эта область – глазом не разглядишь, приборами не измеришь.

Кроме того, я, вообще говоря, считаю, что аутизм как таковой не надо пытаться «искоренять» как какое-то зло. На самом деле аутизм – профиль сознания, причём имеющий особые преимущества (о чём идёт речь дальше). Аутизм не нужно устранять, задача аутиста – лишь научиться управлять своим состоянием, исследовать свои потенциальные возможности и использовать свои преимущества, которые недоступны ни одному нейротипику. Итак, вот мой девиз: «Лёгких аутистов развивать по особой разработанной программе, тяжёлых – корректировать до лёгких». Но я, конечно, за то, чтобы аутисты осваивали и нейротипичные состояния сознания.

Аутическая гениальность

Теперь уже многие наслышаны о необычных умственных способностях аутистов. Одни из них в уме умножают восьмизначные числа и запросто извлекают кубические корни, другие за несколько минут могут «проглотить» книгу в 500 страниц про теорию суперструн, и полностью усвоить прочитанное, воспроизводя наизусть отрывки текста и номера страниц, где они встречаются. Третьи на глаз замечают отличия в доли миллиметра. Четвёртые за неделю могут выучить иностранный язык, включая всю грамматическую основу и словарь на 5000 слов. Есть такие, кто пишет музыку сразу в уме (как Моцарт), помня целиком всё музыкальное произведение. Или, смотря на здание, видят его трёхмерную проекцию со всеми деталями сразу.

Возможности просто поражают воображение большинства «нормальных» людей, и не попытаться разобраться, как это происходит – преступление против Человечества.

Изучая способности аутистов несколько лет, я пришёл к выводу, что все эти фантастические умения – плод только одного качества аутистов – невероятно мощной способности к концентрации на чём-то.

Аутист, захваченный какой-то идеей, способен заниматься этим месяцами, не переключаясь ни на что другое. Он полностью поглощён своим занятием, его внимание и усилия как лазерный луч сконцентрированы в одну точку.

Благодаря этому, чем бы не занимался аутист, он достигает в этом высокого профессионализма, без устали собирая и сортируя информацию, словно компьютер. Постоянная тренировка мозга приводит к развитию почти фантастических талантов.

Именно так и стоит учить аутистов: закинуть в них какую-либо захватывающую идею, которую они начинают развивать. Бесполезно пытаться переключать аутиста на что-то другое, пока он не разобрался детально с прежним занятием. Но как только родитель или воспитатель чувствует, что занятие начинает иссякать, нужно подбросить в топку сознания что-то новое, обязательно связанное с предыдущим. Все сферы знания так или иначе связаны между собой: от физики можно перейти к химии, от химии один шаг до биологии, и т.д. Между предметами нет чётких границ, и родители должны этим пользоваться.

Большинство аутистов не выносят внешнего руководства собой – они всё сами знают, а если и не знают, то сами разберутся. Помогайте им в освоении чего-то, только если они сами этого просят (за исключением тех случаев, когда по-другому обучаться невозможно). Не наставляйте их, а подкидывайте им идеи.

Диета при аутизме

Ещё один миф касательно аутизма связан с питанием. Якобы, для аутистов нужна какая-то особая диета. На самом же деле ни аутистам, ни взрослым не требуется никаких особых кулинарных изысков, а рекомендации по здоровому питанию для всех людей подходят также и нетипичным.

Главное в питании – это разнообразие. Всё, что доступно из первичных необработанных продуктов, следует употреблять в пищу. Второй момент в питании – это происхождение продуктов и их состав. Сразу следует полностью исключить продукты, содержащие искусственные добавки с индексом «Е» и тремя цифрами после него, а также генно модифицированные продукты (где после Е стоят четыре цифры). Вся эта химическая кухня способна вызвать различные расстройства, от аллергии до приступов эпилепсии. Накапливание этих веществ в организме незаметны, последствия – фатальны. К сожалению, в российской действительности до конца исключить их никак не удаётся.

Исключив «наборы юных химиков» и полуфабрикаты, получаем обычный набор продуктов: хлебобулочные изделия, молочные продукты, включая сыр и масло, овощи, фрукты, злаки, мясо животных, птиц, рыба и экзотические морские твари типа креветок, кальмаров или осьминогов. Всё, что человек традиционно потребляет в вашей местности, годится и для аутиста. Также стоит осторожно включать в еду продукты других культур, расширяя свой рацион.

Единственное, что в силу химических и генетических экспериментов, вряд ли сейчас на планете можно найти продукты первозданной чистоты.

Также, для тех, кто хочет углубиться в теорию питания – копайте интернет по запросам «пирамида питания», «здоровое питание», «что есть на завтрак/обед/ужин».

Отдельно хочу остановиться на завтраке. Завтрак – это самый важный приём пищи. Он должен быть лёгким и сытным, заряжать энергией до обеда. Лучше всего на завтрак подходят каши или быстрые овсяные хлопья, залитые йогуртом. Также можно попробовать творог с изюмом, орехами, кусочками фруктов, тем же йогуртом, прикусывая с постными хрустящими хлебцами. Но никак не кофе с булочкой, как это принято в России. Этим не продержишься до обеда. Даже если до отказа набить себя бутербродами с маслом, есть захочется уже часам к 11. Дело тут в том, что бывают две формы углеводов – быстрые и медленные. Быстрые – это сахар, растворённый в жидкости и булочка; медленные же – это злаки. Творог – это белковая пища, но тоже позволяет спокойно дожить до обеда.

С йогуртом надо быть особо осторожным, так как он может быть просрочен, и может быть скорее смесью химикатов, а не молочным продуктом. Лично у меня есть возможность покупать полностью натуральный свежий йогурт местного производства, но не уверен, что так везде.

Также на завтрак хорошо подходят яйца и фрукты (но одними фруктами не наешься). Как вариант, овощной салат. Постный белый сыр хорошо сочетается с фруктами или вареньем. В разных регионах он называется по-разному – «Нарыч», «Адыгейский».

Вот ещё что можно есть на завтрак: оладьи, блины, сырники, творожная или морковная запеканка, салат из моркови с яблоком (натереть на тёрке, посыпать сахаром), рисовый пудинг, тофу, мюсли, фаршированные блинчики с повидлом (их можно запивать молоком или какао).

Завтрак – это старт дня. А день, говорят, как встретишь, так и проведешь. Аутисты нуждаются в хорошем завтраке даже больше, чем обычные дети.

В целом, питание должно быть сбалансированным скорее интуитивно, чем по каким-то сложным графикам. Особо стоит уделить внимание «продуктам для мозгов» - это изюм, курага, орехи, бананы, шоколад и какао.

Отдельный случай – это аутисты с особыми запросами в еде. Из-за негибкости сознания такой ребёнок может есть только один-два продукта. Например, на завтрак, обед и ужин может есть только котлеты. При попытке навязать что-то другое устраивает скандал. В этом случае стоит попытаться переключить его узкий луч сознания на какой-либо запах. Это можно сделать, устроив игру с угадыванием запахов. Если его увлекут запахи он может начать их коллекционировать, обогащая свой опыт. Затем так же переходим ко вкусам, а оттуда до пищевого разнообразия – рукой подать. Если же он не поддаётся ни на какие уловки, то без коррекционных упражнений здесь не обойтись.

Вообще, что касается мотивации к упражнениям, то аутистам следует как можно раньше объяснять, что помимо их мировосприятия существует другие

формы, которым можно научиться. Важно побудить у них интерес к внутренним практикам, наблюдению себя и запоминанию состояний и ощущений. Игровой интерес с ними работает хуже, чем с обычными детьми из-за эмоциональной невовлечённости.

Упражнения для аутистов и их родителей

Далее я буду описывать различные упражнения, которые рекомендую всем аутистам. Эти упражнения были разработаны мною, и большей частью представляют из себя внутренние медитативные техники работы с сознанием. Они направлены на расширение аутистом знаний о своём состоянии и умение управлять им, вплоть до выхода в область нейротипичного сознания. Часть этих техник восходят к древним индуистским или буддистским эзотерическим практикам, но были адаптированы мной для российского менталитета.

Мотивация к упражнениям

Бесполезно заставлять ребёнка делать что-то, что ему не по душе, что вызывает неприятные ощущения. Поэтому понимание мотивации является ключом к успешному освоению навыков работы с сознанием аутического типа. Обычная для детей мотивация – игра – для аутиста может быть недостаточной, так как для этого необходима эмоциональная вовлечённость в игровой процесс. Раскачать же эмоциональную сферу аутиста тяжело.

Если вам удалось задеть положительные эмоции аутиста, то на этой волне вы можете включить его в какую-либо игру, требующую мышления и активного самопроявления. В медитациях же игровой момент неприменим, если только не рассматривать саму медитацию как игру или «путешествие внутрь».

Исследовав различные виды деятельности, мне удалось установить несколько коренных механизмов мотивации. Но самой лучшей мотивацией для аутиста я считаю стремление изучить себя, основанное на знаниях о своём состоянии сознания. Не стоит скрывать от ребёнка понимание его состояния, знание о его свойствах. Важно как можно раньше донести до него мысль, что он находится в «особом» состоянии сознания, и рассказать, что бывают и другие состояния, и что им можно научиться. Разбудите в нём исследователя своего разума, стремящегося разобраться в свойствах сознания и научиться управлять собственным организмом. Побуждайте его внимательно наблюдать за собой, анализировать и (очень важно!) запоминать новые состояния. Постепенно давайте ему всё новые психологические техники, которые он может применять. Стремление к самоисследованию, управлению собой – это лучшая мотивация, не требующая прибегать к каким-либо детским уловкам только для того, чтобы включить ребёнка в процесс.

Вот основные механизмы мотивации:

- 1) Занятие или объект изучения имеет связь (чувственную, образную) с тем, что уже нравится. Например, если малышу нравится игрушечная железная дорога, то может понравиться и рисовать поезда;
- 2) Объект изучения сложен, имеет сложную структуру или неисследованные части, подобласти знаний; такие объекты побуждают к исследованию;
- 3) Объект изучения таит в себе загадку, тайну, вопрос. Все люди любят тайны, это глубинное стремление человека – заглядывать за горизонт известного;
- 4) Объект изучения можно как-то изменять, трансформировать, в уме или физически. Такое свойство объекта не всегда очевидно для ребёнка, поэтому важно ему это показать, представить объект в непривычном качестве или ракурсе;
- 5) Объект вызывает нерациональное чувство наслаждения, вводит в транс. Наиболее значимая мотивация для аутистов;
- 6) Объект изучения ментально «свёрнут», то есть выглядит изначально простым, но при углублении в него становится подробнее, сложнее. Это, фактически, любая область знаний. Любой объект, любое знание можно детализировать, познавая его в глубину.

Я стремился адаптировать всё, что только возможно, к детскому мироощущению. Однако, не все упражнения удаётся превратить в игру, многие из них требуют глубинной самомотивации. Возможно, вам удастся сделать это лучше. Применяйте творческий подход, стройте новые упражнения, используя данные здесь. Во всех упражнениях я разъясняю принцип работы и механизм действия упражнений. Всё это для того, чтобы вы смогли генерировать бесконечное разнообразие практик, ориентированных на ваши конкретные ситуации.

Как выполнять медитативные практики

Большинство упражнений, представленных в этой брошюре, рассчитаны на выполнение в медитативном ключе. Это значит, что аутисты Аспергера могут выполнять их в своём обычном состоянии. Глубоким же аутистам нужно сначала выполнить несколько упражнений для выхода из транса.

В упражнениях вводится ряд понятий, с которыми читатель может быть не знаком. Одно из таких понятий – «внутреннее поле» или «внутренний экран». Что это такое? Речь идёт о поле внимания человека когда он закрывает глаза. В этом поле можно представлять различные объекты и производить с ними какие-либо действия. Внутреннее поле можно трансформировать в экран, на котором возникают картинки, либо представить как холст или доску для рисования.

Когда я употребляю термин «фокус внимания» или «фокус концентрации», это значит, что внимание сведено в точку и направлено на какой-то объект.

«Концентрацию» не нужно понимать как напряжение. Это понятие всего лишь предполагает помещение внимания на некий объект или место в теле. При этом тело и сознание должны быть расслаблены.

Прежде чем приступать к медитативным практикам, убедитесь, что вам ничто не мешает. Устраните шум с улицы, выключите сотовые телефоны и другую технику, способную вам помешать. Предупредите домочадцев о своих занятиях. Температура в помещении должна быть комфортной.

Как войти в аутизм

Вы, наверное, удивились, прочитав этот заголовок. Действительно, разве наша цель не противоположная – научиться выходить из трансовых состояний?

Ну, во-первых, техники, описанные здесь, помогут аутистам и их родителям лучше понять суть транса и его законы. Во-вторых, родителям будет полезно самим научиться входить в транс, чтобы понять, что чувствует их ребёнок, и уже из этого состояния изобретать новые стратегии. В-третьих, понимая, какие факторы и стратегии углубляют транс, можно прийти к выводу, что обратные факторы могут вывести из транса. Наконец, уметь входить в транс и медитировать полезно и нейротипикам для уравнивания психической жизни, избавления от стрессов. Не случайно в последнее время на западе стали так популярны медитации и релакс-тренинги.

Как я уже писал в разделе «Виды транса», транс можно условно разделить на две категории – транс с опорой и без неё.

Транс без опоры используется реже, и, в основном теми, кто уже имеет значительный опыт в этом. Для обычных людей требуется некий образ, на котором происходит сосредоточение внимания во время транса. Этот образ собирает всё внимание на себя, образуя фокус внимания. С древности известно, что ввести в транс может практически всё что угодно – наблюдение костра, водопада или ряби на воде, однообразный танец до изнеможения, покачивания тела, монотонное хоровое пение (обычно, религиозного характера), произнесение особых звуков. Нострадамус входил в пророческий транс, наблюдая поверхность воды в чашке.

Проделаем опыт. Сядьте в тишине на стул, отвлекитесь о всего и закройте глаза. Начните покачиваться торсом взад-вперёд плавно, неспеша, с частотой одно движение в 1-2 секунды. Всё своё внимание направьте внутрь тела, наблюдая эти покачивания. Вы должны забыть обо всём, растворившись в движении. Если всё сделано правильно, то через некоторое время вы почувствуете, что ваше сознание «уплывает». Это и есть начальная стадия транса. У некоторых может не получиться с первого раза. В сознании начинают произвольно всплывать мысли, заботы. Не надо бороться с ними, а просто отстранённо наблюдайте за мыслями. В конце концов они постепенно растворятся. Ещё раз повторяю, что задача – расслабиться и раствориться в движениях.

Опыт 2, продолжение предыдущего. Делаем всё то же, что и в предыдущем опыте, но помимо покачивания добавляем мычание с закрытым ртом. Мычим,

плавно выдыхая воздух через нос. Растворяемся в звуке собственного голоса. Не сопротивляйтесь вибрациям, позвольте им захватить вас.

Опыт 3. Скачайте в интернете запись природных звуков – шум дождя, океанского прибоя, шелест или завывание ветра. Попробуйте медитировать на эти звуки аналогично второму опыту. Для этой медитации лучше всего использовать наушники. Вместо звуков природы можно попробовать христианские песнопения, буддийские богослужения, или индийские мантры на санскрите (например, «Om Tara», «Om Mane Padme Hum»).

Опыт 4. Возьмите что-нибудь блестящее, например, металлизированный фантик от шоколадной конфеты. Положите его перед собой так, чтобы он блестел на Солнце или в свете лампы. Смотрите на блестящее, расслабив зрение. Смотрите не на сам фантик, а как бы сквозь него. Затем перенесите фокус внимания в Аджна-чакру (третий глаз), и представьте, что вы пристально смотрите третьим глазом на фантик. Глаза же при этом должны расслабиться. Представьте, что из Аджны бьёт луч света, направленный на фантик. Ваша задача – раствориться в блестящем, впустить его внутрь себя, слиться с ним. В некоторый момент зрение может расфокусироваться – не обращайтесь на это никакого внимания. Через какое-то время вы заметите, что «отъезжаете», потом сознание снова возвращается. Вы как-бы то погружаетесь в воду, то выныриваете снова. Старайтесь не мигать и не отводить взгляд, потому что это тут же сбивает концентрацию. Как вариант этого опыта, можно поднести фантик близко к глазам, чтобы он расплылся в поле зрения. Можно начать чуть поворачивать его, созерцая как трансформируются блики. Важно не реагировать на мысли, оценочные суждения, появляющиеся в вашей голове. В состоянии транса мысли уходят, и вниманием завладевает только объект медитации.

Опыт 5 со стеной. Сядьте на стул напротив стены, и смотрите на неё. Отвлечитесь от мыслей, уравновесьте сознание. Представьте, что вы смотрите не на саму стену, а сквозь неё. Не разглядывайте стену - ваш взгляд должен быть неподвижен. Вы должны раствориться в этой стене. Не создавайте оценочных суждений. Через некоторое время вы почувствуете, что ментальная суэта затихает и происходит как-бы где-то в отдалении. Это и есть начальные стадии транса. Такая медитация часто используется в буддистских монастырях во время уединённой духовной практики (в ритрите).

Регулярно практикуя эти упражнения в общей сложности 2 часа в день, вы сможете без проблем входить в качественный транс. После практики вид качающегося ребёнка уже не будет вызывать у вас «священного трепета».

Медитация осознания аутизма

Эта медитация целиком предназначена только для самих аутистов. Её цель – осознать все тонкости своего состояния, чтобы научиться управлять им.

Взрослые аутисты могут делать её самостоятельно, заучив предварительно наизусть. Можно также записать свой голос на диктофон или компьютер, оставив нужные паузы для углубления в ощущения. Детям же проще, если медитацию будет вести «по бумажке» один из родителей.

Перед медитацией нужно приготовить объект, на который будет происходить концентрация. Для детей это может быть любимая игрушка, с которой ребёнок любит играть в трансовые состояния (подносит близко к глазам, смотрит не отрываясь часами), либо какой-либо блестящий, яркий цветной предмет. Взрослые аутисты могут поэкспериментировать с предметами, определив, отчего их наиболее качественно «уносит». Медитацию также можно использовать для углубления трансa, чтобы потом «вынырнуть», по принципу «шаг назад – два вперёд».

Обозначения: П – пауза несколько секунд; П(2 мин) – большая пауза, в скобках указано количество минут. При самостоятельной медитации время контролировать не надо, просто добейтесь чёткого ощущения.

Медитация

Сядьте на стул, положите перед собой объект медитации чуть ниже уровня глаз. Откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь, положите руки на колени. П. Смотрите на объект расслабленным взглядом («с поволокой»), как-бы сквозь него. Выберите отдельную небольшую деталь объекта для концентрации на ней. Это может быть угол, стык частей, блик от света. Не скользите взглядом по объекту. П(1 мин.)

Продолжая смотреть на объект, ощутите Аджна-чакру. Чтобы её ощутить, в эту точку нужно перенести часть внимания. Если в Аджне появятся любые ощущения, зацепитесь за них вниманием. П. Представьте, что из Аджны выходит светящийся шнур, который соединяется с объектом. П. Вы ощупываете объект этим энергетическим шнуром. Вы смотрите «третьим глазом» на объект медитации, проникая в его суть. Глаза при этом максимально расслаблены и неподвижны. П(1 мин.)

Продолжая медитировать на объект, ощутите нижнюю часть затылка, там, где начинаются шейные мышцы. П. Эту точку на затылке и Аджна-чакру соединяет энергетический канал, проходящий внутри вашей головы. Ощутите его. П. Внешняя часть этого канала выходит из Аджны и ощупывает объект. Вы ощущаете его в Аджне, и далее он проецируется на заднюю стенку черепа изнутри. Вы медитируете на объект, ощущая его в точке на затылке у основания черепа. П(2 мин.)

Продолжая медитацию, перенесите своё внимание в Анахата-чакру в центре груди. Ощутите её. Если в этом месте появляются какие-либо ощущения, зацепитесь за них вниманием. П(1 мин.)

Представьте, что из центра груди выходит светящийся шнур, соединяющий Анахату и объект. Вы чувствуете объект в Анахате. Представьте, что сильно любите объект, испытывая к нему тёплые чувства. Вспомните чувство радости,

удовольствия от игры с этим объектом. Эмоционально соединитесь с ним, ощущая это в груди. Запомните это приятное ощущение. П (2 мин.)

Продолжая созерцать объект, и держа во внимании ощущение в Анахате, перенесите внимание снова в Аджну и соедините её с объектом. Восстановите ощущения в Аджне. П. Теперь соедините Аджну и Анахату в одно энергетическое поле перед собой. П(2 мин.)

Ощутите, как это поле расширяется при вдохе и сужается при выдохе. П(1 мин.) Это поле – поле вашего внимания. Поместите объект в это поле, соединив воедино Аджну, Анахату и сам объект. П. Вы смотрите на объект мягким взглядом, чувствуя его одновременно в Аджне и Анахате. Вы пропускаете его внутрь в Аджне, и чувствуете его изнутри на задней стенке черепа. П(15 мин.)

Запомните это состояние. П(1 мин.). Выходим из медитации. Перенесите фокус внимания на глаза, растворите фокусы концентрации в чакрах. П. Осмотрите предмет, отметьте его форму, цвет и предназначение. П. Медитация окончена.

Итак, как вы можете видеть, в аутическом трансе участвуют преимущественно две чакры: Анахата обеспечивает чувственную связь с объектом медитации, а Аджна – восприятие объекта. Обе чакры замыкаются вместе и создают энергетическое поле, в котором находится фокус внимания. Всё, что попадает в этот фокус, становится опорой транса. Аутист смотрит на объект не столько глазами, сколько ощупывает его «третьим глазом», проникая сквозь него. Восприятие объекта проникает во внутреннее поле, где объект отражается в сознании. Сознание занято только объектом концентрации, и не воспринимает ничего другого. В чакрах находятся узлы концентрации внимания, которые обеспечивают поддержание процесса.



Как выйти из аутизма

Теперь вашему вниманию предлагаю ряд упражнений, способствующих выходу из аутического состояния. Перед их выполнением желательно уже иметь опыт медитации осознания, описанной выше. В упражнениях описываются способы дестабилизации транса, вплоть до выхода сознания «на поверхность».

Задача данных техник – расфокусировка внимания с внутреннего ментального пространства до восприятия внешнего мира, а также формирование потока

осмысления (потока внутренних форм). Внутренние формы – это любые мысли, суждения, мнения, оценки, проще говоря всё то, что «возмущает» зеркало сознания. Внутренние формы – это самый главный враг транса, поэтому практики, направленные на осмысление, одни из самых эффективных.

Самый важный ключ к переключению из транса в бодрствование – это перестать ощущать внутреннее энергетическое поле восприятия, которое либо находится внутри, либо проецируется на всё вокруг. На рисунке выше оно изображено серым цветом.

Если во время упражнений вы почувствуете, что скатываетесь в транс, выполните один из быстрых методов возврата, которые описаны в начале этого раздела.

Все состояния, эмоции, ощущения, возникающие в результате практик, нужно как можно ярче запоминать. Они служат ключами для дальнейшего обучения управлением внутренними состояниями. После того, как, выполнив технику и войдя в нужное состояние, вы запомните его, вам уже не будет необходимости выполнять эту технику снова – вы просто вспомните то состояние, которое получили ранее. Таким образом, наращивая ментальные зацепки, можно продвигаться всё дальше и дальше по пути изучения состояний сознания.

Быстрые методы выхода из транса

Эти методы стоит применять как рабочие техники в реальных жизненных ситуациях, когда вы заметили, что «уплыли» внутрь, и нужно быстро и просто вернуться назад. Прежде чем использовать эти техники в жизни, потренируйтесь применять их дома, прочувствуйте их.

Метод 1: Быстрое переключение взгляда. Найдите любой попавшийся предмет, который первым попадётся на глаза. Затем найдите другой, рядом с ним. Затем третий. Переключайтесь между ними, не позволяйте себе залипнуть на одном. Разглядывайте каждый предмет не более секунды. Двигайте именно глазами, а не головой. Делайте так, пока не почувствуете что вышли из транса.

Метод 2: Видение телом. Переключите внимание на своё тело. Ощутите его всё, разом, как единое целое. Представьте, что видите телом вокруг себя, всю панораму в 360°. Со всех сторон вы равномерно воспринимаете мир. Отпустите отдельные объекты, не цепляйтесь за них. Теперь неспеша обернитесь вокруг, и с каждым вдохом представляйте, что вдыхаете всё многообразие мира, все запахи, цвета, вещи, людей, звуки, разговоры. Вдыхайте мир всем телом, почувствуйте как ваше тело заполняется бесконечным разнообразием мира, стекающегося к вам со всех сторон.

Метод 3: Растворение объекта. Метод применяется, если практически невозможно переключиться на что-то другое, кроме объекта транса. Представьте, как объект транса растворяется, исчезает в воздухе. Этим простым упражнением выбивается опора транса. Но будьте внимательны – сознание может тут же залипнуть на чём-то другом!

Метод 4: Закрытие Аджны. Просто закройте «третий глаз» ладонью и удерживайте её в этом положении. Ладонь располагается горизонтально, покрывая лоб и брови так, что её нижний край виднеется в поле зрения. Ладонь должна быть прижата ко лбу. Это может облегчить транс. Срабатывает обычно не сразу, а через несколько секунд.

Вы можете комбинировать эти методы для лучшего эффекта.

Практика активного внимания

Цель этой медитации – сформировать образ заинтересованности по отношению к внешнему миру.

Сядьте, расслабьтесь. Смотрите на объекты перед собой. Это могут быть предметы мебели, люди, деревья, машины, птицы, всё, что вас окружает. Не останавливайтесь взглядом на одном объекте, «прыгайте» вниманием с объекта на объект. Взгляд должен переноситься именно глазами – голова почти не вращается. Переключитесь внутренне с пассивного восприятия на искренний живой интерес ко всем объектам, которые вы видите. Вам нужно представить, что вы не пассивно созерцаете объекты, а активно интересуетесь ими, словно видите впервые. Можете с удивлением потрогать их, как будто перед вами что-то удивительное. Держите внутри себя образ активного интереса. Запомните его.

Детям, в силу возраста ещё не осознавшим своё состояние, нужно стремиться давать что-то, что вызывает у них интерес, удивление, восторг. Как только они исследуют предмет со всех сторон, представьте его в новом качестве. Хорошо работают предметы-трансформеры, которые можно как-то модифицировать, например, бокс из-под компакт-диска, головоломки Рубика, и т.д.

Медитация на улице (гиперконтроль пространства)

Эту медитацию стоит проводить на улице, желательно на оживлённом перекрёстке. Если ребёнок боится большого движения и громких звуков, то стоит выбрать улицу поспокойнее. Лучше, чтобы он её уже знал.

Остановившись на улице, нужно некоторое время стоять, переключая внимание между прохожими, машинами, велосипедистами, деревьями, птицами, и т.д. Затем начинается обдумывание-осознание следующего:

Мир независим от тебя. Дай ему течь свободно. Мир действует сам по себе. Ты – отдельная часть мира. Все процессы происходят без твоего участия. Отпусти мир. Пусть машины едут. Пешеходы идут по своим делам. Ты не контролируешь их. Ты руководишь только собой.

Это необходимо глубоко осмыслить, прочувствовать, неспеша концентрируясь на каждой идее, и наблюдая все возникающие внутренние состояния. Если что-то внутри, какая-то часть сознания сопротивляется «отпусканию» мира, то нужно мысленно на выдохе растворить этот «узел».

Медитация помогает ослабить чувство внутреннего контроля над окружающим пространством, «развязаться» с миром.

Трансформация

Поместите фокус внимания на какой-либо объект. Представьте его как что-то другое, похожее по форме, также как играют дети, воображая, скажем, игрушечный самолёт настоящим. Добавьте в воображении недостающие элементы.

Возьмите любой обиходный предмет и подумайте, на что он отдалённо похож.

Возьмите какой-либо небольшой предмет, и представьте, что он гигантских размеров. Подумайте, что это может быть. Представьте крохотных людей на нём. Например, можно взять пульт от телевизора, и представить, что это военная космическая база, кнопки – это ангары для летательных аппаратов, и т.д. Представьте всё это в движении, смотрите как прибывают летающие машины, и крыши ангаров открываются им навстречу.

Посмотрите на какой-нибудь предмет, и представьте, как он меняет цвет, размер.

Посмотрите на какой-либо предмет, и представьте, что он движется или взлетает вверх (например, автомобиль).

Всё это – элементы обычной детской игры, которая необходима каждому человеку на начальных этапах развития для того, чтобы научиться пользоваться собственным мозгом. Нейротипичный ребёнок, играя, также находится в состоянии поверхностного транса, который позволяет ему смешивать реальный мир и воображаемый. Обычно, дети легко выходят из этого состояния, но аутист «залипает» в нём.

Упражнение на трансформацию не имеет целью вывести из транса целиком, но перевести транс на полезные рельсы собственного развития. Упражнение также может использоваться для вывода из глубокого транса. Глубоких аутистов оно способно поднять до уровня лёгких.

Для маленьких аутистов нужно заранее придумать как представлять вещи. Получившийся образ должен быть интересным, иметь потенциал для развития ситуации. Ситуация в идеале должна включать ребёнка как персонажа игры, а не только как наблюдателя и управителя ситуации.

Переключение внимания

Эта техника – развитие упражнения 1 из группы быстрых, приведённых в самом начале раздела.

Быстро переключайте внимание с объекта на объект, не задерживаясь более чем на 1 секунду. При этом должны двигаться глаза, а не вся голова. Взгляд сфокусирован на объекте, и смотрит не безучастно, а с интересом.

Переключаясь между объектами, называйте их цвет, форму, либо формулируя предназначение (для чего они, что делают).

Осмысление опоры транса

Уставьте взглядом на предмет, который вводит вас в транс. Отметьте то свойство, качество предмета, которое действует на вас – блик, конкретный цвет, колебание предмета, и т.д. Затем задайте себе вопрос «Что это за признак?». Размышляйте над этим, определив суть этого признака, его происхождение. Например: «Это просто блеск на металле, от него отражается свет», «Это синий цвет, у объекта есть и другие цвета», «он покачивается из стороны в сторону». Затем начните размышления над этим признаком – найдите вокруг себя предметы с похожим признаком, отметьте разницу между ними. Если объект качается, начните размышления о качании, как оно происходит, как объект проходит точку равновесия, и т.д. Задача здесь – зацепить мыслительный поток, сформировать активное осознание, выводящее из транса, переключиться с непосредственного восприятия на мыслительную обработку информации.

Если маленький ребёнок слишком много медитирует на какой-то предмет, игрушку, и т.д., задайте ему несколько вопросов о предмете, его свойствах, назначении. Если вы догадались, что вводит его в транс, спросите что он чувствует, когда смотрит на объект, покачивается, и т. д. Пусть он начнёт анализировать свои ощущения.

Игра «Телекинез»

Вариант 1. Положите перед собой какой-нибудь предмет. Смотрите на него, и представьте, что из ваших глаз бьют энергетические лучи. Старайтесь сдвинуть предмет этими лучами. Не надо выпучивать глаза при выполнении этого упражнения. Взгляд должен быть волевым, энергичным.

Вариант 2. Можно помимо глаз задействовать руки. Поместите руки над объектом, направьте на него энергетические лучи, излучаемые ладонями. Не напрягайте руки, представьте, как от них исходит мощная энергия, сдвигающая предмет.

Это упражнение имеет двоякий эффект: с одной стороны оно тренирует волю и самопроявление, а с другой – учит обращаться с энергетикой.

Вообще, любые упражнения и игры на проявление своего «Я», своего мнения, отношения к чему-то, полезны для аутистов.

Техника «якорение состояний»

Эту технику легко использовать как с детьми, так и со взрослыми аутистами. Она пришла к нам из области психологии, которая называется «Нейролингвистическое программирование» (НЛП). Действует она по-сути так же, как и любой рефлекс: для закрепления состояния вы создаёте какой-либо стимул, который работает как якорь, «вытаскивая» наружу ранее запомненное состояние.

Добившись выхода ребёнка из транса (взгляд становится «живым», реагирует на ситуации, проявляет эмоции), сделайте какое-либо «фоновое» действие, на которое ребёнок не обратит особого внимания, но почувствует его. Это может быть, например, лёгкое похлопывание по плечу или поглаживание по голове, негромкий хлопок в ладоши, щелчок пальцами, всё что угодно. Важно, чтобы это действие производилось вами только в момент выхода из транса, и никогда не использовалось в других ситуациях. Его нужно повторять каждый раз при наступлении события, чтобы оно подсознательно связалось с текущим состоянием. Чем больше будет происходить таких событий, тем сильнее будет связан образ стимула с нужным состоянием.

Взрослые аутисты могут ставить якоря сами себе. В качестве якоря может быть не только прикосновение, но и мелодия или какой-то звук, образ, картинка.

Когда подсознательная связь между якорем и состоянием закрепится, достичь состояния становится значительно проще – достаточно применить якорь. Якорь нужно активировать точно также, с той же интенсивностью, как он был «записан». То есть, если вы легонько касались плеча ребёнка, то для активации коснитесь его точно так же легко. Важно максимально точно повторить якорь.

Используя технику НЛП-якорения, вы сможете быстро выводить ребёнка из транса, когда необходимо заниматься с ним какими-либо упражнениями, требующими личной активности, мышления, подвижности.

Видение телом

Для этого упражнения желательно оказаться посреди открытого пространства – на проспекте или за городом посреди поля. Если открытое пространство плохо воспринимается, то стоит начать со своей комнаты.

Встаньте посреди пространства. Перенесите своё внимание на тело, обратите взгляд внутрь себя, некоторое время прислушиваясь к ощущениям. Внимание должно равномерно растечься по телу, не должно быть узлов концентрации внимания. Вы должны добиться такого состояния, когда вы легко воспринимаете всё тело целиком. Если никак не получается охватить вниманием всё тело, включайте его в поле концентрации по частям – от середины к периферии. Стоит подвигать разными частями тела, чтобы ощутить, пронаблюдать как работают мышцы, как сгибается позвоночник.

Как только вы осознали своё тело целиком, представьте, как на каждом вдохе оно наполняется золотистой светящейся энергией, которая проникает во все части тела. Она стекается одновременно со всех сторон, впитываясь через кожу и проникая до самых костей. Когда вы окончательно пропитаетесь ею, почувствуйте, что смотрите телом одновременно во все стороны. Вся поверхность вашего тела целиком воспринимает окружающий мир. Вы видите его весь, одновременно, слышите все звуки, видите все цвета. Информация со всего мира равномерно стекается к вам со всех сторон: с боков, сзади, спереди, сверху и снизу. Находитесь в этом состоянии до полной интеграции с

ним. После этого неспеша обернитесь вокруг себя, разглядывая мир, скользя по нему взглядом, и одновременно удерживая достигнутое состояние. Ваши глаза видят лишь часть того, что воспринимает ваше тело со всех сторон.

Почувствуйте, как радость в груди захлёстывает вас, распространяясь по всему телу. Со всех сторон вы окружены беловатым полупрозрачным сиянием. Почувствуйте гармонию с мирозданием, любовь ко всему вокруг.

Желательно, чтобы во время медитации светило яркое Солнце и было тепло. При выполнении этого упражнения могут возникать внезапные двигательные порывы, начаться тряска тела или отдельных частей. Их ни в коем случае нельзя сдерживать – так происходит обработка состояния подсознанием. Необходимо расслабиться и дать себе волю. Могут проявляться спонтанные крики, колебания настроения, чувство жара или холода. Не волнуйтесь, это нормально. Таким образом подсознание сбрасывает ментальные зажимы и блоки, накопившиеся у человека. Если всё сделано правильно, то в конце возникает чувство блаженства во всём теле. В это время необходимо лечь на спину, вольно раскинув конечности, закрыть глаза и расслабить сознание.

Если воспринимать много информации сложно, то необходимо стараться быстро переключать внимание между окружающими звуками и образами. Постепенно переключение становится предельно быстрым, сливаясь в непрерывное скольжение вниманием по миру, а потом и в целостное восприятие.

Снятие узлов концентрации внимания

Исходное положение – лёжа на спине на ровной поверхности. Поверхность не должна прогибаться под весом тела. Лучше всего положить на пол подстилку или коврик для йоги, и лечь на него. Никаких подушек или валиков под головой. Руки чуть разведены в стороны от тела так, что не касаются его, но образуют с телом угол примерно 15-20°. Ноги разведены на ширину плеч. Всё тело расслаблено, глаза закрыты. Такая позиция в йоге называется «Шавасана», и в дальнейшем я буду пользоваться этим термином для краткости.

Лёжа в шавасане, вспомните какой-либо объект, вызывающий у вас транс, чтобы погрузиться чуть глубже. Держите это состояние, а сам объект постепенно растворите. Перенесите внимание на Аджну. Ищите какие-либо ощущения в этой точке. Обычно они локализируются на глубине 7-10 мм. внутри головы. Если не получается ощутить Аджну, то сделайте следующее: следя за собственным дыханием, уловите вдох, и при вдохе почувствуйте, как поток воздуха из носа доходит до Аджны и концентрируется там. Вы можете почувствовать лёгкую ломоту, жжение или пульсацию в этой точке. Как только вы поймали это ощущение, запомните его, и продолжайте концентрироваться в этой точке. Затем представьте, как точка концентрации начинает рассасываться, расплываясь в стороны. Полностью распустите энергию из этой точке, пока эта область не станет неотличимой от соседних с Аджной участков. Плавно перенесите внимание в центр головы, и ищите напряжения, узлы особых ощущений, точки, куда прилипает внимание. Рассредотачивайте такие

точки, представляя, как от них во все стороны растекается энергия, собранная в них. Двигайтесь вниманием по направлению к затылку. Ваша задача – «обнулить» напряжения внутри головы, равномерно распределив энергию по всему объёму черепа.

Теперь сконцентрируйтесь на макушке головы и ощутите, как энергия растекается от точки концентрации в макушке, равномерно распределяясь по всему мозгу. Если не удаётся снять какое-то ощущение, попробуйте расслабить соответствующую точку на выдохе. В конце концов у вас не должно остаться каких-либо точек, узлов концентрации внимания в голове. Представьте, что ваш мозг заполнен равномерным золотистым свечением, которое гармонизирует мозг, каждую его клеточку, настраивая на правильную работу.

Перенесите внимание в Анахата-чакру в центре груди. Чтобы ощутить её, вспомните какое-нибудь радостное событие в своей жизни, чувство восторга или благодарности. Зацепитесь за это ощущение, почувствуйте точку концентрации энергии. Обнулите её так же, как делали это с Аджной. Расслабьтесь и почувствуйте как лишняя энергия из Анахаты равномерно растекается по телу. Следя за энергией, растекитесь по телу вашим вниманием, охватите им всё тело, от макушки головы до кончиков пальцев. Вы должны воспринимать всё тело равномерно, не испытывая нигде узлов концентрации внимания. Представьте, что всё ваше тело равномерно заполнено золотистой светящейся энергией. Пребывайте в таком состоянии минимум 15 минут.

Как и в любой медитации, описанной здесь, необходимо запоминать конечное состояние, чтобы учиться возвращаться к нему в любое время.

«Локатор»

Это упражнение – разновидность упражнения «Видение телом».

Сядьте или встаньте посреди комнаты. Закройте глаза. Ощутите всё своё тело как целое. Оно равномерно заполнено золотистой светящейся энергией.

Представьте, как вы начинаете расширяться за пределы собственного тела, занимая всё помещение. Ощутите, как достигаете стен, ощущаете их, другие предметы в комнате. Ощущаете так, как если бы вы их ощупывали руками, прикасались к ним всем телом. Некоторое время находитесь в таком состоянии, запомните его.

Кстати, у некоторых людей при выполнении этого упражнения может возникнуть вполне настоящее кожное зрение.

Пятнашки с закрытыми глазами

Играющий с завязанными глазами пытается поймать ведущего. Ведущий иногда издаёт отдельные звуки, например, хлопок в ладоши. По этим звукам и ориентируется игрок, стараясь коснуться («запятнать») ведущего.

Несмотря на простоту и древность этой детской забавы, она весьма эффективна в развитии пространственной ориентации. Игра переключает внимание на звуки и движения собственного тела, что способствует выходу из транса.

Медитация «Солнышко»

Представьте, что вы – Солнце, освещающее своими лучами всё вокруг, проливая на мир тепло, доброту. Чем сильнее вы стараетесь, тем больше вашей доброты получит мир. В груди возникает чувство радости и счастья. Внимание равномерно распределено по всему телу, всё тело светится яркими золотистыми лучами.

Медитация направлена на тренировку личностного самопроявления, закрепление позитивной силы личности.

Запоминание картинок

Упражнение имеет двоякую функцию: во-первых служит для выхода из транса, а во-вторых тренирует зрительную память.

Нужно заранее приготовить несколько сложных изображений с несколькими объектами. Вы можете использовать книги с репродукциями, детские иллюстрированные энциклопедии, Google – поиск по картинкам (изображения по темам или репродукции картин разных художников), старые праздничные открытки, и т.д.

Сначала смотрите на картинку, скользя по ней взглядом и отмечая про себя что там изображено. Затем картинка передаётся ведущему. По памяти воспроизведите картинку в своём внутреннем поле и расскажите, что на ней изображено. Ведущий подтверждает или опровергает ваше описание. Затем ведущий начинает задавать наводящие вопросы: «какого цвета лодка?», «куда смотрит рыбак?» и т.д. Задача – как можно точнее воспроизвести картинку по памяти.

Техника работы в одиночку: от общего к частному. Сначала запоминаем общий мотив, отдельные объекты и персонажей, затем переходим к деталям.

Подобное упражнение я также привожу в разделе «Развитие умственных способностей»: Тренинг запоминания лиц для аутистов. Там приводится также способ поэлементного запоминания, который применим и здесь.

Пересчёт предметов

Начните пересчитывать вслух все объекты, которые видите. Осознанно фиксируйте их общую форму. Считать нужно громко, как будто вы читаете доклад для большой аудитории.

Здесь работает несколько факторов: осмысление формы, переключение внимания, звук собственного голоса.

Малый Небесный Круг

Это древнекитайская медитация проведения внутренней энергии (ци) по переднесрединному и заднесрединному каналам. Путь циркуляции энергии как раз и называется «Малый Небесный Круг». Энергия проходит по двум главным каналам (в китайской традиции) – ду-май и жэнь-май. Ду-май – канал, проходящий вдоль позвоночника, а жэнь-май – по передней части тела. Медитация перераспределяет внимание на тело и может служить для выхода из глубокого транса.

Исходное положение – сидя. Прикоснитесь кончиком языка к верхнему нёбу, и оставьте в таком положении. Это замыкает оба канала в единую систему. Поместите фокус внимания в Аджну, почувствуйте эту точку. У вас могут появиться какие-либо ощущения в ней – ломота, жжение, покалывание, пульсация. Начните сдвигать эту точку вниз, к глазам, одновременно раздваивая её. Каждая из двух точек, достигая глаз, уходит внутрь черепа, достигая верхнего нёба. Там они вновь сливаются в одну. Далее точка следует по языку и добирается до верхней части горла. Оттуда медленно движется вниз по передней поверхности тела, достигая пупка, и далее до промежности. От промежности энергия поднимается по заднесрединному каналу ду-май до копчика. От копчика движется вверх по спине, достигая шеи, восходит через затылок до макушки головы, и затем снова оказывается в Аджне.

Такая циркуляция энергии и есть «Малый небесный круг». Во время медитации нужно оставаться спокойным и расслабленным. Дыхание естественное.

Прожектор

Медитация тренирует личную волю, самопроявление.

Исходное положение – сидя или стоя. Нужно представить, что ты – мощный прожектор. Из головы вперёд, по направлению взгляда, бьёт яркий, насыщенный луч света. Нужно всей своей волей «вложиться» в этот луч. Луч не должен исходить из Аджны, он должен бить из глаз, а лучше – от всей головы. Следите, чтобы не перенапрягались глаза (В норме они должны быть несколько напряжены, но не чересчур).

Проговаривание действий

Упражнение включает активное мышление. Постоянно выполняя его, человек привыкает к активному осмыслению своих действий.

Что бы вы ни делали, проговаривайте про себя все действия примерно так: «Сейчас я мою руки». Кроме этого, объясняйте себе, зачем вы это делаете, например: «Я мою руки, потому что собираюсь обедать». Глубоким аутистам полезно проговаривать свои действия вслух, пока это не станет внутренней привычкой.

«Бульдозер»

Встаньте перед стеной на расстоянии 10-15 см. Представьте, что от тела исходит мощная энергия, которая толкает стену перед собой. Энергия должна равномерно исходить от всего тела. Само тело в этом упражнении неподвижно.

«Выход из тела»

Встаньте посреди комнаты (лучше всего лицом к окну), закройте глаза. Стойте спокойно и сбалансировано несколько секунд, а затем на выдохе соберитесь, и единым порывом унеситесь вперёд всем телом. Тело при этом остаётся неподвижным. В момент порыва представляйте, что вы резко уносите вперёд всем своим существом, а ваше тело остаётся на месте.

Кстати, после выполнения этого упражнения возможно возникновение реального спонтанного внетелесного опыта, например, во сне. Во время упражнения может возникнуть ощущение колебания себя внутри тела – это нормально.

«Дыхание телом»

Стоя посреди комнаты, успокойтесь и наблюдайте своё дыхание. Представьте, что на каждом вдохе ваше тело наполняется светящейся энергией. На выдохе тело распускает часть этой энергии вовне. Вы дышите всем телом, и энергия проникает в вас на вдохе и покидает на выдохе.

Это упражнение полезно для балансировки психики, устранения ментальных и эмоциональных зажимов, тренирует силу самопроявления.

Медитация на цвета

Эта медитация служит не столько для непосредственного выхода из транса, сколько для проработки чакр, ответственных за «укоренение», за связь с реальностью. В индийской традиции каждой чакре соответствует свой цвет, от красного до фиолетового. Чакры красной половины спектра – это нижние чакры. Они связаны с чувствами и эмоциями реального, внешнего мира. Верхняя половина чакр, начиная с зелёной Анахаты – это энергетические центры высшего порядка, ответственные за духовность, сострадание, разум, интеллект, интуицию и связь со сверхъестественным.

Для аутистов важно переключиться на «земной», более реалистичный профиль, то есть активировать нижние «корневые» чакры. Активировать чакры можно медитируя на цвета, которые им соответствуют.

Итак, сядьте поудобней, закройте глаза и войдите в транс. Представьте, как ваше внутреннее поле окрасилось в насыщенный красный цвет. Пропитайтесь им, позвольте себе раствориться в нём. После некоторого времени переключитесь на оранжевый цвет, а потом - на жёлтый. Отводите такой медитации не менее 30 минут в день.

Упражнения на тренировку взгляда

Представляю вам целый комплекс упражнений на тренировку взгляда. Глаза – это один из важнейших рычажков человека, влияющих на внутреннее состояние, а значит, и на мировосприятие. Глаза являются частью мозга, выведенной наружу. Неслучайно по глазам мы с лёгкостью определяем настроение человека. Упражнения, приведённые здесь, тренируют силу и выразительность взгляда, учат аутиста переключаться из режима безоценочного созерцания на активный ментальный режим.

Во всех упражнениях не перенапрягайте глаза и не выпучивайте их.

- 1) Сдвигание глазами предметов. Суть этого упражнения в том, что вы пытаетесь сдвинуть взглядом какой-нибудь предмет. Подробное описание этого упражнения я уже приводил выше, в игре «Телекинез».
- 2) Управление взглядом. Для этой игры нужен помощник, который водит рукой в соответствии с движениями глаз игрока. Игроку нужно представить, что он управляет руками помощника.
- 3) Уверенный взгляд. Смотря на предметы вокруг себя, создайте настроение спокойной уверенности. Ваш взгляд должен быть твёрдым, решительным. Не останавливайтесь на предмете или его части более чем на 1 секунду. Разглядывайте предметы, постоянно перемещая глаза. Не перенапрягайте и не выпучивайте глаза.
- 4) Разминка для глаз. Поднимите глаза вверх до упора, задержите на 1 секунду. Затем опустите вниз. Так же сделайте движения вправо-влево. Затем вращайте глаза по часовой и против часовой стрелки.
- 5) Встаньте перед стеной, и представьте, что силой своего взгляда вы отталкиваете стену от себя. Если почувствовали, что проваливаетесь в транс, расконцентрируйте внимание в Аджне и подвигайте глазами, рассматривая стену или предметы вокруг.
- 6) Подозрительный взгляд. Представьте, что вы подозреваете кого-то в чём-либо, или подозреваете, что что-то произошло. Проникнитесь этим подозрением, скосите взгляд вниз-влево. Сохраняйте образ.
- 7) Представьте, что к вам пришли за какой-то просьбой, и вы критически осматриваете просителя, решая дать или не дать ему того, что он хочет?
- 8) Ощутите заднюю часть ваших глаз, что находится в глубине черепа. Вам нужно растворить узел концентрации внимания в Аджне, и легко сконцентрироваться на обратной стороне ваших глаз, и далее, переместить внимание чуть в глубину черепа.
- 9) Рисование взглядом. Нарисуйте на бумаге или напечатайте несколько разных слов большими буквами. Смотря на буквы, начните прорисовывать их взглядом, так же, как вы делаете это ручкой. Должны двигаться глаза, а не голова.

Это все упражнения на выход из транса, которые я хотел дать в этой брошюре. Не забывайте, что только регулярная практика позволит сдвинуться с точки равновесия и начать осваивать нейротипичное состояние. Занимайтесь

усердно, а, достигнув нужного состояния, фиксируйте его в памяти. Попробуйте неотрывно смотреть на какой-нибудь предмет, удерживая достигнутое состояние. Обращайте внимание на все, даже тончайшие ощущения, возникающие у вас в процессе практики. Используя понимание того, как работают упражнения, комбинируйте их и создавайте свои.

Переключение внимания

Особое свойство аутизма – это предельная захваченность текущим занятием, неспособность переключиться на что-то другое. Причём, даже при сознательной попытке переключиться, может возникать чувство незавершённости начатого, которое «не отпускает». Аутист заранее строит план своей работы и жизни вообще, и любое отклонение от этого плана может ввести в замешательство или даже привести к непонятно откуда взявшейся истерике, самоагрессии, и т.д. Такое состояние ещё называется «Глюк последовательности».

Возникает этот глюк из-за самоотождествления себя в трансе с тем процессом, в котором аутист находится. Исчезает разделение себя и процесса, поэтому невозможно прерваться.

Необходимо разотождествиться с процессом, представить себя как нечто отдельное от процесса, занятия. Ощутите своё «Я», а затем на внутреннем экране создайте образ процесса, в котором «залипли». Этот образ должен представиться как нечто постороннее, между ним и вами стоит некая невидимая граница, ощущаемая почти физически. При разотождествлении с процессом тут же ощущается, как спадает ментальное и эмоциональное напряжение. Вы не ощущаете процесса, он - часть внешнего мира, и существует независимо от вас. Ключ здесь в том, чтобы удерживать ощущение собственного «Я», и в образе отдалить от себя процесс настолько, чтобы с ним не чувствовалось внутренней связи или какого-то напряжения. После достижения такого состояния, возьмите другие дела или процессы, и выстройте их перед собой в мыслительном поле так, чтобы они все казались равными. Представьте, что вы – художник, вольный выбирать в каждый момент то, что вам нужно (так же, как художник выбирает краски из палитры). Если вам нужно «выйти» из занятия, то просто растворите внутреннюю палитру и переключитесь на окружающий мир, выполнив, например, технику «Видение телом».

Также, для переключения между задачами я рекомендую использовать технику растворения объекта концентрации. Необходимо расслабиться, настроиться на объект концентрации и ощутить ту привязку, которая требует завершения задачи или выполнения определённого набора действий. Затем мысленно растворить объект концентрации, наблюдая, как и привязка ослабляется сама по себе.

Ещё один способ – переключить фокус внимания на тело. Внимание должно равномерно растечься по нему. В этом промежуточном состоянии можно переключиться на что-то другое.

Для понимания причин аутоагрессии необходимо сесть в медитацию с закрытыми глазами и воспроизвести целиком всю первоначальную ситуацию и свои действия, неспеша, наблюдая появляющиеся ощущения. Как только появляется какое-либо необычное ощущение, колебание эмоций, нужно приостановить развитие ситуации, и переключиться на эту эмоцию с намерением «В чём её причина, где источник?». Сохраняя такое намерение, через некоторое время может придти понимание причины, с которой и нужно работать (например, по технике BSFF, которую я опишу позже).

Есть и ещё один хороший метод: воспроизвести ситуацию в сознании, и начать записывать все мысли, идеи, ощущения, что приходят в голову. Обычно при таком методе причина аутоагрессии всплывает сама собой. Записывайте даже то, что по-вашему мнению не имеет никакого отношения к ситуации. Если подсознание вам это показало, то связь наверняка имеется, просто она не всегда очевидна.

Если не получается освободиться от каких-то ощущений, буквально выдохните их, то есть на выдохе сформируйте чувство выбрасывания их вовне. Также следите, нет ли центров концентрации внимания или напряжения в голове. Если нашли, то рассредоточьте их.

Направления тренировки для освоения обычного сознания

Вот основные направления тренировки для освоения нейротипичного состояния:

- 1) Растворение поля концентрации внимания, которое замыкает Аджну и Анахату вместе;
- 2) Расконцентрация Аджны и Анахаты, включение более низких чакр;
- 3) Равномерное распределение внимания по телу и в пространстве вокруг него;
- 4) Перенос фокуса сознания на глаза, тренировка силы взгляда;
- 5) Тренировка переключения внимания между объектами;
- 6) Развитие чувственной сферы;
- 7) Формирование потока мыслей и оценок действительности.

Развитие умственных способностей

Развивать умственные способности аутистов необходимо так же, как и обычных детей, принимая во внимание, однако, особенности состояния сознания.

Помните, что аутисту нужно некоторое личное усилие, чтобы переключиться на новое занятие. Лучше всего, если вы пойдёте естественным путём, и позволите ребёнку несколько дней сосредоточиться на одном занятии, чем постоянно пытаться переключать его. Заниматься умственными упражнениями лучше всего в естественном лёгком трансе. Глубоких аутистов перед занятиями нужно выводить из транса с помощью упражнений, описанных выше.

Для занятий подойдут любые популярные брошюры и книжки, типа «Математика для малышей», «Занимательная математика», «Загадки и ребусы со всего мира», «Логические головоломки», «Думаем, изобретаем, открываем мир». Чем больше разнообразной литературы подобного рода у вас будет, тем шире будут ваши возможности в выборе упражнений.

Аутисты очень хорошо воспринимают логические и математические игры, задания на комбинаторику, алгоритмы, запоминание и сравнение фактов. Ещё до школы им можно давать доли и проценты, временные циклы. Поиск причин и следствий, построение в уме структур (например, генеалогического дерева, родственных связей), сравнение длин, объёмов, понятия множества, подмножества, классификация по признакам - это их стихия.

Хорошим подарком аутисту может стать головоломка, например, на разъём частей. Паззлы, конструкторы, ханойская башня, танграм, настольные игры разных народов тоже могут заинтересовать.

Вообще, информация – пища аутистов. Они буквально пожирают её, причём с большим аппетитом.

Также давайте задания на представление во внутреннем поле зрения объектов или картинок, трёхмерных структур, музыки, отдельных звуков. Например, смотреть на картинку, а затем по памяти рассказать, что на ней изображено.

Вполне может быть, что далеко не все виды заданий понравятся вашему малышу. Вам необходимо внимательно наблюдать, что его интересует, и постоянно давать подпитку его интересу в виде новых и новых упражнений. Будьте внимательны, ведь аутисты склонны перегружать себя, не замечая этого. Они могут быть настолько поглощены своими занятиями, что даже голод не в силах «достучаться» до их сознания.

Творчество, фантазия, игры в обычном понимании не особо интересны аутистам, ведь для этого необходима развитая чувственная сфера, а у них чувства предельно уравновешены. О развитии чувственной сферы речь пойдёт немного ниже. Если вы заметили, что аутист играет в какую-то игрушку, то вы можете воспользоваться этим для развития. Постройте мысленно ситуацию, добавьте персонажей или вещи, которые не присутствуют в игре физически. Пусть ребёнок представит их как можно чётче. Представьте вещи, с которыми он играет, в каком-то ином качестве (например, шариковую ручку увидеть как ракету, увидеть реактивное пламя, вырывающиеся снизу, добавить небо). От одной ситуации можно плавно перейти к другой, развивая действие, добавляя всё новые объекты. Давайте ему время сосредоточиться на объектах,

представить их. Пусть он сам управляет ходом игры, а вы лишь изредка подкидываете идеи.

Мозг человека удивительно пластичен. Он способен перестраиваться, подлаживаясь под задачи окружающего мира. Задача аутиста – досконально изучить своё состояние и научиться управлять им. Важной частью развития является освоение нейротипичного состояния сознания. С освоением различных умственных навыков сознание всё больше осваивает окружающий мир, приходя к балансу между внешним и внутренним. Выработанные мыслительные стратегии, развитое восприятие мира способствует тому, что сознание всё больше и больше цепляется за внешний мир, не позволяя погружаться в транс.

Здесь я приведу лишь несколько специфичных упражнений, которые используют свойства аутического сознания, или служат для преодоления трудностей мышления.

Игра в причины

Возьмите какой-либо общеизвестный факт или событие, расскажите о нём ребёнку, а затем задайте вопрос «Как?», «Зачем?» или «Почему?», в зависимости от контекста. Например: сейчас день, светит Солнце, но потом приходит ночь. Почему?

Пусть ребёнок выскажет свои предположения. Затем расскажите ему ответ на свой вопрос как вы знаете, и снова задайте вопрос. Например: Земля вращается вокруг своей оси и подставляет Солнцу разные свои участки. Почему вращается Земля?

Цель этой игры – сформировать представление, что у любой вещи, любого явления есть свои причины, у которых есть свои причины, и т.д. Пробираясь по этим ветвям причин и следствий, можно открывать всё новые и новые грани мира.

Когда ребёнок освоится в этой игре, будьте готовы к нескончаемому граду вопросов. Желательно, чтобы под рукой у вас всегда был интернет - на тот случай, если вопросы застанут вас врасплох 😊.

Оборотная сторона монеты

Придумайте что-либо, имеющее как прямую, так и обратную стороны. Например, бережливость – скардность, уравновешенность – пассивность.

Или так:

Вегетарианство позволяет не убивать животных и это также здоровое питание. Но одними овощами трудно наесться, приходится есть больше.

Суть в том, что нужно найти некий объект, качество или ситуацию, которые можно рассмотреть с разных сторон, выяснить плюсы и минусы, преимущества

и недостатки. Расскажите ребёнку, что все вещи подобны монете – имеют две стороны, но часто люди видят только одну из них.

Тренинг запоминания лиц для аутистов

Аутистам часто бывает сложно запоминать лица, так как лица – это сложные образы, а сознание аутиста выхватывает из общей картины только отдельные детали. Используя свойства сознания, можно расширить количество одновременно воспринимаемых деталей.

Для тренировки подойдёт живой человек или фотография. Глядя на лицо, сознание выхватывает какую-то начальную деталь, например зрачок левого глаза. Сосредоточиться на зрачке, несколько минут смотреть на него, «впустив в себя», затем закрыть глаза и стараться одновременно продолжать видеть перед собой этот зрачок глаза. Если образ пропал, то снова открыть глаза, поместить зрачок человека в фокус внимания, медитируя на него. При медитации на объект в Анахате появляется приятное тепло, это значит, что концентрация установлена правильно. Нужно добиться сохранения образа при закрытых глазах в течении 5 минут. Затем снова смотрим на лицо и прибавляем к зрачку радужку. Можно концентрироваться отдельно на радужке, на время забыв про зрачок, и также добиться чёткого и длительного сохранения образа с закрытыми глазами. Затем концентрируемся одновременно на зрачке и радужке человека, и, закрыв глаза, сохраняем этот образ минимум 5 минут. Если картинка пропадает, не держится в сознании, можно вспомнить зрачок, и дорисовать к нему радужку, пока не будет устойчивой картины. После этого постепенно и по одному добавляем и другие элементы глаза, пока не соберём его весь в мыслительном поле перед собой.

Постепенно нужно добавлять и удерживать во внутреннем поле всё больше и больше элементов лица, пока вы не станете видеть его полностью без опоры на внешнее.

Таким образом можно запоминать любые сложносоставные образы, а не только лица. Тренируйтесь на картинах, предметах интерьера, китайских иероглифах, арабской вязи, и т.д. Чем больше выполняется это упражнение, тем легче становится представлять что-либо.

В визуальной памяти аутисты способны намного превзойти нейротипиков. Так, аутист Стивен Вилтшер, которого прокатили на вертолёт над Нью-Йорком, после приземления нарисовал огромную панораму этого города, включая все улицы и дома, виденные им с высоты птичьего полёта.



Вариант 2

Упражнение в сущности то же, только строится по-другому. Смотрим сначала на целую картину и определяем что-то общее, основное (например, овал лица). Затем добавляем второстепенные, но крупные элементы. Они видятся схематично. С каждым следующим шагом всё более детализируем картину, добавляя всё более мелкие штрихи и детали, пока картина целиком не предстанет перед вами во внутреннем поле.

Рисование в уме

Прекрасное упражнение для развития визуального мышления. Придумываем тему рисунка, закрываем глаза и представляем, что всё внутреннее поле зрения – это белый лист бумаги, на котором можно рисовать. Представляем, что берём цветной карандаш, кисточку или фломастер, и ведём линию. Не нужно сразу представлять весь рисунок целиком. Нужно именно рисовать на внутреннем поле, постоянно добавляя новые линии. В качестве дополнения к упражнению можно взять в руку настоящий карандаш, и представлять, что линия рисуется им. Здесь происходит очень важный процесс – синхронизация кинестетических ощущений и визуальных образов.

Упражнение способствует развитию зрительной памяти и воображения.

Одеваем человечков

Ещё одно интересное упражнение на визуальное представление – это игра в мысленные «одевалки». Суть её в том, что нужно представить человека, а затем наряжать его в разную одежду. Можно придумать много ситуаций. Например, зимняя или летняя одежда, спортивная для бега, для лыжной прогулки, футбольная экипировка, и т. д.

Для игры в одевалки нужны базовые навыки визуального представления, которые развиваются предыдущим упражнением (рисованием) и упражнением на запоминание лиц и картинок.

Одевалки можно трансформировать в другие игры, например, «наряжаем ёлку» или «собираем велосипед».

Создание алгоритмов

Это не просто ещё одна игра на визуальное проецирование, но готовая стратегия для создания у аутичного ребёнка элементарных жизненных алгоритмов. Для игры в алгоритмы необходимо развить визуальное представление с помощью предыдущих упражнений. Я опишу эту игру на примере задачи «вскипятить чайник».

Итак, представим сначала конечный этап, то есть то, что мы должны получить. В нашем примере это плита, горящая конфорка, на которой стоит чайник. Нужно сформировать чёткое изображение и наблюдать его не менее 5 минут на своём внутреннем экране (это же касается и всех этапов).

Этап 1: представляем перед собой плиту;

Этап 2: представляем, как берём коробок спичек;

Этап 3: вынимаем спичку из коробка;

Этап 4: чиркаем спичкой, появляется огонь;

Этап 5: поворачиваем вентиль газовой плиты;

Этап 6: подносим горящую спичку к конфорке;

Этап 7: после разгорания огня ставим чайник;

Этап 8: ждём, пока чайник закипит;

Этап 9: выключаем газ.

Этапы должен составлять сам аутист, потому что только он знает, насколько подробными они должны быть, и в какой последовательности. Если визуальное представление не «зажигается», то при программировании этапов можно пойти на кухню и смотреть на каждый этап «вживую», потом закрывать глаза и пытаться мысленно воспроизвести его.

Для всех игр на визуальное представление существует одно важное правило: чтобы что-то представить, нужно мысленно расслабиться, и как-бы впустить зрительный образ внутрь себя. Напрягаясь, практически невозможно добиться ярких и точных картин во внутреннем поле.

Расширение поля восприятия

Это упражнение увеличивает ёмкость поля восприятия, позволяя научиться одновременно держать в сознании множество предметов, идей или мыслей.

Упражнение очень простое: сначала концентрируемся на каком-то одном предмете, находясь в «родном» трансе. Через некоторое время осторожно добавляем в поле внимания ещё один предмет, но так, чтобы первый не пропал. Теперь во внутреннем поле у нас два предмета. Нужно осмыслить их как один сложный образ. Медитируем на них до тех пор, пока не будет устойчивого представления этих предметов со всеми их деталями. Постепенно добавляем всё новые и новые объекты, закрепляя картинку. Также, стоит, одновременно с представлением предметов, держать в уме их количество.

Лучше всего начинать это упражнение с предметов окружающей обстановки, медитируя на них с открытыми глазами. Включайте предметы в поле восприятия, где бы они не находились – впереди вас, сбоку, сзади, сверху, и т.д.

То же можно проделывать не только с предметами, но и с идеями, мыслями, музыкальными фрагментами, делами, последовательностями действий. Можно строить в уме структуры (например, изучить генеалогические деревья известных личностей, алгоритмы программ, и т.д.).

Развитие чувственной сферы

Одно из важнейших направлений развития при аутизме – это развитие чувств, эмоций, которые постоянно стремятся к равновесию в трансе. Большинство людей на Земле действуют под влиянием эмоций. Аутист же, лишённый эмоциональной связи с миром, теряет огромный пласт информации, передающейся на уровне эмоций. Чувственная сфера управляет также выработкой подсознательных социальных стратегий поведения, из которых, в основном, и строится человеческое общение.

Медитация на запахах

В трансовом состоянии поднесите к лицу что-либо ароматное, например, флакон духов. Закройте глаза и соединитесь с запахом, погрузившись в него полностью. Следите за тем, какие чувства, эмоции он у вас вызывает. Затем смените запах на другой, также медитируя на него. Изучайте запахи, коллекционируйте их, и вы обретёте новую грань жизни.

То же можно делать со вкусами – когда вы что-либо пробуете, поместите фокус внимания на ощущения вкуса. В скором времени вы начнёте различать сотни оттенков вкуса, определять состав любого блюда.

Наблюдение эмоций

Каждый раз, когда вы чувствуете какие-либо эмоции в теле, сосредотачивайтесь на них и наблюдайте. Разные эмоции находятся в разных частях тела. Установите, какие эмоции где ощущаются. Запоминайте их и пытайтесь воспроизвести.

Медитация радости

Цель этой медитации – вспомнить базовое чувство, которое присуще всем людям – чувство радости. В трансе закройте глаза и вспомните какое-либо радостное событие в жизни, когда вы были в полном восторге. Например, вы впервые увидели океан, или родители наконец-то подарили вам щенка, или у вас получилось что-то сделать, завершить какую-то задачу. Похожее чувство появляется в груди (Анахата-чакра), когда вы занимаетесь любимым делом, испытываете чувство удовольствия от процесса. Поймайте это чувство и удерживайте его, радуясь просто так, безотносительно внешних обстоятельств. Почувствуйте, как, расходясь от груди, оно захватывает всё тело, словно маленькое солнышко светит в центре вас.

Запомнив чувство радости, и научившись его воспроизводить, вы можете связать его с каким-либо событием или человеком. Представьте образ того человека, и наложите на этот образ чувство радости. Теперь это стало единым образом, и каждый раз, когда вы будете вспоминать об этом человеке, вас будет охватывать радость.

Медитация на человека

Вспомните любого человека, которого вы достаточно давно знаете. Постройте его визуальный образ во внутреннем поле. Представьте, что от вашей груди к нему тянется тонкий энергетический жгут, через который вы чувствуете его. Почувствуйте весь образ этого человека. Если вам сложно это сделать, вспомните, как он ведёт себя в разных ситуациях, как действует, вспомните его манеру двигаться и говорить. Попытайтесь «схватить» все эти детали разом. Держите этот образ некоторое время внутри себя. Затем представьте, что вы подходите к нему, и что-то говорите, например, просите о чём-то. Как он будет реагировать, двигаться? Запомните эту ситуацию. Вы можете «проработать» этого человека в разных ситуациях, составив мысленную карту его реакций, его поведения в разных условиях.

Ролевые игры

Ролевая игра – важнейшая практика для освоения аутистом эмоций и социальных образов. Ролевую игру нужно использовать только тогда, когда достигнут выход из глубокого транса, иначе она не принесёт плодов.

Для начала игры нужно взять какой-либо образ, в который будет вживаться аутист. Это может быть, например, банкир или директор, мудрец, продавец в магазине или покупатель, президент страны, учёный, или даже оратор на трибуне.

На первом этапе игроку нужно представить этот образ, «надеть на себя», вжиться в него. В качестве помощи стоит использовать картинки и видеозаписи с изображением соответствующих ролей (например, фрагменты фильмов). Игрок представляет себя персонажем, постепенно аккумулируя повадки, мимику, жесты героев из заранее заготовленного тематического материала. Особое внимание нужно обратить на осанку и взгляд. Затем нужно представить

героя в тех ситуациях, в которых он оказывается в фильме или на картинке, включиться в ту реальность.

На втором этапе, сохраняя образ, игрок участвует в мини-сценках. Ему должен помогать кто-то из окружения. Если, например, игрок находится в роли продавца, то кто-то должен быть покупателем. Разыгрывается заранее определённая сценка по сценарию, где покупатель приходит что-то купить у продавца. Скорее всего, изначально для аутиста будет проще, если все реплики будут заданы заранее. Постепенно сценарии сокращаются, оставляя только общее описание ситуаций. В конце концов нужно придти к тому, чтобы говорить и действовать не по схеме, а импровизировать, легко ориентируясь в ситуации.

Если в процессе развития сценки аутист почувствует какие-либо неприятные эмоции или переживания, то он останавливает игру заранее обусловленным жестом, и затем воспроизводит внутри себя сценку по памяти, добираясь до неприятного момента и расследуя его, пытаясь установить причину. Причины прорабатываются растворением или техникой BSFF (об этом будет сказано далее).

Игра на подражание

Включите телевизор, послушайте несколько секунд, затем выключите звук. Повторите всё, что услышали, сохраняя интонацию голоса и движения говорящего (если голос за кадром, то подражайте только интонации). Начинайте с коротких фрагментов, затем увеличивайте продолжительность фрагмента. Прислушивайтесь к тем образам, которые возникают в вас при подражании.

Упражнение тренирует не только эмоциональную окраску речи, но и аудиальную память, что способствует освоению языка. Детей не надо заставлять передразнивать телевизор – достаточно подать им идею своим примером, и они подхватят её.

Семейный альбом

Сядьте с ребёнком рядом, вытащив семейный альбом с фотографиями. Перелистывая фотографии, вспоминайте соответствующие события. Пусть ребёнок вспомнит и проживёт ещё раз те ощущения, которые он испытывал. Скажите, чтобы он запомнил эти ощущения.

Генератор чувств

Аутист обнимает (или представляет это) родного, близкого человека, и фиксируется на ощущениях на 10 мин. Стоит вспомнить и другие события в жизни, которые доставляли какие-либо чувства.

Просмотр фильмов

При просмотре телевизора во время рекламы выключайте звук и обсуждайте с ребёнком произошедшие в фильме события. Пусть он выскажет своё отношение к происходящему, спрогнозирует дальнейшее развитие сюжета.

Ментальные техники

Ментальные техники были позаимствованы мной из различной литературы по развитию интеллекта. Я не буду приводить здесь их все, так как их очень много. Для дополнительной информации ищите книги по темам «как развить память», «тренируй мозг», «как стать гением», и т.д.

Внутреннее поле

Про внутреннее поле я уже не раз говорил в этой брошюре, применяя этот термин в описании самых разных практик и методов. Ещё раз напомним, что внутреннее поле – ваше поле зрения и внимания, когда вы закрываете глаза. Аутисты, находясь в трансе, сохраняют это поле, проецируя его на окружающий мир. Внутреннее поле – мощнейший инструмент для развития собственного мозга. На нём можно делать всё что хочешь – рисовать, представлять картинки или даже видеофрагменты, куски текста, и т.д.

Мнемотехники

Под мнемотехниками понимают стратегии запоминания информации, которые базируются на естественных свойствах человеческого мышления. Мнемотехники известны Человечеству ещё со времён Древней Греции. Несмотря на это, о них почему-то мало кто знает, и детей им никто не обучает.

Допустим, вам нужно запомнить какое-то число, состоящее из множества цифр. Большинство людей вообще плохо запоминают цифры, потому что они абстрактны. Выход – связать числа с уже знакомыми вещами окружающего мира. Например, единица – это ракета, иголка, зонт; двойка похожа на крючок, тройка – на букву З, а значит, её можно связать с зайцем. Таким образом, все числа приобретают «вещественность», и уже не являются чем-то абстрактным. Чтобы запомнить всё число, надо связать все эти образы в единый рассказ. Чем абсурднее он будет, тем легче запоминается. Например: зонт повесили на крючок на спине у зайца. Какое это число? Правильно, число «123».

Подобным образом работают все мнемотехники, позволяя запоминать не только числа, но и набор идей, мыслей, планы, расписания, тексты лекций для аудитории, список продуктов, которые нужно купить, и т.д.

Расскажу ещё об одной мнемотехнике, которая называется «Метод Цицерона». Суть его в том, что части информации, которую нужно запомнить, мысленно привязываются к предметам интерьера. А затем при прочтении лекции, оратор мысленно прогуливается по своему дому, тут же вспоминая о чём дальше

следует сказать. Говорят, что Цицерон пользовался таким методом, и потому этот метод называли в честь него.

Гораздо больше мнемотехник вы можете найти в специализированной литературе, например в книгах «Что такое мнемотехника?», «Искусство мнемотехники».

Также я очень советую аутистам изучать современные техники быстрого чтения. По моему мнению, в современном информационном мире владеть такими техниками должен каждый. Тратить несколько дней на то, чтобы прочитать книгу – большая роскошь, если можно потратить на её прочтение 20 минут, и полностью усвоить прочитанное.

Как заниматься с аутистом

Итак, я рассказал о том, как войти в транс, о быстрых способах выхода из транса, дал упражнения на закрепление нейротипичного состояния, а также привёл упражнения на развитие интеллекта и чувственной сферы.

Занимайтесь этими упражнениями, выбирая из них те, что работают для вас наиболее эффективно. Каждый день желательно менять набор упражнений, варьировать их, подстраивая под свои особенности. Идеальным мне видится такой план занятий:

В начале дня сделать 2-3 упражнения для выхода из транса с запоминанием состояния. После чего желательно лечь в шавасану на 15 минут и ментально отключиться. Затем должны идти занятия по развитию интеллекта. Ближе к вечеру – физическая активность, возможно, подвижные ролевые игры.

Однако, это лишь одна из возможных схем дня. В любом случае необходимо ориентироваться на состояние сознания и личные предпочтения.

Направления и принципы развития аутической личности

Состояние сознания аутиста имеет свои особенности, и потому их необходимо изучать, учитывать, и развивать. К некоторым мыслительным стратегиям аутисты склонны намного сильнее, чем нейротипики, и потому могут достигать заоблачных вершин в профессиональной деятельности.

Приучение к поиску причин

Эта стратегия часто изобретается аутистами интуитивно. Тем не менее, необходимо сделать на этом особый акцент. Аутист находится в постоянном поиске информации для обработки, он стремится всё «разложить по полочкам», построить структуру явления у себя в сознании. Понимание того, что у любого

явления есть причина, или даже много причин, даёт аутисту постоянную эффективную стратегию исследования мира. Постепенно этот навык уходит в подсознание, и влияет на всю дальнейшую жизнь.

Классификация

Тоже одна из интуитивно избираемых аутистами стратегий. Постоянная сортировка информации, вкуче с построением взаимосвязей между отдельными частями, может стать основой мощнейшего формально-логического интеллекта.

Анализ собственных ощущений и развитие внутренних практик

Для аутиста важную роль играет его внутренний мир. Он изучает его, но испытывает недостаток информации о внутренних технологиях и стратегиях. Современная цивилизация целиком внешне-ориентирована, и аутисту приходится осваивать внутренний мир полностью интуитивно. Анализ собственных ощущений даёт некоторые маркеры, контрольные точки для ориентировки внутри себя, построения и классификации объектов внутренней реальности.

Подходящие профессии для аутистов

Учёные любого рода, особенно учёные точных наук – физика, математика, кибернетика, программирование. Инженеры-проектировщики, бухгалтера, экономисты, финансовые аналитики, лекторы. При развитом интуитивном счёте – люди-счётчики в разных конторах. Правда, теперь это уже всё менее актуально из-за развития вычислительной техники, хотя некоторые аутисты считают быстрее, чем обычный человек набивает число на калькуляторе.

Если у аутиста Аспергера хорошо развита речь, то он может быть успешен в профессии адвоката, где необходимо знать законы и оперировать логическими построениями. Правда, тут может помешать гипертрофированное чувство правдивости, часто наблюдаемое у аутистов.

Общие принципы развития

При развитии аутической личности необходимо задействовать сильные стороны сознания:

- Использование захваченности сознания. Чем бы ни увлёкся аутист, он в конце концов достигает в этом высокого профессионализма. Это свойство обязательно нужно использовать, направляя деятельность на исследование и познание вероятной будущей профессиональной сферы. Детям-аутистам противопоказано развиваться по общей программе, осваивая то, что уже запланировано нейротипичным автором методики или школьной программы. Вместо этого пользуйтесь техникой «подбрасывания идей», о чём я уже говорил ранее. Не направляйте аутиста по какому-то «правильному» пути, а показывайте возможные пути, области знаний и способы достижения целей.

- Развитость внутренних самоощущений необходимо реализовать в изучении внутренних техник. Для нейротипичных родителей это может показаться чем-то неестественным, поскольку обычно все усилия прилагаются для того, чтобы переделать ребёнка под нейротипичный мир. Поймите, что для аутиста владение собственным сознанием важнее, чем владение внешним миром. Учите его медитациям, концентрации, древним техникам работы с собой, и современным психологическим приёмам и технологиям, таким, как, например, BSFF.
- Несмотря на преимущества аутического транса для постижения формальных областей знания, аутисту не обойтись без освоения нейротипичного состояния, ведь многие вещи невозможно выполнять в трансе: общаться, договариваться с кем-то, водить машину, сходить в магазин, завести семью. Аутист должен научиться выходить из транса, переключаться между занятиями, раскачать свои эмоции, словом, по своему желанию становиться нейротипиком.
- Наконец, аутист должен осознать себя как нейротипичного, привыкнуть к этому, сделать это неотъемлемой частью своей личности. Но ни в коем случае не чувствовать себя каким-то ущербным. Нужно помнить, что в любой популяции существует как некая «срединная» норма, к которой принадлежит процентов 60-70, так и особи в разной степени отклоняющиеся от этой равновесной точки. Так популяция создаёт некий резерв, необходимый для приспособляемости к меняющимся условиям окружающей среды. При изменении этих условий срединная точка равновесия перемещается, и «типичные» особи вымирают, а их место занимают те, кто раньше считался отклонением от нормы. Человек таков, какой он есть. И, как я уже писал ранее, аутизм – не болезнь, не нарушение, а состояние сознания, к которому пришёл индивид в процессе своего развития. Задача аутиста – принять себя и начать исследовать свои сильные и слабые стороны.

Вопросы и ответы

Почему аутисты боятся прикосновений?

Многие знают, что аутисты боятся прикосновений. Но у большинства людей нет понимания почему так происходит. Дошло до того, что некие исследователи заявили, что будто бы у аутистов особо чувствительная кожа.

Дело же совсем в другом. Находясь в трансе, аутист приходит к равновесному состоянию чувств, разума и эмоций, достигая состояния внутренней тишины. Любое внешнее вмешательство нарушает транс, нарушает психический баланс, а потому раздражает. Аутист воспринимает это как внедрение в неприкосновенное личное пространство, и протестует против этого.

Что такое эхолалия?

Многие исследователи отмечают, что аутисты повторяют слово в конце предложения, когда к ним обращаются. Вокруг этого возник нездоровый ажиотаж. Некоторые исследователи объявили это одним из симптомов аутизма, и уже пытаются «вылечить».

Что же происходит на самом деле? Находясь в аутическом трансе, человек очень ярко, фактурно воспринимает звуки. Слова, являясь сочетанием звуков, воспринимаются детьми как звуковой узор, который они ощупывают внутри себя. Так происходит и с нейротипичными детьми на определённой стадии развития. Обычные дети, однако, ощутив звуковую картину своего родного языка, быстро переключаются на другие занятия. Аутисты же, выхватывая из внешнего мира звуковые узоры, делают их объектами медитации. Они повторяют то, что уловили, повторяя звуки и медитируя на чувства, которые они вызывают. Так слова, звук собственного голоса становятся опорой транса.

Вообще говоря, если вы заметили эхолалию у вашего аутиста, не стоит не только беспокоиться, но нужно даже порадоваться. Ведь ощущение звуков – основа лингвистических способностей. Это значит, что при правильном подходе аутист способен освоить не только родной язык, но и многие иностранные языки. Всё, что нужно делать – это добавлять в его арсенал новые слова, выражения (пусть даже он пока и не понимает их значения). Также давайте ему слушать музыку различных стилей и направлений. Со временем он сам выберет то, что ему нравится. Ему также может понравиться петь под музыку.

Чтобы связать слова с конкретными вещами и научить строить предложения, необходимо выводить из транса, используя упражнения, приведённые мной. Речь – сложный процесс, который требует целостного восприятия. А оно невозможно, когда в трансе тормозятся мозговые структуры.

Почему аутисты покачиваются?

Покачивания вводят в транс. Они используются аутистами, чтобы углубить это интересное состояние. Каждый человек по природе исследователь, и стремится познать неведомое. Попробуйте сами сесть в тихой обстановке и покачаться, поместив внимание на ощущения. Через некоторое время вы почувствуете лёгкую расфокусировку сознания.

Почему аутисты сортируют игрушки?

Потому, что для многих аутистов это – почти единственная информация, которую они могут извлечь из мира. Если эмоции, чувства уравновешены, и аутист ничего не знает о мыслительных стратегиях, то всё, что он воспринимает – это набор разных предметов вокруг себя. Он пытается понять что с ними можно делать, и изобретает классификацию по размеру или цвету. Это значит, что ни цвет, ни форма игрушки не вызывает у него каких-либо эмоций, образов.

Попробуйте показать ему, что предмет можно поднести к глазам, и он начинает восприниматься по-другому. Если его «зацепит» цвет игрушки, он начнёт медитировать на этот цвет. Покажите ему как можно преобразовать, трансформировать игрушку. Дайте ему разборные игрушки, головоломки. Вообще, для детей всё является игрушками, и весь мир – один большой конструктор. Вода, пролитая из чашки, магниты, пластиковый шприц (без иголки, само собой!), домики из газет, вращающаяся на ребре монетка – всё это даёт образы для развития. Маленьким аутистам, которые ещё не понимают речи, давайте как можно больше впечатлений от предметов. Им точно также нужна пища для ума, как и обычным детям. Аутист постарше нужно учить трансформировать игрушки в голове, меняя цвет, форму, добавляя детали, вращая их во внутреннем поле зрения. Подскажите им, что, взяв предмет или игрушку за основу, можно на их основе «создавать» другие предметы, дополняя реальность. Чем больше они знают (в основном, из энциклопедий), тем больше у них образов для игры. Аутистам просто нужно подсказать как играть. Но ни в коем случае не навязывайте свои игровые сюжеты!

Почему аутисты не социальны?

Социализация – сложный навык. Она требует, во-первых, эмоциональной подвижности и гибкости, умения ощущать других людей, понимать что они чувствуют (эмпатия). Во-вторых, она требует быстрого переключения внимания и нахождения «на волне» ситуации. Недостаток первых двух качеств приводит к недостатку третьего – выработанных социальных стратегий и навыков поведения.

Ещё один важный механизм – «достройка» ситуации исходя из контекста, нечёткая логика, извлечение из мира неочевидной информации – тоже неразвит у аутистов. Обычно человек, владея некоторой информацией, достраивает про себя промежуточные участки, создавая цельную картину. Те элементы картины, которые наиболее вероятны, но не были получены изначально, воспринимаются как слегка размытые. Чем меньше оснований для построения промежуточного элемента картины ситуации, тем более слабым, размытым кажется этот участок. Постепенно человек находит факты, подтверждающие его предположения, и «додуманные» элементы становятся чётче.

Аутисты не достраивают общую картину исходя из полученных фактов, но вместо этого коллекционируют сами факты. Поэтому для них либо факт существует, либо нет. Аутисты, образно говоря, живут в чёрно-белом мире. Даже оттенки серого им почти всегда неведомы, не говоря уже о цветах (эмоциях). Для развития «полноцветной» способности я предполагаю создание специальной серии упражнений, но в этой брошюре они не приводятся, т.к. такие упражнения пока находятся на стадии начальной идеи.

Аутисты воспринимают общество нейротипиков как скучное и однообразное. В их разговорах они не видят свежей конкретной информации, а потому все разговоры кажутся пустым «трёпом ни о чём» (кстати, то же самое говорят мужчины о женских разговорах 😊). Аутист может даже пожаловаться, что

сверстники пересказывают одно и то же разными словами, и что они каждый день обсуждают ограниченный круг тем.

Аутисты обладают весьма слабым чувством собственного «Я», и потому не принимают на себя социальные роли. Забавы, которые веселят нейротипиков, для аутистов кажутся абсурдным и пустым времяпрепровождением.

Почему аутисты подносят предметы близко к глазам?

По той же причине, почему и покачиваются – это вводит в транс. Предмет, поднесённый к глазам, расплывается, предстаёт в новом ракурсе, что позволяет «выжать» порцию новых впечатлений из старой игрушки.

Почему аутисты предпочитают общаться со взрослыми?

Аутисты по характеристикам сознания скорее взрослые, чем дети. Сознание аутиста – это мудрое и спокойное сознание старика. Поэтому, аутистам гораздо интереснее со взрослыми, нежели со сверстниками. Взрослые люди – это сложившиеся личности, которые многое знают и могут рассказать. Они – источник знаний о мире, тогда как сверстники живут почти чисто эмоциональной жизнью, которую аутисты не понимают.

Заразен ли аутизм?

Как ни странно, да. «Заражение» может произойти, если нейротипичный ребёнок начинает подражать аутичному: подносит предметы к глазам, качается, смотрит на вентилятор, и т.д. Постепенно изначально нейротипичный ребёнок может «поймать» транс и начать осваивать это состояние. Но чем старше ребёнок, тем сложнее «зацепить» его трансом.

Другой механизм – полевой. Вокруг каждого человека существует энергетическая оболочка, которая простирается на расстояние до 20 см. от поверхности тела. Она отражает текущее состояние человека, и может воздействовать на других людей, находящихся рядом. Если дети играют вместе, то трансное состояние может быть «наведено» аутистом в обычном ребёнке.

Поэтому, маленьких детей до трёх лет стоит оберегать от чрезмерно долгих игр рядом с аутистом. Чем старше становится ребёнок, тем устойчивее его психоэмоциональная сфера и тем сильнее его сознание цепляется за уже освоенное нейротипичное состояние.

Стоит ли дёргать аутиста?

Постоянно дёргать аутиста, теревить его ни в коем случае не надо, иначе из него вырастет невротик. Для аутистов очень важен их внутренний мир, и они не терпят, если кто-то туда постоянно вторгается. Вместо этого, договоритесь с аутистом, в какое время он будет предоставлен сам себе, а на какое время назначены занятия. Так он внутренне подготовится, и будет знать, что у него есть время побыть наедине с собой.

Мой ребёнок катается по полу и мычит. Что делать?!

Любой неподготовленный родитель придёт в панику, если увидит, что его дитя катается по полу и мычит, либо рычит, ни на кого не реагируя. Тут же возникают страшные мысли: «Что он с ним?», «Неужели сходит с ума?».

Спокойствие и никакой паники! Ваш ребёнок просто медитирует на звук собственного голоса. Позвольте ему делать это некоторое время, а затем мягко переключите внимание на внешнее. Начните говорить с ним, даже если он не реагирует. Он всё прекрасно слышит и понимает. Попробуйте переключить его внимание на музыку. Сделайте с ним несколько упражнений на выход из транса, а затем почитайте ему книжку или дайте альбом для рисования (смотря что он любит).

Вообще, аутистов надо обучать пониманию состояний сознания и учить их управлять этими состояниями. Причём, как можно раньше.

Зоотерапия

Зоотерапия сравнительно недавно стала применяться как техника коррекции аутистов, но уже показала нужные сдвиги состояния. Аутистов катают на лошадях, водят в дельфинарий, показывают пингвинов в зоопарке. Домашние животные тоже любимы аутистами – кошки и собаки неизменно вызывают положительные эмоции и выводят из состояния внутреннего равновесия.

Отдельно хочу обратить внимание на волнистых попугаев. Яркие цветные подвижные птички, издающие резковатые журчащие трели, вряд ли оставят ребёнка равнодушным. Волнистые попугаи нетребовательны к условиям содержания, стоят довольно дёшево и приносят много радости. Интеллект попугаев часто сравнивают с интеллектом 3-летних детей. Они способны стать настоящими друзьями для человека, так как хорошо приручаются. Отдельный источник впечатлений – это способность волнистых попугаев подражать человеческой речи и разным бытовым звукам (например, телефону, дверному звонку).

Изменение обстановки и тревожность

Многие удивляются такому качеству аутистов, как болезненная реакция на изменение окружающей обстановки. Казалось бы, ну сидит себе человек, находясь где-то в своём мире, ну какая ему разница до того, что делается вовне?

Дело здесь в том, что, находясь в аутическом трансе, человек теряет чувство собственного «Я». В Шива-Самхите сказано:

«Когда Йогин неуклонно направляет свой ум на этот звук, он забывает обо всём внешнем и растворяется в этом звуке».

Хотя здесь речь идёт о медитации на звук, но растворение своего «Я» - один из главных признаков любого достаточно глубокого транса. При этом человек перестаёт воспринимать разделение между собой и окружающим миром (двойственность ума), что в духовных практиках считается достаточно высоким достижением:

*«Выйти за рамки двойственности — Вот Царственный Путь;
Преодолеть рассеянность — Вот Высшая Практика;
Путь Не-деяния — Вот Путь всех Будд;
Тот, кто следует по этому Пути, Достигает состояния Будды.»*

Песнь Махамудры Тилопы

В результате исчезновения двойственности начинает казаться, что окружающие вещи и предметы – часть тебя самого. Вот почему аутисты так болезненно реагируют на изменение обстановки – для них это ничто иное, как вторжение внутрь, в их область равновесного созерцания.

Нарушение обстановки порождает необходимость осмысления этого изменения, то есть продуцирование умственных форм, нарушающих чистое зеркало сознания. Естественно, это воспринимается как «дёрганье» и начинает раздражать аутиста.

Боязнь работающих приборов

Иногда случается так, что аутист пугается звука работающих приборов. Возникает это, во-первых, оттого, что в трансе все звуки кажутся громче. Во-вторых, снижается порог критического мышления, и звуки бытовых приборов могут всколыхнуть из подсознания пласт архетипичных образов, связанных с рычанием диких зверей, с опасностью, которой подвергался человек на заре цивилизации. И если в бодрствующем состоянии это легко подавляется усилием воли, переосмыслением звука, то в трансе все образы более интенсивны из-за тишины ума и снижении сознательной фильтрации. Это может вызвать леденящий душу ужас, чувство опасности, и т.д. Все дети, впервые услышав рычание холодильника, настораживаются, но тут же понимают, что опасности нет, и уже не реагируют на такой звук. Аутисту не хватает для этого личной энергии, ведь его «Я» растворено в пустоте.

Как правильно научить аутиста считать

Аутисты с самого детства находятся в потенциально гиперпродуктивном состоянии для обучения счёту. Однако, по незнанию родителей, это часто никак не используется.

Начинаться всё должно с того, что ребёнка необходимо увлечь счётом. Считайте с ним всё подряд – деревья, машины, людей, ступеньки, страницы книги. Почти сразу стоит дать представление о составе числа – например, что 5 состоит из 3 и 2, а 6 – из двух троек или трёх двоек. Не обязательно давать все возможные комбинации – скорее всего, он их сам найдёт (не отнимайте у него открытия!). Числа важно связать с какими-то образами. Так, у каждого числа есть символическое значение: 1 – символ Вселенной, символ наличия чего-то, а 0 – символ отсутствия, и символ неба, космоса; 4 – это стабильность, основа, у стола 4 ножки, тогда он устойчив; 8 – это двойная стабильность, гармония всего; 7 – стабильность плюс нестабильность, треугольник в квадрате, счастливое число, и т. д.

Стоит дать соответствие фигур и чисел – круг, квадрат, треугольник, и т.д.

Как только вы почувствовали, что зацепили его интерес, развивайте и поддерживайте его дальше. Найдите книги по занимательной математике для малышей, и давайте ему задания.

Играйте со спичками или счётными палочками. Например, пусть ребёнок на взгляд определит количество спичек, выброшенных вами. Или одним взглядом пересчитает все окна в соседнем доме. Для этой же цели есть компьютерная игра «KOS», в которой нужно с одного взгляда определить количество геометрических фигур на поле (скачать её можно здесь:

<http://www.citycat.ru/iq/trening/trenkos.html>). Хорошей игрой может стать для аутиста пересчёт предметов тройками, четвёрками.

Игра «Этажи» для освоения чисел

Нарисуйте 10-этажный домик с разноцветными этажами. Каждый этаж пронумеруйте от 1 до 10 цветными цифрами соответственно цвету этажей. Теперь расскажите ребёнку, что в этом доме есть лифт с лифтом. Но лифту нужно говорить **не на какой этаж** следует подняться или опуститься, а **на сколько** этажей. Например, мы зашли в дом, на первый этаж. Что сказать лифту, чтобы оказаться на седьмом этаже? На сколько этажей нужно подняться? Будьте лифтом для своего ребёнка. Можно представить, что дом заперт, а ключ хранится на каком-то этаже, но чтобы на него попасть, нужно сначала найти ключ от этого этажа. Так схему игры можно хорошо запутать.

Игра в дополнение до 10

Эта игра хорошо развивает навыки устного счёта. Ведущий называет число, а игрок должен сказать, сколько нужно добавить, чтобы получилось 10. Затем вместо десяти можно взять за основу 12 или 15.

Счёты

Очень хорошо для обучения счёту подходят старинные русские счёты. Научите аутиста считать на них, и он не сможет оторваться.

Для обучения математическим навыкам также нужно использовать настольные игры, где требуется что-то вычислять или определять чётность, количество шагов. Подойдут любые игры на выбрасывание костей (особенно, двух). Также советую почитать про турецкую игру «Мангалá».

Медитация на числа

Для лучшего освоения чисел аутистам как никому другому подходят медитации на числа от 0 до 9. Медитируя, например, на число 3, ребёнок кладёт перед собой три спички, и концентрируется на них как на единый образ. Во время медитации нужно связать число 3 с разными образами, которые ему соответствуют.

Также, у аутистов хорошо идут задания на логику, комбинаторику, алгоритмы. Постепенно вводите циклы времени, доли и проценты, степени и корни. Расскажите о шифровании и кодах. Не переживайте, они всё это освоят, несмотря на возраст. Главное помнить, что надо ориентироваться на самого ребёнка, вовремя подбрасывая ему материал для самостоятельных исследований. Помните, что математикой не «занимаются», в неё «играют». Всё, что вы даёте ребёнку, должно происходить из реальной действительности, быть связано с реальным миром. Важно сформировать видение этого математического измерения мира во всех вещах и явлениях.

Как научить аутиста говорить

Речь – сложный навык, развивающийся вместе с мышлением. Для аутистов тут существуют несколько сложностей. Во-первых, в условиях транса плохо усваиваются новые знания, они как-бы выталкиваются из поля восприятия. Во-вторых, развитие речи требует «широкого» мышления, умения понимать смысл слов, исходя из контекста, что трудно даётся аутистам.

Речь аутистов формальна, точна, но зачастую грамматически своеобразна. Они не чувствуют красоту речи, структуру предложения, а потому пытаются говорить короткими фразами, выстраивая слова по схеме «субъект-объект-действие». Многие просьбы сокращаются ими до одного слова в повелительном наклонении, например «Пить!» вместо «Я хочу пить».

Аутисты Аспергера, наоборот, обладают развитой, излишне правильной речью. Они говорят книжным языком, широко употребляя развёрнутые грамматические конструкции и научные термины. В своём развитии они минуют стадию

«детского языка», и сразу обучаются говорить так, словно выступают перед научным симпозиумом.

В своём языковом развитии аутист проходит несколько стадий. Первая – это увлечённость звуками, когда малыш начинает повторять отдельные слова, настраиваясь на звуковой профиль родного языка. У глубоких аутистов происходит эхολалия – из всего потока речи они вылавливают последнее слово и начинают его повторять, «смакуя» его звуковой узор. «Аспи» (аутисты Аспергера) начинают повторять целые выражения, причём на любых языках, которые они слышат. Так формируется речевая зона мозга, которая ответственна за запоминание и воспроизведение звуков.

На следующем этапе аутисты помечают некоторые объекты своего окружения словами. Часто отмечается, что аутисты не показывают на предмет, который хотят назвать, а просто смотрят на него. Для развития языка это не имеет значения – они точно так же видят предмет и помнят его название. При особо глубоком аутизме Каннера малыш может вообще не воспринимать связь слов и вещей. Обучить языку в таком состоянии практически невозможно, таких аутистов надо выводить в верхние области транса. Аутисты Аспергера на этом этапе начинают пользоваться фразами и выражениями, но с трудом образуют свои предложения. Они стыкуют слова формально, не понимая их порядка, не изменяя грамматические формы – падежи, числа, лица, и т.д.

Прорывом в освоении языка для аспи является восприятие литературы – сначала детских книжек, которые читают родители, а потом уже и самостоятельно прочитанной. Именно оттуда он заимствует языковые примеры и начинает применять их в реальной жизни.

Чтобы научить аутиста говорить, нужно увлечь его звуками. Внимательно следите за малышом, и если заметите, что он медитирует на звуки, повторяет слова, то воспринимайте это как ключ к языковому мастерству.

Один из главных инструментов в обучении аутиста языку – это медитация на предмет и звук одновременно. Нужно переключить внимание ребёнка на предмет, который вы хотите назвать. Чтобы это сделать, попробуйте покачать этот предмет перед ребёнком (неспеша и с небольшой амплитудой, как маятник часов). Можно потереть предмет рукой, чтобы извлечь какой-нибудь негромкий звук (шелест, шорох). Когда этот предмет завладеет его вниманием, произнесите название предмета, чуть растягивая гласные. Произносите только название предмета, и ничего лишнего. Произносите несколько раз, чередуя с паузами.

Построение предложений

Понятия языкового творчества для глубоких аутистов не существует. Мало научить ребёнка словам – нужно ещё дать ему чёткую схему построения предложений. В качестве такой схемы подойдёт SOV (субъект-объект-действие).

Субъект – это от кого исходит действие, объект – это куда действие направлено. Например, «Я улица иду».

Стоит разучить с ним другие языковые штампы:

«Я хочу {действие}» - выражение желаний

«Как {действие} {объект действия}» - как что-либо сделать

«Где находится {объект поиска}»

Вообще, натуральный язык для аутиста должен больше строиться наподобии языка программирования. Но как только вы заметите у него словотворчество и вольные правильные конструкции – тут же поддержите их, повторяя, включая в свои реплики.

Выделяйте время (заранее известное аутисту), чтобы рассказать ему что-то новое о мире, удовлетворить его любознательность. Беседуйте с ним как можно чаще, развивая его речь.

Аутистам Аспергера в большинстве случаев нет необходимости так изощряться – язык они черпают, в основном, из книг, энциклопедий, радио, телевидения, постоянно развивая, обогащая его.

Учим читать

Большинству аутистов малоинтересны отдельные буквы, поэтому осваивать алфавит надо вперемешку с короткими значащими словами и слогами. Важно не просто показывать аутисту начертания букв, а прорисовывать их вместе с ним. Так задействуется ещё один канал восприятия – кинестетический (моторный).

От простых слов постепенно переходите к сложным. Давайте аутисту паузу для прочувствования этого слова, пусть он повторит его несколько раз, глядя на буквы. В общем целом, здесь применимы практически все советы для обучения письму нейротипичных детей. Читайте надписи на упаковках продуктов, рекламу в газетах, энциклопедии. Для аутиста получение информации – самый важный стимул к изучению чтения. Как только он ощутит, что теперь способен черпать знания без чьей-то помощи, он ухватится за это, и его уже будет не оторвать от книг.

Игра в определения

Это превосходная игра для развития речи. Необходимо выбрать какой-либо предмет, и сформулировать для него полноценное определение, подходящее для словаря. Например, так:

«Телевизор – радиоэлектронное устройство, служащее для приёма радиоволн телевизионного вещательного диапазона и преобразования их в движущееся изображение, сопровождаемое звуком».

Кроме развития собственно речи, эта игра даёт множество новых слов для ребёнка.

Социализация

Обычно развитие речи и социализация идут у человека рука об руку. У аутистов обе эти сферы отстают. Сначала развивается язык, а уже потом, много позже – социализация. Аутист начинает социально развиваться когда осознаёт необходимость в этом – лет в 15-17. До этого люди ему неинтересны, ведь они не могут дать свежей интересной информации.

Нейротипичное сообщество также не понимает аутистов – они кажутся замкнутыми, скучными, по ним не понять их настроения. Интересы аутистов слишком сложны для понимания, чересчур профессионализированы. Их не интересуют обычные занятия – пойти погулять, посидеть в компании. Спорт – не их стихия. В обществе они как-бы отсутствуют, словно их и нет вовсе.

Аутисты чересчур чувствительны, поэтому могут получать в детстве множество психологических травм, влияющих на всю последующую жизнь. Эти травмы напоминают о себе каждый раз, когда возникает необходимость социальной коммуникации. Особенно много таких травм получает аутист в школе для нейротипичных. Он может стать «белой вороной», и над ним начнут издеваться. Из-за слабости личности он не может и не знает как противостоять этому, как поставить себя в коллективе.

Первый этап в развитии коммуникабельности аутиста – это психологическая проработка всех психологических проблем и возможных социальных травм, полученных в течении жизни. Для этого нужно использовать разнообразные психологические техники, например «растворение причины» или BSFF, которую я опишу чуть позже.

На втором этапе тренируется сила самопроявления, сила личности. Для этого подходят упражнения, описанные мною в разделе «Как выйти из аутизма» (например, «Солнышко»). Помимо упражнений нужно заниматься любой деятельностью, подразумевающей самовыражение. Это может быть рисование, пение, ораторское искусство, и ещё множество других занятий.

Третий этап – это ментальное самопрограммирование. Оно заключается в создании и прочувствовании собственной роли в разных социальных ситуациях. На этом этапе остановлюсь подробнее.

Социальное взаимодействие для аутиста – всё равно что контакт с инопланетянами: неизвестно что делать и чем всё это закончится. Поэтому я предлагаю аутистам особые медитации, которые называю «социальное программирование».

Суть медитации в том, что вы создаёте внутри себя какой-либо социальный сюжет, в котором участвуете сами. Вы развиваете его и одновременно наблюдаете за своими ощущениями. Вы можете создать стратегии реакций на различные события по ходу развития сюжета. Вы также можете «нажать на паузу» в любом месте и подумать, как реагировать на действия участников.

Примерами таких медитаций для аутистов могут быть: ритуал рукопожатия, представление нового человека, поход в магазин, нахождение в компании.

Все основные элементы социальной коммуникации могут быть проработаны таким образом. При этом, фобии, страхи, беспокойства, вспышки агрессии устраняются специальной «инструкцией сброса» для подсознания (см. раздел «BSFF-техника»).

BSFF-техника

BSFF (Bee Set Free Fast – «стань свободным быстро») – психологическая техника ментального депрограммирования, разработанная американским психологом Ларри Нимсом. Техника позволяет избавиться от фобий, страхов, чувства стыда, раздражительности, агрессивности, невыгодных качеств характера (стеснительности, перфекционизма, заниженной самооценки), и т.д.

Самое интересное, что BSFF работает в автоматическом режиме, не задействуя сознание. Это значит, что после запуска весь процесс ментальной очистки происходит сам собой, без вашего сознательного контроля.

Основная идея техники – это представление нашего подсознания как слуги, который выполняет все команды, поданные «сверху», из сознания.

BSFF обрабатывает не только саму проблему, но и её корни, то есть все ментальные программы, как-либо связанные с проблемой. Причём сознательно человек может и не подозревать о такой связи.

Для начала работы по технике BSFF нужно взять главную проблему, которую вы хотите решить, и записать её. Сконцентрируйтесь на проблеме, и выпишите также всё то, что приходит вам в голову в связи с ней. Вторичные проблемы, появившиеся из основной, называются «аспекты проблемы». Они связаны с основной проблемой скорее в области чувственного, нежели по смыслу.

Теперь наступает самый главный момент:

Пишется специальный BSFF-текст (инструкция) с командами для подсознания. Текст составляется по определённым правилам:

- 1) Инструкция составляется на родном языке;
- 2) Описание проблемы и команды должны быть как можно точнее, включать в себя перечисление конкретных ситуаций, состояний;

- 3) Инструкция содержит ключевую фразу или слово, которая впоследствии будет запускать выполнение этой инструкции;
- 4) Инструкция должна иметь завершение.

Традиционно в инструкции к подсознанию обращаются во втором лице, называя его «наше подсознание». Действия указываются в форме будущего времени («ты сделаешь то-то», «ты будешь выполнять эту инструкцию»). Ещё в инструкцию часто добавляют блок обработки сомнений в эффективности инструкции.

В общем виде схема инструкции может выглядеть примерно так:

«Это инструкция «[Название инструкции]» для Подсознания.

Наше Подсознание,

Ты удалишь все предыдущие версии этой инструкции и навсегда забудешь о них. При обращении к инструкции «[Название инструкции]» ты всегда будешь выполнять эту инструкцию.

Ты мгновенно и полностью запомнишь и будешь выполнять эту инструкцию каждый раз, когда мы произнесём или подумаем, представим себе ключевое слово "[Ключевое слово]", или когда другая инструкция обратится к этой инструкции по этому ключевому слову.

Область действия этой инструкции - вся наша подсознательная память, карма всех наших жизней, история всех воплощений. [Тут надо отметить, что слова про карму включают далеко не все, однако, подсознание – это конгломерат всех событий, всех перерождений, что пережил человек, и поэтому нельзя ограничивать инструкцию только текущей жизнью]

[далее идёт обработка возможных препятствий]

Наше Подсознание,

при выполнении этой инструкции ты всегда будешь параллельно находить и растворять следующие препятствия, мешающие тебе выполнять эту инструкцию:

- наше внутреннее сопротивление, нежелание выполнять эту инструкцию или поддаваться её действию, принимать результаты её выполнения;
- наше неверие в то, что эта инструкция сработает, повлияет на нас должным образом;
- наше неверие в то, что наше подсознание сможет запомнить эту инструкцию полностью;
- наше неверие в то, что наше подсознание правильно поймёт эту инструкцию и правильно её выполнит;
- наше опасение, что эта инструкция не запустится после произнесения нами ключевого слова или при обращении к ней другой инструкцией;
- наше опасение, что наше подсознание не сможет получить проблему из нашего сознания или из другой инструкции;
- наши страхи, боязни, опасения результатов выполнения этой инструкции;
- нашу неуверенность в том, что эта инструкция нам необходима;
- наши воспоминания о собственном опыте или опыте других людей, если эти воспоминания мешают выполнять эту инструкцию, препятствуют её выполнению;
- любую информацию, которую мы помним сознательно или подсознательно, которая мешает выполнять эту инструкцию, препятствует её выполнению.

[вы можете также определить какие-либо массивы понятий, чтобы потом каждый раз не перечислять их в тексте]

Наше Подсознание,

ты определишь для этой инструкции следующие понятия:

ЭМОЦИИ это:

эмоции, чувства, внутренние ощущения, телесные ощущения, ментальные состояния
радость, надежда, чувство востребованности, чувство победы, достижения, прекрасное настроение, весело, приятно, комфортно, хорошо, удовольствие, наслаждение, нега, расслабленность, удовлетворённость, увлечённость, блаженство, самодостаточность, уверенность в себе, любовь, симпатия, радость общения, свобода, независимость, удача, везение, востребованность, влюблённость, заинтересованность, озарение, ясность мыслей, сила духа, энергия тела, энергичность, свежесть, бодрость, упорство, вера, нацеленность, вовлечённость, чувство единства с миром, задумчивость, неспешность, умиротворённость, довольство, реализованность, преданность, активность, энергичность, неограниченность, гнев, злость, бешенство, ярость, печаль, тоска, злоба, растерянность, переживание, волнение, расстройство, огорчение, страдание, потрясение, страх, тревога, испуг, опасение, непростительное, боязнь, неуютно, скучно, неприятно, непринятие ситуации, давление обстоятельств, подавленность, внутренний протест, бунт, чувство вины, угрызания совести, чувство несправедливости, неудовлетворённость, чувство бесполезности усилий, чувство одиночества, невостребованность, волнение, тревожность, страх перед новым, страх предстоящего испытания или события, раздражение, отчаяние, конфуз, стеснение, стыд, позор, зажатость, скованность, внутреннее препятствие, ограничение, несвободность, безысходность, неприязнь, растерянность, грусть, досада, ненависть, обида, апатия, ужас, сопереживание, уныние, обманутость, недовольство, беспокойство, безразличие, бессилие, сожаление, разочарование, нерешительность, обескураженность, огорчение, чувство беспомощности, тревога, чувство собственной неполноценности, уязвлённое самолюбие, замешательство, зависть, жалость к себе, обойдённость, безнадежность, дискомфорт, боль, болезненность, мутное сознание, усталость, вялость, ожидание чего-то, чувство незащищённости, неприятие черты нашей личности, физического недостатка, чувство незавершённости начатого, чувство чего-то упущенного, забытого.

ЗНАНИЯ это:

всё, что нам известно;

убеждения, фантазии, представления, идеи, мысли, теории, знания, догмы, выводы, мнения, верования, суждения, убеждения, домыслы, теории, предположения, мнения, постулаты, решения, чьи-либо наставления, афоризмы, пословицы, поговорки, крылатые слова, анекдоты, байки, мифы, легенды, сказки, расхожее и общепринятое мнение, житейские мудрости;

всё, что Мы когда-либо узнавали от кого-либо;

а также всё, что Мы узнали, любые выводы, которые Мы сделали, из журналов, брошюр, книг, плакатов, постеров, методичек, инструкций, руководств, из воспринятого по радио, телевидению, интернету, телефону, телеграфу, телетайпу, по почте как электронной так и обычной, по аське (ICQ), SMS, MMS, либо через другие средства связи, из рекламных и других роликов, фильмов, изображений, картинок, голограмм, фонограмм, аудиозаписей, треков, рингтонов, мелодий;

всё, что мы слышали от других людей или существ, или слышали как это кто-то говорил, или нам давали это понять.

УЧАСТНИКИ это:

Мы сами, а также

любые

люди, друзья, подруги, братья, сёстры, любовницы, жёны, мужья, супруги, любимые, попутчики, партнёры, коллеги, сослуживцы, родители, воспитатели, няни, гувернантки, опекуны, домработницы, сверстники, приятели, товарищи, знакомые, родственники, мужчины, женщины, девушки, парни, девочки, мальчики, дети, младенцы, старики, прохожие, политики, чиновники, представители власти, милиции, полиции, спецслужб, военные, офицеры, солдаты, охранники, телохранители, подчинённые, начальники, менеджеры, руководители, организаторы, предприниматели, директора, офисные работники, водители, контролёры, продавцы, кассиры, билетёры, портье, официанты, слесари, сантехники, и прочие специалисты, мастера, иностранцы, гастарбайтеры, туристы, покупатели, конкуренты, недруги, враги, богачи, бедняки, животные, насекомые, птицы, растения, существа, создания, твари, объекты, Бог, и мир, Вселенная в целом.

ОЩУЩЕНИЯ это:

боль, тошнота, головокружение, подташнивание, тяжёлая голова, мутное сознание, кручение в животе, ноющая боль, пульсирующая боль, жарко, холодно, слабость во всём теле, сонливость, хочется спать, покалывание в теле, чувство внутренней теплоты, мурашки, тёплая вода под кожей, зуд, лёгкость в груди, тяжесть в груди, тяжесть в ногах, тяжесть в животе, вздутие, ломота сустава, тянущая боль, ломота в пояснице, резкая, острая боль, транс.

[Общее понятие, которое вы хотите использовать в дальнейшем тексте, нужно писать заглавными буквами. Это своего рода метка для подсознания]

Наше Подсознание,

Ты вспомнишь максимально ярко и подробно следующие наши ПРОБЛЕМЫ:

[здесь идёт описание проблем прямым текстом, например: «Я не могу то-то и то-то», «Когда я делаю это, то возникает такое-то чувство». Одна проблема на каждую строчку]

Ты найдёшь в нашей памяти все ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, которые любым образом связаны с ПРОБЛЕМАМИ, и мягко растворишь их и навсегда забудешь о них.

Ты вспомнишь всех УЧАСТНИКОВ, любым образом связанных с ПРОБЛЕМОЙ, растворишь все ЭМОЦИИ по отношению к ним, и полностью простишь их.

[проверка обработки]

Наше Подсознание, ты вспомнишь все ПРОБЛЕМЫ, обработанные тобой в этой инструкции. Если эти ПРОБЛЕМЫ продолжают вызывать какие-либо неприятные ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, то ты вновь обрабатываешь ПРОБЛЕМЫ с помощью этой инструкции. Если ПРОБЛЕМЫ сохраняются, то ты продолжишь выполнять эту инструкцию далее, до самого завершения.

Ты прекратишь исполнение этой инструкции, когда тебе будет задана новая версия этой инструкции.

Конец инструкции для подсознания. Запомнить и принять.

»

После написания инструкции её надо проверить на ошибки, после чего «загрузить» в подсознание. Делается это очень просто – нужно неспеша прочитать инструкцию от начала до конца, лучше всего вслух. При прочтении концентрируйтесь на смысле того, что читаете, представляя себе это как можно чётче (убедитесь, что во время чтения вас ничто не будет отвлекать).

Инструкцию не надо учить наизусть – достаточно прочитать только один раз. Не волнуйтесь – ваше подсознание её запомнит. Как показывают опыты с электростимуляцией мозга, **подсознание вообще никогда и ничего не забывает**, схватывая намертво всё, что происходит с человеком. То есть, в вашем подсознании хранится информация с самого раннего детства, включая все события вашей жизни, все ваши мысли, эмоции, переживания, впечатления за всю вашу жизнь (а точнее, за все ваши жизни)!

Читать инструкцию лучше перед сном, чтобы дать задание для подсознания на ночь. Для запуска инструкции на выполнение произнесите или представьте ключевое слово (оно обычно совпадает с названием инструкции).

Кстати, по поводу выбора ключевого слова: оно не должно встречаться вам в повседневной жизни, иначе вы потеряете контроль над исполнением подсознанием вашей инструкции – она будет выполняться каждый раз, когда

вы услышите это слово. Я предлагаю почти для всех инструкций использовать слова и выражения на санскрите или хинди, давая инструкциям поэтические названия.

Вообще говоря, я скептически отношусь к какому-то особому языку для инструкций. Как бы вы её ни составили, подсознание всё равно поймёт вас. Единственное, что нужно неукоснительно соблюдать, так это подробность изложения, старайтесь перечислить все элементы, с которыми производится работа, ведь подсознание может связывать с разными определениями разные ситуации, и может получиться, что оно попросту не «зацепится» за одно понятие, а другие не сможет найти. Поэтому я и пишу столь подробно, что такое ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, и т.д.

Побочные эффекты BSFF

К сожалению, ничто не идеально, и BSFF тоже. После выполнения инструкции у некоторых могут наблюдаться различные «спецэффекты», которые ещё называют «маятники».

Возможны колебания настроения – от депрессии и полной апатии до эйфории. Могут начать выскакивать разные образы из детства, давно забытые события прошлого. Вообще, после запуска инструкции я советую полежать часа два в шавасане с закрытыми глазами.

Может начаться неконтролируемая тряска тела – это нормально, и не стоит тревожиться по этому поводу. Так происходит эмоциональный сброс, после чего вы почувствуете облегчение.

Некоторые жалуются на интересные эффекты в голове – словно мозги начинают шевелиться ☺. Это тоже признак того, что человек не зря делал инструкцию.

Ну а если с вами ничего не происходит, то не расстраивайтесь – инструкция у вас прекрасно работает, только это внешне незаметно. Через некоторое время вы просто обнаружите, что от проблемы не осталось и следа.

Готовая инструкция для аутистов

Я написал готовую инструкцию, которую можно применять «как есть» или переделать под себя.

Это корневая инструкция-обработчик для подсознания, которую я называю «Инструкцией сброса». Ею можно пользоваться как волшебным аннигилятором, засовывая туда любую проблему и нажимая кнопку (ключевое слово). А можно и вызывать из других инструкций для «пакетной» проработки.

Я назвал её «Мóкша», что на санскрите значит «Освобождение». Это же и её ключевое слово.

«Это инструкция «Мокша» для подсознания.

Подсознание, как только Я произнесу или подумаю ключевое слово «Мокша», выполни всё, что указано в этой инструкции.

Забудь, удали из памяти другие версии этой инструкции. При обращении к инструкции «Мокша» всегда выполняй эту инструкцию.

Если какая-либо другая инструкция обратится к этой инструкции по ключевому слову «Мокша», то выполни Эту инструкцию.

Подсознание,

Когда Я произнесу или подумаю ключевое слово «Мокша», Я одновременно представлю себе ПРОБЛЕМУ, которую нужно обработать с помощью этой инструкции. Запомни эту ПРОБЛЕМУ, и выполни для неё все действия, которые указаны в Этой инструкции.

Если другая инструкция обратится к этой инструкции по ключевому слову «Мокша», получи из той инструкции и запомни ПРОБЛЕМУ, которую нужно обработать.

Действия, указанные в этой инструкции, применяй для всей моей памяти, как сознательной, так и подсознательной.

Подсознание,

Мягко раствори все препятствия для выполнения тобой этой инструкции, такие как:

- внутреннее сопротивление, нежелание выполнять эту инструкцию или поддаваться её действию, принимать результаты её выполнения;
- неверие в то, что эта инструкция сработает, повлияет на меня должным образом;
- неверие в то, что подсознание сможет запомнить эту инструкцию полностью;
- неверие в то, что подсознание правильно поймёт эту инструкцию и правильно её выполнит;
- опасение, что эта инструкция не запустится после произнесения мной ключевого слова или при обращении к ней другой инструкцией;
- опасение, что подсознание не сможет получить проблему из сознания или из другой инструкции;
- любые страхи, боязни, опасения результатов выполнения этой инструкции;
- неуверенность в том, что эта инструкция мне необходима;
- воспоминания о собственном опыте или опыте других людей, если эти воспоминания мешают выполнять эту инструкцию, препятствуют её выполнению;
- любую информацию, которую я помню сознательно или подсознательно, которая мешает выполнять эту инструкцию, препятствует её выполнению.

Подсознание,

Когда ты будешь обрабатывать ПРОБЛЕМУ с помощью этой инструкции, найди все проблемы, которые ассоциируются, либо взаимосвязаны с исходной ПРОБЛЕМОЙ, и также обработай их с помощью этой инструкции.

Подсознание,

Вспомни ПРОБЛЕМУ ярко и подробно, и выполни для неё следующие действия:

- 1) вспомни все эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, которые как-либо ассоциируются у меня с этой ПРОБЛЕМОЙ, и полностью раствори их, навсегда забудь о них;
- 2) вспомни любые физические ощущения в теле, нарушения в моём организме, болезни и невозможности, которые ассоциированы с этой ПРОБЛЕМОЙ, и полностью раствори связанные с ними эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, а затем мягко и

бережно восстанови все системы организма до состояния идеального здоровья; наполни весь организм свежей, чистой энергией;

- 3) вспомни все знания, понимания, решения, убеждения, которые любым образом связаны с этой ПРОБЛЕМОЙ, и раствори, отмени их, навсегда забудь их; также, вспомни все чувства, эмоции, ощущения, настроения, которые любым образом связаны у меня с этими знаниями, пониманиями, решениями, убеждениями, и полностью раствори их, навсегда забудь о них;
- 4) вспомни всё, что мне говорили, либо я слышал как кто-то говорил, как-либо касающееся, взаимосвязанное с ПРОБЛЕМОЙ, и навсегда забудь это, а также всё то, что Я испытывал(а) по поводу этого;
- 5) вспомни все свои обязанности, требования других людей от тебя, которые связаны с ПРОБЛЕМОЙ, а также все эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, которые ты испытывал(а) в отношении этих обязанностей и требований; полностью раствори, сотри из памяти всё эти эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения;
- 6) вспомни все случаи, ситуации, связанные с ПРОБЛЕМОЙ, когда Я требовал(а) что-либо от любого участника ситуации, а также все эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, которые Я испытывал(а) в отношении этих ситуаций; полностью раствори, сотри из памяти всё эти эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения;
- 7) вспомни мои представления о себе, о том каким Я должен(должна) быть, которые любым образом связаны с ПРОБЛЕМОЙ, и раствори их, навсегда забудь о них; также, вспомни все чувства, эмоции, ощущения, настроения, которые любым образом связаны у меня с этими представлениями, и полностью раствори их, навсегда забудь о них;
- 8) вспомни все, как-либо связанные с ПРОБЛЕМОЙ, не до конца пережитые, незавершённые эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, переживания, которые Я не хотел(а) отпускать, не желал(а), чтобы они прошли, или которые возникли вследствие незавершённых действий, поступков, мыслей, прерванных дел или состояний, нерешённых задач или ситуаций, несбывшихся надежд, планов, неудовлетворённых желаний и неосуществлённых мечтаний; полностью раствори все эти эмоции, чувства, образы, ощущения, настроения, переживания, и навсегда забудь о них;
- 9) вспомни все чувства, эмоции, образы, ощущения, состояния, настроения, знания, представления, убеждения, установки, любым образом связанные с ПРОБЛЕМОЙ, которые явно или скрыто противопоставлены друг другу, требуют от меня или побуждают меня к взаимоисключающим или некомфортным вариантам поведения, реакции на внешние события, или противоречат моей внутренней свободе, ограничивают меня любым образом в мыслях, желаниях, действиях, поступках, решениях; полностью раствори все эти чувства, эмоции, образы, ощущения, состояния, настроения, знания, представления, убеждения, установки, и навсегда забудь о них;
- 10) вспомни все ситуации, случаи, события моей жизни и их понимание, которые любым образом связаны с ПРОБЛЕМОЙ, и полностью раствори, сотри их из памяти; а также полностью раствори все чувства, эмоции, состояния, ощущения, переживания, настроения, связанные с ними;
- 11) вспомни все эмоции, ощущения, знания, установки, убеждения, которые для меня противопоставлены, несовместимы, противоречат друг другу, и при соединении которых у меня возникает внутреннее сопротивление, протест или барьер; полностью раствори все такие сопротивления, протесты, или барьеры.

Подсознание,

вспомни ПРОБЛЕМУ, и вспомни все ситуации, события моей жизни, связанные с ПРОБЛЕМОЙ;

найди все варианты моего поведения, которые прямо или косвенно вызвали ПРОБЛЕМУ, или допустили её появление,
и найди в моём опыте новые варианты поведения, которые не допускают возникновения такой или подобной ПРОБЛЕМЫ;
запомни их, и отныне в подобных ситуациях, событиях, всегда применяй эти новые варианты поведения;
сделай эти варианты поведения естественной частью моей личности.

Подсознание,
вспомни ПРОБЛЕМУ, и если в связи с ней возникают неприятные эмоции, ощущения, переживания, или возникает какой-либо дискомфорт иного рода,
то ты ещё раз выполни эту инструкцию с самого начала. Если неприятные эмоции, ощущения или дискомфорт в связи с ПРОБЛЕМОЙ не исчезают,
то продолжай выполнение этой инструкции с текущего места и до конца этой инструкции.

Устранив ПРОБЛЕМУ, проведи поиск причин, которые могут привести к тому, что Я сохранию ПРОБЛЕМУ, получу ПРОБЛЕМУ обратно, пассивно допущу или приму её любым способом, в любой форме, и в любом виде.

Мягко устрани все такие причины, выполнив для каждой из них инструкцию "Мокша" в подсознании.

Конец инструкции «Мокша». Запомнить и принять.

»

Вот и всё. Это универсальная инструкция, прорабатывающая не только саму проблему, но и её корни в подсознании – различные события в жизни, и те ощущения, эмоции, которые с ними связаны. Теперь, чтобы проработать любую проблему (фобию, страх, агрессию), достаточно сконцентрироваться на ней (или записать её), и произнести ключевое слово «Мокша» для запуска инструкции на обработку проблемы. Детям можно тихонько начитать её во сне, когда сознание практически полностью погашено, и нет критического порога осмысления. Лучше всего, если это будет быстрая фаза сна, что легко заметить по быстрым движениям глаз.

Литература по BSFF

Для более подробного ознакомления с техникой BSFF я рекомендую скачать книгу «Стань Свободным Быстро. Практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами». Взять её можно, например, здесь: <http://www.prorabotka.ru/bsff.html>

Также, по сети ходит довольно странная брошюрка на эту тему с не менее странным названием «Турбосуслик» (хорошо, что не «Гиперёжик»!). **Не** рекомендую её даже открывать, чтобы не навредить себе. Её автор, Дмитрий Лёушкин, является крайне радикальным сторонником проработки всего и вся, практически до полного обнуления всех эмоций и воспоминаний, независимо от того, создаёт ли это какие-то проблемы или нет. Настоятельно увещаваю вас: не занимайтесь излишней «турбо-проработкой», это опасно!

BSFF – лишь одна из множества психологических техник работы с подсознанием. Существует огромное количество методов, некоторым из них

тысячи лет, а другие были разработаны совсем недавно. Для аутиста его внутренний мир имеет бóльшее значение, чем вся внешняя деятельность. Но, к сожалению, внутренние технологии не занимают достойного положения в цивилизации с западным ментальным перекосом во внешнее. Поэтому, люди интроспективного склада характера ощущают недостаток разнообразия внутренних впечатлений, и вынуждены двигаться практически интуитивно. Аутистам просто необходимо осваивать техники работы с собой, учиться принципам внутренней работы и изучать психологические приёмы.

Как предотвратить развитие аутизма

Как я уже писал, аутизм может развиваться по самым разным причинам. Это может быть и стратегия, разработанная в детстве, и результат травмы или отравления, и иметь генетическую предрасположенность.

Аутистами не рождаются – ими становятся. Просто у одних детей практически нет шансов стать аутистами, а другие буквально обречены на это. Большинство же популяции имеют довольно слабую склонность к самонаблюдению и трансовым состояниям, поэтому они развиваются в нейротипичном русле. Кстати, у разных рас и народов разная склонность к аутизму, но данных пока недостаточно, чтобы более подробно останавливаться на этом.

Множество факторов в детском возрасте влияют на выбор мыслительных стратегий, и нейро-профиля в частности. Прежде всего, необходимо чередование типов деятельности, переключение между активной, насыщенной жизнью и уравновешенным самосозерцанием. Любой перекокс ведёт к психологическим проблемам. Людям, воспитанным в западной ментальности, сложно понять, что человеку требуется не только активная жизнь, но и время, посвящённое себе. За спешкой ради внешних достижений мы часто забываем о себе, что в конце концов выливается в стрессы и депрессии.

Второе, на что следует обращать внимание – режим дня. Он должен строго соблюдаться. Есть и спать нужно всегда в одно и то же время. Исторически сложилось так, что человек ложился спать на закате, а вставал с восходом Солнца. Нарушение этого естественного ритма ведёт к различным заболеваниям, нарушению цикличности энергетических процессов в организме. В современном мире принято работать допоздна, а потом ещё ехать в ночной клуб, где веселиться до полуночи, а то и дольше. В результате чего человек начинает чувствовать постоянную усталость, и, чтобы взбодриться, пьёт кофе и энергетические напитки. Однако, ни кофе, ни энергетика не имеют какой-то своей энергии – они лишь отбирают резервные запасы энергии у самого организма. Так накапливается энергетическое истощение. Нарушения жизненных ритмов могут запросто вылиться в аутизм у ребёнка.

Третий источник опасности – это всё возрастающая лавина информации. Это приводит к тому, что у современных детей нарушается баланс между

творчеством и восприятием. Они с ранних лет переключаются в режим пожинателей информации, что не развивает в них творческий потенциал, направленный вовне, а не внутрь, направленный на производство информации или чего-то нового. Поэтому маленьких детей стоит оберегать от постоянного информационного потока. Вместо этого задавайте им загадки, стимулируйте их активную творческо-мыслительную деятельность. Важно выработать у детей стратегию самопроявления. И ни в коем случае не подавляйте их личность. Пытаться «сформировать» ребёнка – это то же самое, что дёргать саженец вверх, в надежде, что он будет быстрее от этого расти.

Не стоит, конечно, впадать и в другую крайность – сосредоточиться только на творчестве и активном самопроявлении, запретив ребёнку быть наедине с собой и анализировать собственные ощущения. Важно просто соблюдать баланс.

Учитывая эти простые, в сущности, вещи, вы сможете предотвратить уклонение развития вашего ребёнка в глубокую нейронетипичную область, а если такое отклонение началось, сравнительно легко сбалансировать его.

Учим завязывать шнурки

Эта техника, разработанная мной, призвана научить аутиёнка завязывать шнурки. Проблема обычно состоит в том, что аутисту сложно воспринимать комплексные, многоходовые действия чисто интуитивно, поэтому для него нужно создать алгоритм и проработать его в медитативном состоянии.

Посадите его за стол, а на стол поставьте кроссовку или другую обувь со шнурками. Всё проделывается в естественном аутическом трансе. Дальше я буду описывать ход медитации так, как вы должны её вести.

«Этап 1

Смотри на кроссовку перед собой. Возьмись за шнурки обеими руками, ощути их. Сосредоточься на них своё внимание. Отметь про себя их цвет. Затем перекрести их. Медитируй на этот крест несколько минут. Обрати внимание на шнурок, который снизу. Загни его конец на себя. И продень в нижнюю часть креста. Зафиксируйся на этом моменте, смотри и медитируй на форму, которая получилась. Продень конец шнурка в нижнюю часть креста, вытяни его с обратной стороны. Медленно тяни концы шнурка в разные стороны, созерцая как стягивается узел.

Этап 2

Согни концы шнурка пополам, чтобы они стали похожи на кроличьи уши. Ощути эту форму. Смотри и медитируй на них. Теперь перекрести заячьи уши, так же, как концы шнурка до этого. Сделай из них крест. Сосредоточься на нём, зафиксируй его внутри себя. Нижнее «ухо» потяни на себя, и загни в

перекрестие. Остановись так, и смотри на эту форму. Ощути её. Вытяни продетое «ухо» снизу, и потяни за оба «уха» в разные стороны.»

Лучше всего, если вы параллельно будете завязывать шнурки на другой кроссовке, сидя рядом с ребёнком. Как очевидно, оба этапа идентичны, а разница лишь в том, что в первом случае делается узел одинарными концами, а во втором – двойными. То есть, если малыш освоит завязывание узлов, то эту операцию надо будет повторить два раза, не забыв на втором этапе сложить каждый шнурок пополам. Давайте ребёнку помедитировать на каждом этапе. Кстати, помимо обычных узлов есть ещё множество морских, которые тоже стоит показать и научить завязывать. Вполне может случиться, что завязывать шнурки станет его любимым занятием, и он станет связывать всё, что попадётся в доме.

Подобным образом можно сделать и другие медитации на запоминание простейших действий. Разумеется, не стоит превращать в медитации действия, требующие активного внимания, и тем более опасные, например, переход дороги или работу на станке.

Что делать, если ничего не помогает?

Если вы перепробовали практически всё, как из этой брошюры, так и из других изданий, но вашему ребёнку так ничего и не помогает, то не расстраивайтесь. Попробуйте сами войти в транс, и уже оттуда придумывать новые упражнения, следя за своими ощущениями. Спросите себя, как мне переключиться в нейротипичное состояние. Возможно, ваша интуиция подскажет вам что-то новое.

Дополнительно

Йога и аутизм

Йога – древнейшая система духовного и физического развития, которая развивается вот уже более 5000 лет. Изначально она была разработана древними мудрецами, и с тех пор йога выросла в многоплановую систему работы с собственным сознанием. Самые древние её формы относят к Хараппской цивилизации, когда-то обитавшей на территории современной Индии, но и Хараппы были лишь хранителями древних знаний, полученных ими от ещё более древних цивилизаций.

Йога по своей сути – это набор духовных практик, часто перемешанных с индуистскими религиозными элементами, хотя прекрасно работает и без них. Все йогические практики изначально предназначены для выполнения в изменённых состояниях сознания. Даже хатха-йога, которую все знают как экзотическую восточную гимнастику, выполняется в медитативном расслаблении. Поэтому, я более чем уверен, что аутисты будут чувствовать себя в йоге как рыбы в воде. Вообще говоря, я подозреваю, что йогу аутисты и изобрели. Ну кому ещё могло придти в голову изучать трансовые состояния?

Йога оздоравливает тело и укрепляет дух. Она приводит в порядок все внутренние процессы в организме. Причём, делает это естественным путём, используя силы, заложенные природой в нас самих. Но самое главное – йога «выправляет мозги», мягко и деликатно устраняя нарушения психоэмоциональной сферы. Те, кто занимается йогой, отмечают, что увеличивается энергия, улучшается настроение, выправляется личность человека, уходят психологические зажимы. Древние создатели йоги знали о связи тела и сознания, и использовали эти знания, создав йогу.

Та йога, которую все знают, и которой сейчас занимаются миллионы людей во всём мире, называется «хатха-йога». Есть и другие разделы йоги, например, мантра-йога – это распевание мантр, коротких молитв на санскрите. Бхакти-йога – это йога поклонения божеству, а джняна-йога – йога познания мира, открытия себя через процесс познания. Некоторые элементы йоги спонтанно открывают аутичные дети, например, начинают раскачиваться и мычать. Вполне может быть, что многие из них в одной из прошлых жизней действительно были йогами.

Асаны – это статичные позы йоги, которые принимает человек. Изначально было известно меньше десятка асан, но с популяризацией йоги на западе их число уже перевалило за тысячу, и продолжает расти! Впрочем, для занимающегося важно знать десятка два основных асан, из которых он составляет себе комплексы на каждый день.

Для аутистов не бывает каких-то особых асан. Да и вообще, специализированные комплексы были разработаны в последнее время, и лишь с одной целью – заработать деньги на их преподавании. Подбирая для себя

асаны, каждый человек ориентируется на то, чтобы всё тело прорабатывалось равномерно.

С чего же начать?

С популяризацией йоги появились горы книг, не всегда написанные профессиональными инструкторами йоги. В них чаще всего приводятся сами асаны, но крайне скупо сказано о том, как их выполнять.

На общем фоне засилия пособий и брошюрок по йоге приятно выделяется книга Виктора Бойко «Йога. Искусство коммуникации», которая пережила уже 4-е издание. Виктор Бойко – известный в России профессионал йоги. Он начал заниматься йогой ещё в то время, когда она была в опале в Советском Союзе. Я и сам начал заниматься по этой книге, и сейчас могу признаться, что на сегодняшний день эта книга – пожалуй, лучшее русскоязычное издание по йоге. Виктор Бойко реконструировал ту, настоящую, древнюю йогу, которой занимались 2000 лет назад на рубеже тысячелетий, и детально описал её современным языком. Он обладает, на мой взгляд, правильным пониманием йоги, он проник в её суть. Виктор занимается йогой именно так, как и задумывали её в древности.

В книге Бойко приводятся два комплекса асан для чередования. Но истинная ценность книги в том, что там приводится описание внутреннего состояния, в котором выполняются все асаны. Внутреннее состояние – это ключ к йоге, а без него она превращается в обычную физкультуру. И самое интересное, что это состояние – родное для любого аутиста, то есть состояние расслабленной концентрации и молчания ума!

Словом, йога и аутизм – ягоды с одного поля. И это стоит принять во внимание.

Сиддхи аутистов

Сиддхи (сверхспособности) – экстраординарные способности человека, выходящие за теоретические научные пределы способностей и умений. Их ещё называют «экстрасенсорные способности».

Как мы установили, аутист находится ближе к трансцендентной точке, нежели нейротипичные люди. А это значит, что он более склонен к проявлению способностей, которые относятся к сфере паранормального. Я просто уверен, что если соответствующим образом заниматься с аутистом с самого начала, то у него проявится что-нибудь необычное – телепатия, ясновидение, знание будущего и прошлого, энергия в руках, а может даже и телекинез, как у Нинель Кулагиной.

Какие упражнения помогают развить такие способности:

- 1) Медитативное наблюдение тела, ощущение его;

- 2) Ощущение энергии в ладонях, переброс энергии между параллельными ладонями;
- 3) Медитация «Солнышко» - описана выше;
- 4) Медитации на ощущение энергии в отдельных частях тела – руках, ногах, чакрах;
- 5) Дыхание через чакры;
- 6) Поиск предмета в комнате с завязанными глазами;
- 7) Игра «Поймай меня»;
- 8) Концентрация в трансе на чувстве времени, уходящего вглубь веков;
- 9) Медитирование на портреты известных людей и запись мыслей, пришедших в этом состоянии; затем можно открыть биографию и проверить эти мысли;
- 10) Держа руку над животом, излучать энергию; кожа на животе может ощутить тепло, покалывание, движение струек в животе, и т.д.;
- 11) Угадывание карт.

Другие пособия по аутизму

Недавно мне попался довольно интересный сайт, созданный психологом Игорем Яценко. На этом сайте он совершенно бесплатно предлагает скачать свой авторский видеокурс «Аутичные Дети».

Вот некоторые выдержки из содержания курса:

- **Что же такое Аутизм?**
- **Аутизм как патологическая психологическая защита**
- Гипертрофированные реакции на страх у аутичных детей
- **Уровни подхода к аутизму**
- **Причины возникновения аутизма у детей**
- Дефицитарность у аутистов
- Нарушение в развитии и аутические черты
- **Родители аутистов – то же аутисты**
- Сопровождающие заболевания детей с аутизмом
- **Нарушение обмена веществ – причина или следствие?**
- **Глютеновая диета – фигня?**
- **Аутизм может уйти?**
- Органические формы олигофрении похожи на аутизм
- **Что делать при агрессии аутиста к психологу**
- Когда возникает агрессия у аутичных детей?
- **Агрессия аутиста – акт доверия психотерапевту?**
- **Благодарность аутиста**
- Чувствительность аутичных детей
- **Почему аутисты доводят до «белого каления»**
- **1 уровень аутизма.**
- **Полное отрешение от реальности. «Редкийдохлыйсуслик»**
- **2 уровень аутизма.**

- **«Ёж ядовитый»**
- Механизмы защиты аутичных детей.
- Аутистическая стимуляция.
- Речь во втором и третьем лице.
- Механический интеллект.
- Взаимодействие аутистов 2 уровня с другими детьми.
- **3 уровень аутизма.**
- **«Мышка в норке»**
- Фиксация на страхах и ужасах.
- Речь аутиста 3го уровня.
- Высокий механический интеллект.
- Эго «Я» инфляция
- **4 уровень аутизма.**
- **Аутисты – невротики со странностями**
- **Динамика. Как она на самом деле бывает?**
- Как включаются аварийные режимы психики.
- Методические предложения для родителя.
- Я кто? И чем я могу помочь аутисту?
- **Что упускают из виду врачи?**
- Коррекционный план аутичных детей.
- **Психо-коррекционные мероприятия.**
- **Психо-терапевтические мероприятия.**
- **Методические мероприятия.**

Курс этот рассчитан, в основном, на психологов, но и родителям там можно многое почерпнуть. Вообще, я считаю, что для того, чтобы преодолеть трудности, родители сами должны стать психологами для своих детей.

Да, и ещё: вместе с курсом вы получите ещё и кучу книг по аутизму.

Напоминаю, что курс этот абсолютно бесплатен (хотя, у Игоря Яценко есть и платный продвинутый курс).

Скачать всё это добро можно здесь:

<http://bit.ly/SF1Gu6>

А почитать о более продвинутом курсе здесь:



<http://bit.ly/MEOwrN>

Заключение

К сожалению, современная цивилизация просто не адаптирована к людям с альтернативным складом сознания, несмотря на то, что «чудаки», собственно, и делают саму цивилизацию. Ньютон, Эйнштейн, Лао-Цзы (Старый Младенец), Никола Тесла, Моцарт, Иммануил Кант – все эти выдающиеся люди были аутистами. Для нейротипичных детей существуют самые различные программы развития, тренинги, пособия по освоению всяческих мыслительных навыков. Аутизм же считается чем-то «неправильным», чего не должно быть, и потому «дети дождя» оказываются за бортом жизни, несмотря на их уникальный умственный потенциал, способный, как видно, перевернуть всю человеческую цивилизацию, существенно продвинуть вперёд науку, решить глобальные проблемы Человечества. Пока же они напоминают неогранённые алмазы, валяющиеся в грязи по обочинам тропы человеческой цивилизации, никому не нужные, кроме собственных родителей.

Эта брошюра касается, в основном, аутизма, сформировавшегося на нейротипичной основе. Однако, я выражаю надежду, что, приведённая здесь информация, сможет помочь и людям с органическим поражением мозга, приобретённым или наследственным (черепно-мозговые травмы, наследственность, отравления). Помните, что мозг человека – функционально гибкая структура, способная адаптироваться к самым разным повреждениям. Мне, например, известны случаи, когда водянка мозга достигала 90% объёма черепа, а мозг занимал оставшиеся 10%. При этом человек нормально работал, и был вполне адекватен. Это ещё раз доказывает, насколько уникальна приспособляемость человека.

Автор: Михаил Михеев,

Исследователь интеллекта.

Написано в июле 2012г.

Свободное распространение без изменений приветствуется