



Олег Матвеев

Беседы с **Б**арри

Книга 3. Жизнь в шкалах

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	3
БЕСЕДА 16. ДОМЕНЫ	4
Домен 1. Я сам.	4
Домен 2. Партнерство	5
Домен 3. Группы	6
Домен 4. Человечество.....	8
Домен 5. Все формы жизни	8
Домен 6. Вселенная	8
Вложенность доменов.....	9
БЕСЕДА 17. ВЫСШИЕ ДОМЕНЫ	10
Домен 7. Игроки.....	10
Домен 8. Создатель игрового поля.....	10
Домен 9. Этика, правила игр	11
Домен 10. Эстетика	11
Домен 11. Творчество.....	11
Итог	12
БЕСЕДА 18. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ДОМЕНЫ.....	13
Три первых отрицательных домена	13
Шкала с учетом отрицательной части	15
Великие идеалисты и отрицательные домены	16
Итог	17
УПРАЖНЕНИЕ	18
БЕСЕДА 19. СТИЛИ ЖИЗНИ	19
Жизнь – это инерция	19
Жизнь – это механика.....	19
Жизнь – это рабство.....	20
Жизнь – это работа	20
Жизнь – это игра	21
Жизнь – это танец	21
УПРАЖНЕНИЕ	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	24

О чем и для кого эта книга

В этой книге я продолжаю рассказ о моих личных встречах с оригинальным мыслителем и философом Барри Файрберном. Начало – [в первых книгах](#).

В основе книги - мои частные беседы с Барри, иногда я добавлял наиболее характерные эпизоды из его семинаров, на которых я был переводчиком. В этой книге собраны наши с ним разговоры на различные темы, которые были интересны нам обоим.

В этой книге мы рассмотрим различные схемы и шкалы, с помощью которых можно описывать различные явления в жизни.

Книга предназначена для всех интересующихся саморазвитием и самосовершенствованием. Именно для этой категории людей были предназначены семинары Барри, в которых ему удавалось просто и доступно рассказывать о весьма сложных вещах. Надеюсь, что эта информация окажется вам полезной в поиске вашего собственного пути и в преодолении трудностей, которые могут возникнуть.

Беседа 16. Домены



Идея доменов или областей жизни – очень древняя. Суть ее в том, чтобы построить шкалу расширяющихся областей, которые постепенно охватывают все, что есть в этой вселенной.

Еще в философских школах античного мира говорилось о том, что каждый человек заботится о себе, о своей семье, о своем городе и о государстве. Здесь мы видим расширяющиеся области, охватывающие сначала самого себя, потом семью, затем город и, наконец, все государство.

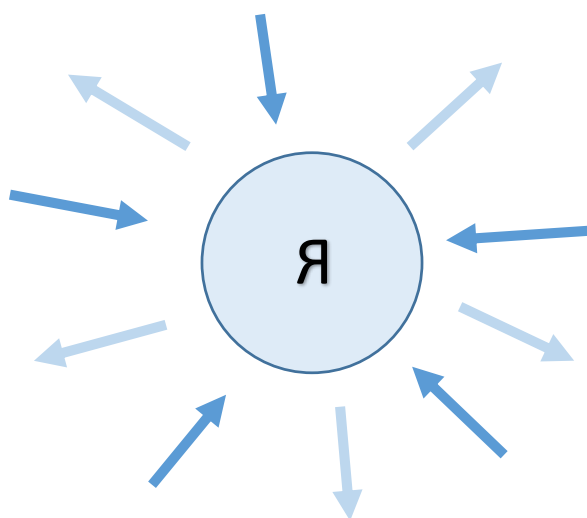
У Барри есть своя шкала доменов или динамик, как их принято называть в саентологии. Начинается его шкала, естественно, с самого себя.

Домен 1. Я сам.

Что значит заботиться о самом себе? Например, это можно описать с помощью потоков – входящего и исходящего. Под этими потоками можно понимать все, что угодно: энергию, тепло, еду, денежные потоки, имущественные, информационные и т.д.

В этих терминах, забота о себе означает поддержание потоков входящих и исходящих так, чтобы достигалось некое равновесие, обеспечивающее нормальную жизнедеятельность своего организма, свое развитие как личности.

Когда человек заботится только о самом себе, его эти потоки интересуют исключительно с точки зрения пользы для себя.

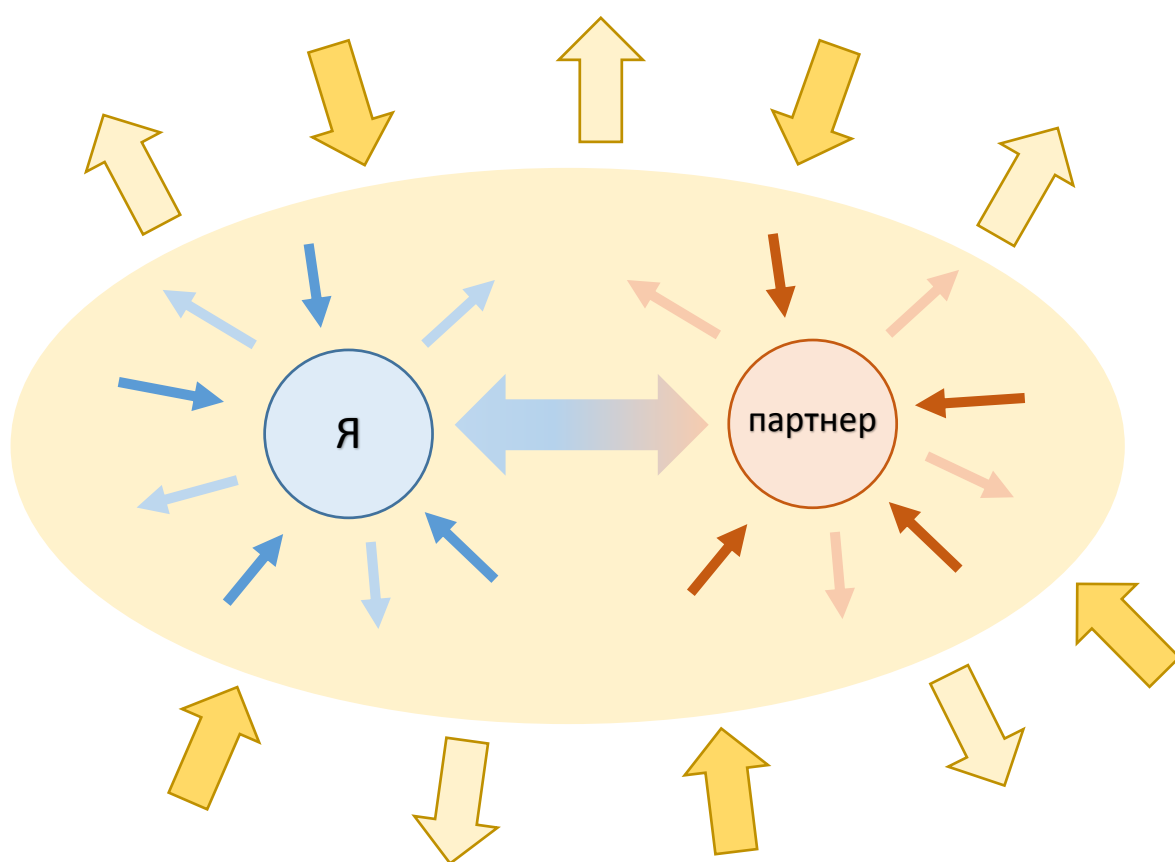


Домен 2. Партнерство



Под партнерством Барри понимает любые отношения между двумя людьми, у которых есть какая-то общая цель. Это могут быть романтические отношения или деловые, какие-то краткосрочные связи или длительные отношения.

Когда появляется партнер, то интерес выходит за рамки самого себя и человека уже начинает интересоваться, что приходит к партнеру и что исходит от него. Кроме этого, есть потоки между партнерами, и у них двоих, как у команды, есть исходящие и входящие потоки. И все эти потоки теперь находятся в зоне внимания.



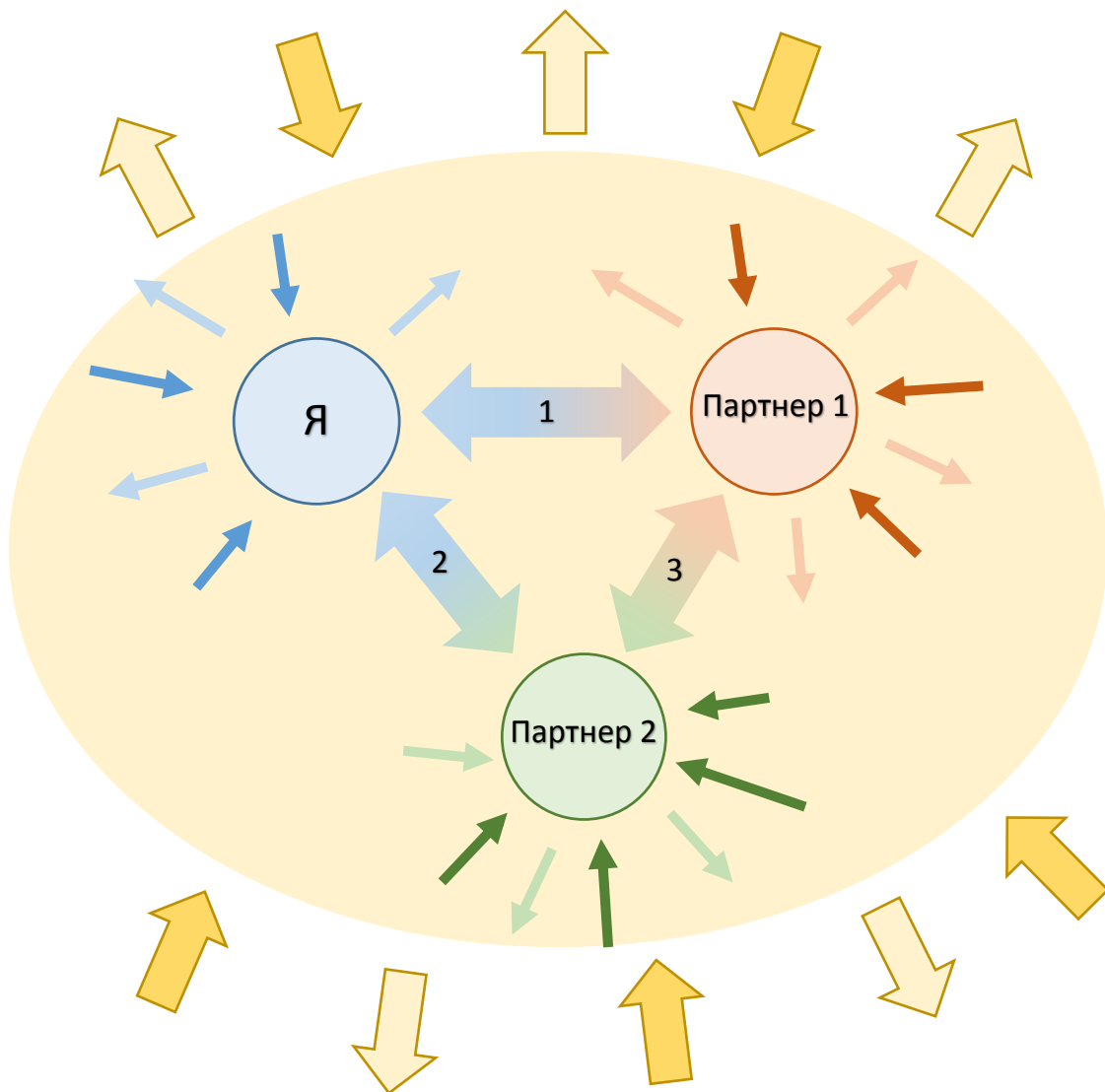
Видите, как сразу усложнилась наша схема? Желтыми оттенками показано партнерство как нечто целое и его входящие и исходящие потоки.

Этот домен предполагает, что человек заботится не только о своих личных потоках, но ему не безразличны личные потоки партнера, он заинтересован в улучшении взаимодействия с партнером (улучшении их взаимных потоков). У них есть общие цели и во взаимодействии с внешним миром они могут выступать как одно целое (желтый овал), и теперь необходимо заботиться об улучшении этого взаимодействия (желтые стрелки, обозначающие входящие и исходящие потоки).

Домен 3. Группы

Для того, чтобы получилась группа, необходимо, как минимум, три человека. Если мы в нашу схему добавим еще одного человека, то потоков станет еще больше. Добавятся личные потоки третьего человека, ваше взаимодействие с ним (поток с цифрой 2) и, так называемые, поперечные потоки (цифра 3) – между двумя другими людьми.

Поперечные потоки – это то, что качественно отличает Группу от Партнерства, потому что это потоки между членами вашей группы, но вы их непосредственно не можете контролировать.



Объясняя поперечные потоки, Барри приводит такой пример:

Допустим, я продавец пылесосов и хочу продать супер-пылесос семейной паре. На какое-то время у нас образуется группа, в которой будет происходить наше общение. Женщину я уже почти уговорил этот пылесос купить, ее муж возражает. Я могу дальше общаться с женщиной, управляя нашим с ней потоком, могу пообщаться с

мужчиной и какие-то детали с ним уладить. Но когда они начинают общаться между собой, я никак не могу повлиять на этот процесс. Появляется фактор, который находится вне моего контроля и это усложняет ситуацию.

В метапсихологии этот домен называют «близкие люди», имея в виду, что в этот домен входят те люди, которых вы лично знаете, с которыми у вас есть личные, близкие отношения. Есть такое мнение, что максимальное количество людей, с которыми средний человек может иметь личные отношения, составляет, примерно, 150 человек.



Барри рассказывал, что в Америке он встречался с религиозными группами, которые живут в сельской местности изолированно от всех, ведут натуральное хозяйство. Если в такой группе число человек становится больше чем 150, то тогда они делятся на две подгруппы и расходятся. У них получается 2 отдельных сообщества.

Есть старая идея, что если бы человечество было организовано в группы по 150 человек, потом в объединения между этими группами и федерации между объединениями, то, возможно, было бы гораздо лучше. Каждое из этих сообществ могло бы выбрать себе руководителя, политика, шерифа. Избранные шерифы могли бы собраться и избрать своих руководителей и т.д.

Человек, который функционирует на уровне первых трех доменов:

- может эффективно заботиться о себе, удовлетворять собственные потребности;
- может быть надежным партнером, умеет строить и поддерживать партнерские отношения;
- может проявлять себя на уровне групп, уделяя внимание развитию и процветанию своей группы, будь то дворовая команда по хоккею, рабочий коллектив, садовое товарищество, город или государство, в котором он живет.

Домен 4. Человечество



Между третьим и четвертым доменом, конечно, можно еще добавить промежуточные домены, представляющие собой не просто группы, а организации людей большего масштаба, такие как государства, например.

Домен *Человечество* – это все люди на нашей планете, независимо от принадлежности к каким-либо группам, обществам, государствам.

На уровне этого домена функционирует тот человек, который способен заботиться об интересах всего человечества в целом.

Домен 5. Все формы жизни



В этот домен включено все, что можно отнести к живым существам, все формы жизни, существующие на нашей планете.

В том числе, в этот домен входит и человечество, как биологический вид.

Человек, способный охватить этот домен, видит всю биосферу как единое целое, и может сознательно оказывать влияние на развитие этого домена.

Домен 6. Вселенная



Этот домен представляет собой весь физический, проявленный мир, который мы можем изучать, исследовать, изменять.

Человек, осознающий этот домен, будет стараться не допустить разрушения, ухудшения нашего мира. Сюда можно отнести, например, уровень радиации, изменение климата, физические эксперименты, да и просто умение содержать свои вещи в порядке.

Вложенность доменов

Соберем в одну таблицу все домены, которые мы рассмотрели на данный момент:



Наверно вы уже заметили, что эти домены вмещают, охватывают друг друга. *Все формы жизни* являются частью физической вселенной; человечество, как биологический вид, входит в категорию *Все формы жизни*. *Группы* являются подмножеством категории *Человечество*. *Партнеры* могут входить в различные *Группы*, а *Партнерство* составляют отдельные личности, отдельные «я».

В итоге получается такая схема из вложенных категорий.

Беседа 17. Высшие домены

Домены с первого по шестой, в общем-то, очевидны и наблюдаемы. Следующие домены более абстрактны и гораздо менее очевидны.

С точки зрения высших доменов, шестой домен, *Вселенная*, представляет собой этакое игровое поле, на котором разворачиваются различные события.

Соответственно, в седьмой домен Барри помещает игроков, которые играют на поле вселенной.

Домен 7. Игроки



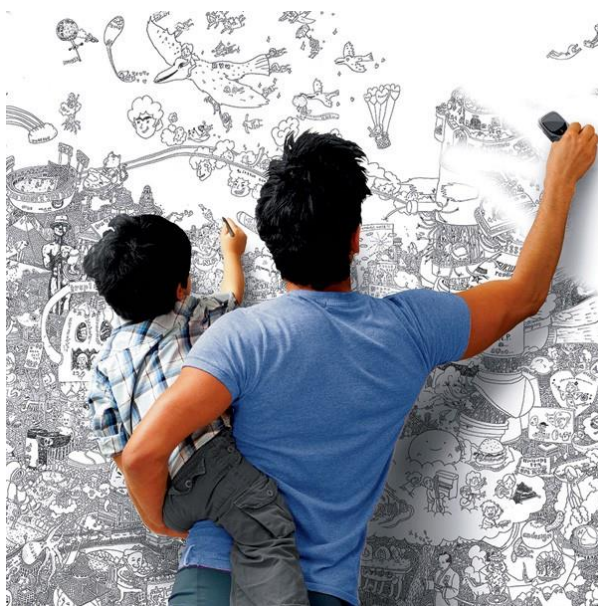
Игроки, которые играют в игру. Как в игре «Монополия», у вас есть фишка, которая определяет ваше проявление в игре.

Возможно допустить такую аналогию: тело – это ваша фишка, физическая вселенная – ваше игровое поле. По какой-то причине мы себя отождествляем с этой фишкой, с телом.

Домен 8. Создатель игрового поля

Если задумана игра, ее надо подготовить, разметить игровое поле, найти нужный инвентарь – сделать все, чтобы можно было начать игру. Барри придерживается мнения, что жизнь как игра – это повесть такая, но у этой повести очень много писателей. Мы одновременно все пишем сценарий и при этом одновременно пытаемся играть в этой игре.

В силу различных обстоятельств, кто-то из нас в большей степени фишка, кто-то в большей степени игрок, который переставляет фишки, но есть и те люди, которым больше подходит функция сценариста, создателя игр.



Домен 9. Этика, правила игр



В любой игре есть определенные правила, с которыми все участники должны согласиться, прежде чем начать игру. Игр вообще без правил не бывает.

Правила игры еще можно назвать словом «этика». Этика – это то, что способствует выживанию. Обычно все, что противоречит выживанию, рассматривается как неэтичное. Этика определяется в основном ощущениями данного конкретного человека, в отличие от общественной морали, где устанавливаются единые правила для определенной части социума.

Домен 10. Эстетика

Барри рассказывал об одном своем переживании во время медитации, которое произвело на него очень сильное впечатление:



Это было то, что сейчас называют внетелесным переживанием. Я смотрел на галактику, Млечный путь, она была передо мной, и я видел, как она медленно-медленно поворачивается. Ко мне пришла такая идея, что дух создал вселенную

с большим количеством любви и восхищения. Мне очень так стало классно... Когда я вернулся в комнату, у меня была такая улыбка...

Насколько я помню, после этого переживания Барри осознал, что должны быть еще два домена: *Эстетика* и *Творчество*.

Домен 11. Творчество

Творчество, созидание, сотворение – это сродни любви. Любовь, по природе своей, тоже творчество. Интересно, что люди творческие могут создавать что-либо вопреки правилам игры, потому что они действуют в домене, который выше игровых правил.

Итог

Дополним таблицу и расположим домены снизу вверх, позже вы поймете, почему такое расположение удобней.

Домен 11	ТВОРЧЕСТВО, СОЗИДАНИЕ
Домен 10	ЭСТЕТИКА
Домен 9	ЭТИКА, ПРАВИЛА
Домен 8	СОЗДАТЕЛЬ ИГРОВОГО ПОЛЯ
Домен 7	ИГРОКИ
Домен 6	ФИЗИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ
Домен 5	ВСЕ ФОРМЫ ЖИЗНИ
Домен 4	ЧЕЛОВЕЧЕСТВО
Домен 3	ГРУППЫ
Домен 2	ПАРТНЕРСТВО
Домен 1	Я

Если человек обладает высоким уровнем осознанности относительно своих доменов, то он может принимать решения, исходя из соображения большего блага для всех этих областей. Однако, чаще всего, мы не очень хорошо осознаем все перечисленные домены. Так что нам не всегда удастся мудро действовать во всех этих областях.



Но, наверно, у каждого бывают такие периоды, когда человек работает не только по двум-трем первым доменам, но выходит и на более высокие уровни. Например, кто-то может полезть на дерево, рискуя жизнью, чтобы спасти кошку, и будет тогда примером человека, работающего по пятому домену.

Схема доменов у меня в какой-то момент дополнилась данными из возрастной психологии и хорошо вписалась в один из квадрантов Интегральной Матрицы Способностей (о ней будет отдельная книга, здесь мы ограничимся версией Барри, чтобы не перегружать читателя). У меня схема доменов стала вполне логичным продолжением "наращивания зоны управления" — от нуля-рождения до "вселенных" в конце.

Беседа 18. Отрицательные домены

Три первых отрицательных домена

В схеме доменов прослеживается четкая закономерность: для того, чтобы успешно действовать на следующем домене, у человека должен быть сформирован предыдущий. Например, если я осознаю себя, умею заботиться о себе, четко понимаю, где границы моего «я» и умею их удерживать, то я могу быть хорошим партнером. Если я умею заботиться о себе, о партнере, о нашем партнерстве в целом, тогда я могу выступить на уровне третьего домена – попробовать проявить себя на уровне групп.



Что произойдет, если я, например, как говорится, «никакой», но пытаюсь действовать на уровне второго домена – быть партнером? Какое партнерство может быть с человеком, который не осознает себя, не уважает себя и свои границы, не может позаботиться о себе и своих интересах? Очевидно, такое партнерство будет и не партнерство вовсе, а, скорее, в лучшем случае, этакая опека надо мной, в худшем – партнер об меня будет, как говорится, вытирать ноги, а я ничего не смогу с этим поделать.

Вот какую историю рассказал Барри:

Моей подружке было 18 лет, мне было 26, но отношения у нас как-то не очень удачно складывались. В конце концов, чтобы эти отношения сохранить, я стал наступать на свои потребности чтобы она могла проявить себя, старался особо ни во что не вмешиваться, отдавая ей инициативу.

Естественно, со временем, она стала относиться ко мне как к чему-то второстепенному, она перестала меня уважать, да и я, честно говоря, потерял уверенность в себе. Мое «я» потеряло устойчивость. Тогда я понял, что даже с первым доменом у меня неполадки, я не могу даже с ним справиться. И если попытаться определить мое положение на шкале, то придется придумать еще один домен, который находится ниже первого – минус первый домен!

Тогда мои отношения с этой девушкой будут находиться на минус втором домене, и эту отрицательную шкалу можно продлить и дальше.

Если положительная шкала доменов описывает нормальное существование, развитие по нарастающей, то эта отрицательная шкала описывает действие в домене на основе каких-то идеальных представлений, оторванных от реальности. Барри, в его примере, пытался построить отношения на каких-то идеальных представлениях о партнерстве, в ущерб своему первому домену.

Если человек не может сформировать свой первый домен, если он наступает на свои собственные потребности, то он автоматически оказывается на минус первом домене и начинает выстраивать свою шкалу отрицательных доменов.

Барри рассказывал, как он осознал, что есть люди, которые находятся на минус третьем домене, и приводил в качестве примера человека, который день и ночь сидит в своем клубе, активно занимается общественной деятельностью, не обращая внимания на жену и детей.

Вот еще один пример от Барри про взаимодействие людей, находящихся на разных доменах:

Допустим, есть такой парень, который все свободное время проводит в клубе, партнерство с женой у него на уровне минус второго домена, сам он, как личность, на минус первом. Но потом что-то такое происходит, он начинает что-то осознавать, прояснять и постепенно поднимается до минус первого домена, потом до положительного первого. И у него появляется желание повысить свою квалификацию, чтобы больше денег зарабатывать. Он начинает по вечерам ходить на курсы, учиться. Но жена как была



на минус втором, так там и осталась. И она продолжает его прессовать, что он с семьей время не проводит, по вечерам дома его нет и т.п. Но сейчас этот человек и не может быть хорошим партнером, потому что он только начал вытягивать свой первый домен, до второго ему еще дорасти надо.

Но если прессинг со стороны жены продолжится, то он может легко скатиться обратно, в минус два или даже еще ниже.

Кстати, трудоголики, по Барриной классификации, тоже относятся к минус третьему домену, потому что они забывают о себе и своих потребностях (-1 домен), забывают о семье (-2 домен).



К минус третьему домену относятся сектанты, религиозные фанатики и люди, которые очень сильно ассоциируют себя с группой. Барри приводит такие примеры:

Член группы, которая находится на минус третьем домене, совершает преступление, его сажают в тюрьму. Тогда вся группа собирает толпу, они устраивают пикет, вывешивают плакаты с требованием освободить арестованного, начинают нарушать порядок и нападать на правоохранителей. При этом их совершенно не волнует, виновен член их группы или нет.

Часто разного рода преступные группировки ведут себя как единый организм, и это объяснимо, потому что у членов такой группы не сформирован ни первый домен, ни второй. Такой человек не является самим собой, он воспринимает себя только в качестве члена этой группы, никакой другой ассоциации у него нет.

Шкала с учетом отрицательной части

С учетом отрицательных доменов, по версии Барри, у нас получается такая шкала:

Домен 11	ТВОРЧЕСТВО, СОЗИДАНИЕ
Домен 10	ЭСТЕТИКА
Домен 9	ЭТИКА, ПРАВИЛА
Домен 8	СОЗДАТЕЛЬ ИГРОВОГО ПОЛЯ
Домен 7	ИГРОКИ
Домен 6	ФИЗИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ
Домен 5	ВСЕ ФОРМЫ ЖИЗНИ
Домен 4	ЧЕЛОВЕЧЕСТВО
Домен 3	ГРУППЫ
Домен 2	ПАРТНЕРСТВО
Домен 1	Я
Домен -1	- Я
Домен - 2	- ПАРТНЕРСТВО
Домен - 3	- Группы
Домен - 4	- ЧЕЛОВЕЧЕСТВО
Домен - 5	- ВСЕ ФОРМЫ ЖИЗНИ
Домен - 6	- ФИЗИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ
Домен - 7	- ИГРОКИ
Домен - 8	- СОЗДАТЕЛЬ ИГРОВОГО ПОЛЯ
Домен - 9	- ЭТИКА, ПРАВИЛА
Домен - 10	- ЭСТЕТИКА
Домен - 11	- ТВОРЧЕСТВО, СОЗИДАНИЕ

Великие идеалисты и отрицательные домены

Барри утверждает, что все великие идеалисты находятся на отрицательной части шкалы доменов. Например, на минус четвертом домене находятся люди, которые считают, что надо устроить мировое правительство, чтобы не было никаких народов, наций, отдельных культур, чтобы все были одинаковые и равные. Это идеалистические идеи, оторванные от реальности.

Про идеалиста на минус пятом домене Барри приводил такой пример:

Допустим, вы хотите поступить в университет и вам для этого нужны деньги, которых у вас нет. Но у вас есть пожилой родственник, который может эти деньги дать. Вы к нему идете и говорите, что вам помощь нужна, чтобы в университет поступить. А человек этот находится на минус пятом домене. Вы у него просите для себя, но у него понятие «для себя» отсутствует, поэтому он может денег не дать. Но если вы ему скажете, что вы хотите ехать на Амазонку, чтобы спасти маленьких несчастных зверушек, строить для них заповедник, тогда он денег обязательно даст, потому что это его идеалистический уровень.

Еще один интересный пример про человека, застрявшего на минус шестом домене:



Когда-то я подрабатывал у одного приятеля, который занимался перевозкой разного мусора и крупногабаритных вещей. Муниципалитет нанял нас вывезти вещи одной дамы, которая жила в муниципальной квартире. Мы приехали, чтобы вещи загрузить. Дама эта была родом из одной очень богатой

австралийской семьи. Ей было примерно под 60. Пришли мы в эту квартиру, но войти туда было очень тяжело, потому что все было чем-нибудь завалено, каждая дырка была чем-нибудь забита. Пытаешься открыть дверь и не можешь, потому что что-то есть за дверью. Я зашел в туалет, там просто до потолка лежали какие-то штуки. Это был, в основном, просто мусор.

По вечерам эта дама обычно ходила по улицам, собирала всякую всячину и домой приносила. Более того, у нее были помощники, которые всякий мусор ей приносили. Заходишь в квартиру, а там шина рваная лежит, части старого дивана, кусок скамейки из парка,

бензобак дырявый и т.п. Понятно, что муниципалитет хотел эту даму выселить куда-нибудь.

У нас был довольно большой минивэн с металлическим кузовом. Одним из предметов, которые мы вынесли, был металлический столб метра полтора высотой и у него еще был кусок бетона внизу. Мы его в кузов поставили, но когда мы поехали, этот столб упал и поломал кузов. Вот такие штуки у нее в квартире были.

А когда мы эти вещи грузили, она все время бегала вокруг нас и говорила: «Вы только вот это не повредите, и тут, пожалуйста, аккуратней...» Она думала, что ее вместе с этими вещами ценными на другую квартиру перевозят. Но, на самом деле, ее перевозили на другую квартиру, а накопленный мусор – на свалку.

Примером деградации и опускания по шкале ниже минус шестого домена может быть человек, который занят духовными поисками в ущерб своему телу, отношениям с близкими, которого не интересует ситуация в мире и т.п.

Итог

Мы рассмотрели отрицательную шкалу и некоторые примеры нахождения в отрицательных доменах.

Как обычно, кроме определенного уровня, который человек занимает, есть еще вопрос об интенсивности выражения свойств этого уровня и наличия зарядов на этом уровне. Например, на уровне минус третьего домена может быть очень приятный человек, который увлеченно ходит в клуб скаутов, а может быть фашистская группа. Уровень тот же, но интенсивность другая.



Поэтому, прежде чем начинать с кем-либо новую деятельность, неплохо оценить положение этого человека на шкале доменов и свое положение на данный момент на этой шкале. Тогда можно будет предположить, насколько успешным будет задуманное.

Имея адекватное представление о своем собственном положении на шкале, можно разработать план для починки и развития своих доменов.

Как я уже писал выше, шкала доменов у меня вошла в Интегральную Матрицу Способностей, включая и отрицательные домены тоже, правда, не совсем в том виде, как их представляет себе Барри.

В моем понимании, отрицательный домен – это такой домен, состояние которого в жизни определяется не самим человеком, не его решениями, а внешними обстоятельствами, другими людьми. Для детей такое состояние является вполне нормальным. Чем младше ребенок, тем в большей степени он зависим от других людей и внешних обстоятельств. И это не хорошо и не плохо, это просто факт.

По мере взросления человека, все перечисленные домены можно представить как в положительном варианте, так и в отрицательном.

Упражнение

1. Обратите внимание на свой первый домен: Я сам, забота о себе самом.
2. Задавайте себе поочередно следующие вопросы:
 - a. За что на этом уровне я мог бы взять ответственность?
 - b. За что на этом уровне я не могу взять ответственность?

Ответы лучше выписывать, выгружать на бумагу или в файл на компьютере. Выгружайте ответы, пока они не закончатся или не появится новое понимание, озарение. После этого переходите к следующему домену и проведите этот процесс для него, конечно, если этот домен представляется для вас реальным.

Беседа 19. Стили жизни

Шкала, которая мне очень нравится. Выглядит она так:

Жизнь – это танец
Жизнь – это игра
Жизнь – это работа
Жизнь – это рабство
Жизнь – это механика
Жизнь – это инерция

Шкала эта отражает некий общий стиль, настрой человека в жизни или в какой-либо отдельной области жизни. Мы рассмотрим каждую строку этой таблицы подробно.

Жизнь – это инерция



Самая нижняя ступень нашей шкалы. В обычной жизни, как правило, такие люди нам не встречаются, но их можно найти в больнице в «овощеподобном» состоянии. Такие люди живут по инерции, просто потому что еще не умерли.

Жизнь – это механика

На этой ступеньке находится человек, который действует как робот, по определенной программе, алгоритму, который в него заложен. Барри приводит такой пример:

Это может быть человек, который каждый вечер крепко напивается в кабаке, потом приходит домой, но как он попал домой – вспомнить не может. Домой он идет на «автопилоте».



Похожее состояние иногда возникает у рабочих на конвейере, когда им приходится целый день делать одни и те же движения, по одному и тому же алгоритму.

У каждого в жизни могут возникать моменты, когда жизнь становится немного роботичной, но, по большей части, люди находятся на более высоких ступенях.

Жизнь – это рабство



Раб – это не инерция, не механика, это уже человек! У него есть чувства, эмоции, переживания. В высшей части этого уровня он знает, что его жизнь может быть лучше, и, возможно, даже представляет себе, как он хотел бы жить - это уже хорошо.

Но раб не управляет тем, что он делает в жизни, он просто страдает от того, что он вынужден делать. Он чувствует себя рабом и, возможно, стремится к свободе. Но,

освободившись от одного рабства, он тут же попадает в другое, потому что таков его основной настрой в этой жизни.

В общем и целом, главная цель на этой ступени – избежать кнута. Кнут, естественно, может принимать самые разные формы, но намерение именно такое. Не очень комфортный способ жизни, но такие люди есть, и некоторые из них считают, что жизнь реально так и выглядит. Находясь в нижней части этого уровня, ближе к механике, они живут в довольно жестких обстоятельствах, хотя внешне могут и не казаться рабами.

Жизнь – это работа

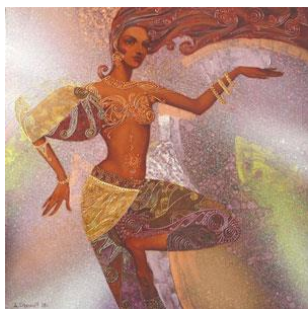


В нижней части этого уровня есть «тяжелый труд», что очень близко к состоянию «жизнь – это рабство», в верхней части – «довольно приятная работа».

Работа – это то, чем вы занимаетесь ради получения зарплаты, которая необходима вам для выживания. Если бы не зарплата, вы не стали бы заниматься этой работой. На этом уровне, наверное, обитает большинство наших современников.

На данном уровне человек работу выбирает чаще всего сам, у него есть понятная ему цель и в какой-то степени он сам управляет своей деятельностью.

Жизнь – это игра



На этом уровне человек может делать что-либо за вознаграждение, но его выживание от этого уже не зависит. Таким вознаграждением может быть слава, успех в социуме, уважение и любовь окружающих.

Нахождение в верхнем сегменте этого уровня означает, что вознаграждением является само участие в игре. Барри приводит такой пример:

Я люблю иногда поиграть в настольный теннис, и бывает так, что мы с моим соперником играем, не считая очков. Элемент состязательности в такой игре тоже присутствует в плане того, кто ловчее умеет бить по шару, тем не менее, вознаграждением для нас является радость от игры. В этом состоянии я чрезвычайно рад, если мой соперник – также, как и я, искусный и ловкий игрок, и это хорошо.

Можно к жизни относиться подобным образом, если понимаешь, какие у тебя цели, какие действуют правила, что ты можешь делать, что не можешь, кто играет за тебя, кто против и т.д. Если ты понимаешь эту игру жизни, то жить гораздо интереснее и, одновременно, спокойнее.

Обратите внимание, что игрок в гораздо большей степени влияет на то, что с ним происходит, чем тот, кто находится на уровне «жизнь – это работа».

Жизнь – это танец



Этот уровень на шкале Барри очень близок к состоянию, которое я называю состоянием потока, когда все происходит ровно так, как оно должно происходить.

Главное отличие от игры в том, что в танце нет противников. В танце есть партнеры. Если другой человек делает какое-то движение, я присоединяюсь к этому движению и, в свою очередь, двигаюсь так, чтобы получалось нечто цельное, чтобы получался танец. Двигается партнер от меня или ко мне, делает он выпад или что-либо другое – я присоединяюсь к этому, я танцую с ним.

Для иллюстрации этого Барри рассказывал старый анекдот:

Когда-то давно жили в Лондоне два знаменитых литератора, и отношения между ними были не очень хорошими. В те времена в Лондоне не было нормальных улиц, а были узкие деревянные тротуары, и вокруг них после дождя появлялась грязь. И вот, два литератора встретились на таком тротуаре, и один из них сказал: «Я не уступаю дорогу глупцам!» Второй ответил: «А я всегда

уступаю», - и, с легким поклоном, посторонился, давая первому пройти. Это танец.

И еще один пример:

Предположим, вы действительно занимаетесь танцевальной карьерой и приходите на пробы. Если вы танцуете перед комиссией и при этом скатываетесь на уровень «жизнь – это работа» (мне нужна эта работа, иначе я умру с голоду), то такое отношение может помешать вам продемонстрировать красивый танец. Более высокая ступень лучше: вы танцуете, состязаясь с соперниками, и надеетесь победить в состязании. Но и это не настолько хорошо, как просто танец, когда вы танцуете просто потому, что танцуете, и наслаждаетесь танцем; ваша бытийность – танцующий человек, и вы растворяетесь в танце.

Интересно, что уровни ниже танца ориентированы на будущее:

- раб пытается избежать кнута и мечтает о том, что в будущем наступит свобода
- работник ищет более подходящую работу, чтобы зарабатывать больше
- игрок мечтает о выигрыше, о победе.

Но танец не связан с будущим, он существует целиком и полностью в настоящем времени. Вы танцуете прямо здесь, прямо сейчас, наслаждаясь тем, что происходит.

Барри утверждает, что базовая природа существования – это танец:

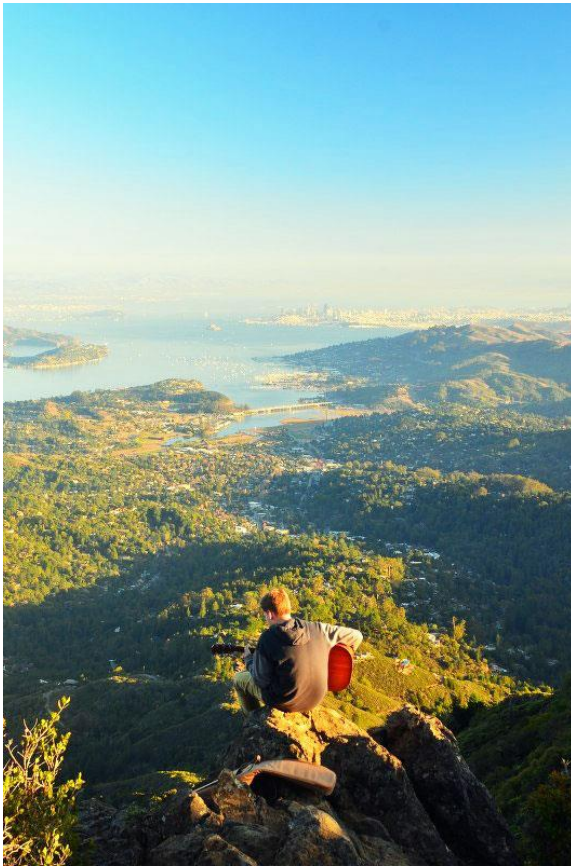


В квантовой физике есть понятие «виртуальные частицы», которые возникают из вакуума и исчезают. Это танец. Морские приливы и отливы движутся сначала в одном направлении, потом - в другом. Это танец. Инь и Ян в системе дао – это танец.

Танец – реальная природа существования. Иногда, в силу определенных обстоятельств, степень вашей осознанности падает, и вы перестаёте воспринимать жизнь как

танец, и ваши отношения с другими людьми не кажутся вам танцем, тогда вы опускаетесь и действуете на таком уровне, на каком оказались. Иногда, если эти обстоятельства довлеют над вами, вы можете забыть о своей истинной природе, забыть о состоянии танца, тогда вам надо найти что-то, что напечалит вас об этом.

Все мы находимся в долгом-долгом путешествии, в ходе которого, танцуя, движемся по жизни. Бывает, мы движемся вперед вместе с потоком, а бывает, танцуя, уступаем встречному потоку.



И напоследок хочу привести слова из одной песни:

Танцуй, словно тебя никто не видит

Пой, словно тебя никто не слышит

*Люби, словно тебе никто и никогда
не причинял боли*

Живи так, словно рай уже на земле

Упражнение

Инерция, механика, рабство, работа, игра, танец - задайте себе вопрос, а в каком состоянии я живу сейчас? В каком состоянии я хотел бы быть?

Возможно, в одной области жизни иногда вы танцуете, в другой – находитесь в состоянии механики или рабства. Или, возможно вся ваша жизнь, по большей части, работа?

Или в том, что вы делаете, есть и инерция, и механика, и рабство, и все остальное?

Поразмышляйте об этом.

Заключение

Со времени моей первой встречи с Барри Файрберном прошло очень много времени. Возможно, именно поэтому захотелось написать серию небольших книжек, чтобы заново вспомнить и перепрожить наши встречи и долгие беседы обо всем.

Сейчас у меня разнообразная частная практика, я являюсь автором и ведущим многих тренингов. Некоторые из них есть в нашем магазине <http://store.omlinemegaom.ru/ru/>

Многие из идей Барри получили дальнейшее развитие в моей системе [Лайф Про, Ясные роли и цели](#).

Наиболее полная информация обо мне и координаты для связи есть тут: <http://olegmatveev.tel/>. Буду рад вашим отзывам!

Олег Матвеев