

Виктор Ляшенко

ТЕРАПИЯ ОБРАЗА



*Как справиться
с психологическими
проблемами
самостоятельно*

Виктор Ляшенко

Терапия образа

**Как справляться с психологическими
проблемами самостоятельно**

**Алтуф
Москва
2014**

УДК 615.851
ББК 53.57
Л 99

Ляшенко В.В.

Л99 Терапия образа: Как справляться с психологическими проблемами самостоятельно. Издание 2-е. М.: Алтуф, 2014. – 81 с.

Все мы хотим жить. И жить мы хотим хорошо.

Однако на жизненном пути мы регулярно встречаем всевозможные помехи, трудности, проблемы, многие из которых имеют внутреннее, психологическое (душевное) свойство.

Книга психолога Виктора Ляшенко о том, как можно справляться с психологическими затруднениями самостоятельно. Излагаются общие принципы, а также приводятся практические методики из разных направлений психотерапевтической практики, дающие возможность не только разрешения конкретных психологических затруднений, но и самопознания, а также обретения нового взгляда на себя и на свою жизнь.

Книга адресована всем, кто интересуется собой, своим внутренним миром, кто хотел бы научиться жить более полной жизнью, жить более осмысленно и более счастливо.

УДК 615.851
ББК 53.57

© Ляшенко В.В.
© Алтуф

Содержание

Предисловие	6
Образ себя	8
• Становление Образа себя	12
✓ <i>Общество (Я – это то, какое место я занимаю)</i>	13
✓ <i>Деятельность (Я – это то, что я делаю)</i>	14
✓ <i>Отношение к себе (Я – это то, как я отношусь к себе и другим)</i>	15
✓ <i>Образы сознания (Я – это, из чего я состою)</i>	21
Терапия образа	23
Условия душевного здоровья	23
Как преодолеть «это»?	28
Очищение сознания	35
• Первое направление	48
✓ <i>Разговор</i>	49
✓ <i>Вилами по воде...</i>	55
✓ <i>Воображение и представление</i>	59
• Второе направление	62
• Третье направление	70
✓ <i>Внимание и обнаружение себя</i>	70
✓ <i>Прояснение пространства сознания</i>	72
Заключение	79
Список литературы	80
Об авторе	82

*Рыба ищет, где глубже,
а человек – где лучше.
(народная мудрость)*

Предисловие

Давайте начнем наш разговор с того, насколько вообще правомерна постановка вопроса о возможности психологической самопомощи и самотерапии. Знаю, что многие психологи не согласятся с такой постановкой вопроса. Несмотря на то, что существует множество моделей и определений психотерапии, большинство специалистов сходятся в одном: *психотерапия* (от греч. *psyche* - душа и *therapeia* - лечение) является особым видом *межличностного* взаимодействия, при котором пациентам оказывается *профессиональная* помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем или затруднений психологического или психического характера.

В общем-то, и я с такой формулировкой согласен. Но... тут важно определиться, о чем мы ведем речь: о профессиональной деятельности специалистов или об *особой деятельности* как таковой? Например, существует профессия столяра. Столяр профессионально изготавливает мебель. Однако существование данной профессии несколько не отменяет возможности каждого человека самостоятельно мастерить. Понятно, что есть такие сферы деятельности, где без специалиста обойтись трудно: хирургическую операцию самому себе не сделаешь. Но в экстремальных условиях человек способен и на это, подобные случаи бывали... То есть главное – не столько наличие постороннего человека-специалиста, сколько собственная готовность к тому, чтобы делать самостоятельно.

В моем понимании *психотерапия* как таковая (как особая деятельность) является одним из способов приближения человека к самому себе, она есть помощь человеку в том, чтобы *быть человеком*: жить среди людей и *по-человечески*, во всей полноте своих возможностей.

Трудности быть человеком связаны не столько с трудностями восприятия и усвоения некоего объема человеческой культуры, сколько с трудностями присвоения и осуществления того, что уже имеется (багажа знаний, навыков, ценностей, опыта и т.д.), а кроме того – с трудностями совершения собственных выборов, осуществления собственных решений, смыслов, а также – с трудностями включения себя в жизнь других людей, в общество и в мир в целом (и включения людей-общества-мира в себя). Ясно, что каждый из нас от рождения и всю жизнь учится быть человеком, и никто не бывает «совершенным», «окончательным человеком».

Другими словами, психотерапия есть путь принятия и освоения себя как человека и своей жизни как жизни человеческой. Разумеется, этот путь имеет некоторый особенный контекст, некоторую специфичность, которая отличает его от жизни вне психотерапии, иначе всю жизнь пришлось бы называть психотерапией (хотя, возможно, в каком-то смысле это так и есть).

Итак, психотерапия – это особый вид деятельности, в ходе которой человек целенаправленно разрешает те внутренние (душевные) трудности, которые у него возникают на пути к самому себе – к себе-человеку. Идя этим путем, человек проясняет невидимое и познаёт незнаемое – он получает непосредственное знание себя – и потому психотерапию можно считать одной из дорог на пути самопознания. На этом пути могут присутствовать помощники – психотерапевты, но они могут и отсутствовать, ибо психотерапия – это не столько способ организации процесса (с этой точки зрения она может быть весьма разнообразной), сколько сам процесс и его содержание. Содержанием же психотерапии является познание самого себя, так как только на пути самопознания и возможно приблизиться к самому себе и этим изменить то, что требует своего изменения, исцелить свою душу, преобразиться.

Выражаясь образно, психотерапия – это не столько то, с кем мы идем, сколько то, какой дорогой мы идем, куда мы идем, зачем мы идем. Если мы идем не той дорогой, то с кем бы мы ни шли, мы придем не туда. Психотерапевт может значительно облегчить путь, но прежде всего им нужно пойти, и пойти самому.

На этом основании я думаю, что одна из основных задач практического психолога или психотерапевта – помочь человеку обрести такую самостоятельность, когда тот становится способным находить себе помощь в соприкосновении с чем угодно: и с другим человеком, и с расцветающим деревом, и облетающими листьями, и с греющейся на колодезном люке кошкой, и с осенним дождем, и с весенним солнцем...

И знаю, что найдется много психологов, которые со мной согласятся.

Уточню еще раз: я не говорю о том, что психотерапевты не нужны. Ведь я и сам профессионально занимаюсь психологической помощью и знаю, что многим, очень многим людям такая помощь крайне необходима! И уж если она нужна – стало быть, нужна... Более того, во многих случаях «зеркало» другого человека (каким является психолог) ничем не заменишь. Человеку нужен человек, душе нужна другая душа!

И все же задачей психолога является помощь человеку в том, чтобы стать самостоятельным в решении своих вопросов. Причем эта самостоятельность означает и умение эту помощь находить у другого человека. Например, есть два вида клиентов: одни приходят и ожидают от психолога, когда тот начнет решать его проблему, а другие активно «используют» психолога для решения своих вопросов. Пока первые ждут и надеются, они не могут получить помощи, потому как они не активны в том, чтобы брать у психолога то, что он дает. И работа психолога часто заключается только в том, чтобы помочь человеку занять деятельную, инициативную позицию, из которой он может пользоваться тем, что дают, брать помощь. Умение найти себе необходимую помощь и воспользоваться ей – это, по сути, уже одно из ярких проявлений самостоятельности и зрелости человека.

Образ себя

Книгу я назвал «Терапия образа». Слово «терапия» означает *лечение, исцеление, восстановление*. А что такое «образ»?

Слово *образ* этимологически происходит от общеславянского «резати», «вырезать», и, следовательно, его можно определить как «обрезание лишнего», «выделение фигуры из фона», «ограничивание». Образ есть одно из общих свойств сознания, заключающееся в наложении границ и пределов. «Задача» образа – явление чего-то: будь то материальная вещь, внутреннее представление, чувство или ощущение – они всегда явлены для чувственного восприятия. Явлены они именно благодаря образу – образ их являет, делает явными, выделяя в некий качественно отличный объем. Наличие *качественной определенности*¹ явления (внутреннего или внешнего) и отделяет его от других качеств, от других явлений. То есть *категория качества* является *категорией отличия*, а значит, и *категорией образа*. Существование отличия, разницы есть обладание качеством и следовательно – обладание некоей *образностью*.

В связи с этим, всё, что мы воспринимаем (любым из своих органов чувств) - это всё только образы. Более того, сами мы также есть некая совокупность образов. В этой книге мы с вами и будем вести речь о себе как о совокупности образов – мы будем вести речь об *Образе себя*, от которого в значительной мере зависит наша проявленность, то есть то, как мы реализуемся в мире.

Основу *личности* составляет совокупность *Образов Я* (в которую входит и *Образ Мира*), которую еще называют *Я-концепцией*. Это те «кирпичи», из которых сделана *личность*, поэтому *Образ Я (образ себя)* можно даже назвать *личностным сознанием*.

Толкование понятия «личность» в психологии далеко не однозначно (впрочем, как и всё, что касается *человека*), поэтому давайте обратимся к некоторым описаниям личности, существующим в современной культуре.

«Слово личность («personality») в английском языке происходит от латинского «persona». Первоначально это слово обозначало маски, которые надевали актеры во время театрального представления в древнегреческой драме. По сути, этот термин изначально указывал на комическую или трагическую фигуру в театральном действии. Таким образом, с самого начала в понятие «личность» был включен внешний, поверхностный социальный образ, который индивидуальность принимает, когда играет определенные жизненные роли — некая «личина», общественное лицо, обращенное к

¹ Понятие *качественной определенности* является одним из основных понятий *Метода качественных структур, МКС* (авт. И.Н. Калинаускас). Оно является базовым при рассмотрении какого-либо явления как *целого*, то есть как единства внешнего и внутреннего бытия. Всякое явление обладает своей *качественной определенностью*, которая определяет уникальное своеобразие (таковость) данного явления.

окружающим» (Хьелл Л., Зиглер Д. «Теории личности. Основные положения, исследования и применение»).

«<...> личностью является лишь человек, способный выделить себя из своего окружения для того, чтобы по-новому, сугубо избирательно связаться с ним. Личностью является лишь человек, который относится определенным образом к окружающему, сознательно устанавливает это свое отношение так, что оно выявляется во всем его существе. Подлинная личность определенностью своего отношения к основным явлениям жизни заставляет и других самоопределиваться. К человеку, в котором чувствуется личность, редко относятся безразлично, так же как сам он не относится безразлично к другим; его любят или ненавидят; у него всегда есть враги и бывают настоящие друзья. Как бы мирно внешне ни протекала жизнь такого человека, внутренне в нем всегда есть что-то активное, наступательно-утверждающее» (Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии»).

«Личность есть специальное человеческое образование, которое так же не может быть выведено из его приспособительной деятельности, как не могут быть выведены из нее его сознание или его человеческие потребности. Как и сознание человека, как и его потребности (Маркс говорит: производство сознания, производство потребностей), личность человека тоже "производится" — создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей деятельности» (Леонтьев А.Н. «Деятельность. Сознание. Личность»).

«Личность – уникальная, динамичная, иерархическая система соподчиненных деятельностей (психических и практических) – индивидуальный способ отражать, осваивать, созидать, использовать и менять мир, меняться самому и менять этот свой способ меняться» (Покрасс М.Л. «Активная депрессия. Добрая сила тоски»).

«Проблема «личности» — центр всей православной антропологии, синтез учения о человеке как образе Божиим, путь к пониманию смысла спасения. Подлинное понимание тайны личности раскрывается только в православии через понятия природы и ипостаси, через непосредственное общение человека и Бога. Именно Бог как Абсолютная Личность, как Личность в полном и подлинном смысле слова есть Творец и Совершитель личности человека.

<...> личность человека — это всегда единственность, единичность, уникальность. Личность при всей сложности ее связей не сводится к социуму или роду, не привязана к историческому моменту. Она результат главным образом деятельности и внутреннего содержания человека, образа Божия, который в эту личность вложен Творцом, вложен при творении. Поэтому личность человека — безусловная, абсолютная величина, не зависящая от исторического контекста» (Лоргус А. «Православная антропология»).

«Общественное тело, тело, которым мы обращены в общество и одновременно защищены от него, называется личность. <...> личность можно считать нашим общественным телом, то есть неким тонкоматериальным телом, сквозь которое проявляется душа» (Шевцов А.А. Учебник самопознания).

Как видим, представления о личности человека весьма разнятся, и одно и то же слово «личность» часто используется для обозначения весьма разных явлений «психической реальности». Чтобы внести ясность в наш разговор, уточню, что я буду понимать *личность* как некое «виртуальное» орудие, которым *человек* действует в своей *жизни* как *человек*, поскольку *личность* нужна именно для жизни в *человеческом* обществе. По своему содержанию личность есть совокупность образов сознания, которая составляет основу деятельного проявления человека как *человека*. Это «идеальный» инструмент – тот, который существует в *сознании* человека (то есть является содержанием *памяти*) в виде набора *образов* и который (поскольку это то, чем *человек* действует в *мире* людей и как *человек*) как губка впитывает в себя всё из того, чем *человек* располагает в своем внутреннем мире, что необходимо для того, чтобы успешно достигать своих целей в *обществе*.

Итак, я определяю личность следующим образом: **личность есть относительно подвижная, общественно обусловленная совокупность образов, предназначенная для выполнения разумной деятельности и управляемая самоотношением.**

Образ Я как основа личности человека относится к основным орудиям социального выживания. **Образ Я** есть совокупность представлений о себе, их переживание и оценка. Он включает убеждения и оценки, образы действия и образцы поведения – он включает в себя все, что касается человека, то, что человек нарабатывает за свою жизнь. **Образ Я** основан с одной стороны на собственных потребностях человека, а с другой – на установках общественного сознания. **Образ Я** всегда проявляется в том или ином поведении или деятельности и влечет к определенной цели. **Образ Я** всегда имеет свое «почему?» и свое «зачем?».

Образ Я в значительной степени определяет нашу жизнь. **Образов Я** у нас множество, и тем, какие они, насколько между собой слажены, непротиворечивы и насколько известны нам, насколько принимаются и одобряются нами, определяется наше психологическое самочувствие и психическое здоровье, определяется то, что мы имеем и чего не имеем, что мы можем и чего не можем, что мы делаем и не делаем в Мире, в жизни, и в конечном итоге – насколько мы счастливы.

В разных контекстах и в разных ситуациях, с разными людьми и в разных условиях у нас проявляются те или иные наши образы, какие-то уходят в тень, какие-то выходят на передний план, фигура и фон испытывают постоянные взаимопревращения. И зависит это, с одной стороны, от того, какая наша потребность является в настоящее время наиболее актуальной для нас, с другой – какую систему установочного поведения (они

запечатлеваются в образцах поведения и обслуживаются нашим мышлением) мы имеем, с третьей – как оцениваем себя и окружающую нас ситуацию.

Драма обыденного существования человека в том, что множество *Образов Я* у нас разобщены друг с другом, чужды нам, осуждаемы и отвергаемы заведомо – неизвестные и не осознаваемые. Это порождает психологически трудную ситуацию чуждости самому себе и мучительный поиск самого себя, который к тому же далеко не всегда осознается.

При этом мы часто ощущаем некоторую неудовлетворенность, непонятность, страх неизвестно чего, тревогу, беспокойство, испытываем чувство малоценности и ничтожности себя, внутренние противоречия, вовлекаемся в необъяснимые конфликты «ни из-за чего», переживаем враждебность Мира. И все это потому, что одна из главных наших потребностей – потребность в самоидентификации (то есть потребность быть тем, кем ты являешься, быть равным самому себе и единым с самим собой), но именно этого нам трудно достичь по причине внутренней раздробленности. А отсутствие внутренней целостности, чуждость самому себе является главным источником психологических (и психических) проблем человека.

Поэтому можно считать, что одной (но не единственной) из главных задач психологической практики является приведение во взаимодействие различных *Образов Я*, инициация их интеграции, слияния. Увеличение внутреннего единства происходит за счет того, что налаживаются естественные внутренние взаимосвязи между различными чувственно-нравственными комплексами самого себя. Это и есть путь к целостности – исцелению.

Именно целостность помогает человеку развиваться и жить в соответствии со своей уникальной объектно-субъектной природой: когда человек теряет свою объектность (восприятие себя как объекта – как части Мира), рождается аутизм и шизофрения (как результаты «патологического одиночества»); когда человек теряет свою субъектность (восприятие себя как субъекта – как деятеля и творца Мира), рождается безликий функционер, «человек в футляре», некий биоробот, лишенный человечности. Целостность позволяет находить живой баланс между этими двумя «мирами» объективного и субъективного (внешнего и внутреннего). А основной путь к внутреннему объединению и целостности есть безоценочное принятие любого себя и всего в себе, проживание и осознание образов своих Миров (субъективного и объективного).

По сути, *Образ Я* есть вид, в котором являет себя *личность* человека. *Образ Я* для нас существует в переживании себя «каким-то». Важность и определяющее значение *Образа Я* в нашей жизни проявляется всюду: например, в том, что успешность выполнения какой-либо деятельности для нас зависит от того, как мы себя воспринимаем в этой деятельности.

Если я считаю себя (переживаю это всем собой) поэтом, если в моем *Образе Я* есть представление о себе как о поэте (я отождествился с образом поэта, уподобил себя), то это дает мне возможность писать стихи гораздо успешнее (я начинаю жить поэзией), восприятие себя в образе поэта рождает во мне соответствующее настроение и

вдохновляет на написание стихов. Говорю это из личного опыта. Если я отождествляюсь с неким *Образом*, то у меня раскрываются силы и способности, соответствующие этому *Образу* (всякий *образ* содержит в себе *силу*, поскольку всякий *образ* – *живой*: он жив жизнью *души* и наполнен ее животворящей силой). Но может происходить и обратное: способности мои могут закрываться, возможности мои уменьшаться, а я терять силу – и все в соответствии с тем *Образом*, с которым я себя отождествил.

С другой стороны, для того, чтобы этот *Образ меня* у меня сформировался, в нем должна быть потребность – для чего мне такой *Образ себя*, то есть чего я достигаю тем, что вижу себя поэтом и пишу стихи? Поэтому любой *Образ Себя* является функциональным, он всегда образуется с определенной целью, для выполнения какой-то деятельности, ведущей к удовлетворению той или иной потребности.

Успешность, слаженность и личное принятие *Образа себя* определяют успешность деятельности. *Образ Я* (наши представления о себе) дирижирует нашей деятельностью, исходя из своей выгоды самоподдержания, сохранения своей целостности и нерушимости. Мы стремимся его сохранять во что бы то ни стало, поскольку *Образ Я* есть то, какими мы себя знаем – следовательно, сохраняя его, мы стремимся сохранить «себя» (в действительности, чаще всего, во вред самим себе, во вред делу, игнорируя реальность), а угроза его изменения может восприниматься как угроза жизни. Когда нет *субъекта*, то вся жизнь и деятельность сводятся к поддержанию *Образа себя*, и человек... растворяется в своей *личности*.

В зависимости от *Образа себя (Образов Я)* у нас тот или иной *Образ Мира*: то, как мы воспринимаем и описываем Мир, как к нему относимся и переживаем его. Это также в свою очередь определяет наши возможности по отношению к Миру. Можно сказать, что *Образ Я* определяет всё в нашей жизни, как бы условно мы не воспринимали это «всё».

В связи с вышесказанным становится понятно, что любые изменения в *личности* человека, прежде всего, связаны с тем или иным изменением в *Образе Я*. И потому важным является определение того, что влияет на *Образ Я* и от чего он зависит, как происходит его становление и изменение, можно ли какими-то своими действиями или отношением (к чему?) повлиять на *Образ Я*?

Становление Образа себя

Образ себя рождается из совокупности четырех равнозначных аспектов:

- ОБЩЕСТВО, которое нас окружает, в котором мы живем и действуем;
- ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, которой мы занимаемся;
- ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ и то, насколько мы зависимы от оценки себя другими;
- ОБРАЗЫ как содержания сознания.

Поскольку все эти аспекты равнозначны, то можно сделать и четыре равнозначных и равнозависимых друг от друга заключения по поводу того, кто же такой я:

Я – это то, где я нахожусь (какое место занимаю);

Я – это то, что я делаю в этом месте;

Я – это то, как я отношусь к себе (и другим);

Я – это, что я имею (что во мне есть, из чего я состою).

• *Общество*

(Я – это то, какое место я занимаю)

Человека без общества и вне общества не существует – истина, которая уже не требует доказательств. Общество – это та среда, в которой человек становится собственно человеком. Без человеческого общества может существовать человекообразное существо, но не человек. Человеческое общество создает человека по своему образу и подобию. Однако если человеческий детеныш попадает в какое-либо иное общество (например, зверей), то он развивается сообразно влиянию этого общества. Только в человеческом обществе мы осуществляемся как люди, раскрывая свою человеческую природу, то есть имеем возможность проявить все способности, которыми мы наделены по своему устройству, и возможность решить свои задачи. Только через свое приобщение ко всему человеческому мы и становимся людьми.

Вследствие этого важно обратить внимание на свое окружение, то есть на то, какая среда нас сейчас формирует, и какую среду мы формируем своей включенностью в нее. Как мы чувствуем себя в этом обществе: то общество, в котором мы находимся – это наше общество, это «наша стая»? И если это «не наша стая», важно найти свою, важно собрать вокруг себя тех людей, в среде которых мы будем чувствовать себя свободно, в среде которых мы можем двигаться, развиваться, в среде которых мы можем быть самими собой,

Не думаю, что следует специально пытаться кого-то исключать из круга своего общения (хотя в отдельных случаях, возможно, это будет единственный верный вариант) – скорее всего, это будет происходить само собой: когда внимание направлено на нужное, ненужное просто само исчезает, ибо ему не уделяется внимание. То есть стоит мне поменять направленность своего сознания: пересмотреть свои ценности и желания, осознать необходимое и разрешить себе так жить, как то, что не относится к моим настоящим нуждам, будет постепенно само уходить по мере убывания его привлекательности и значимости.

Кроме того, общество в нас входит не только в виде людей, с которыми мы общаемся, но и в виде любого потока информации, имеющей общественное происхождение: книги, СМИ, кино, театр, реклама, искусство и пр. – все, созданное людьми и пришедшее к нам из мира людей. А значит, мне нужно обратить внимание на то, какую информацию я потребляю, откуда, какого качества и в каком количестве, ибо это напрямую влияет на

содержимое моего сознания, а следовательно, и на мое самоотношение, на мою деятельность, на мое мироощущение, мировосприятие и мировоззрение, на мое душевное и телесное самочувствие – на меня всего и все, что касается меня и моей жизни.

Общество и все, что идет от общества, хотим мы или не хотим, вливается в наше сознание и как-то живет в нас, как-то влияет на нас, и если есть желание быть хозяином в своем доме, то стоит обратить внимание на качество потребляемой пищи, какого бы рода эта пища ни была.

Более того (и это, возможно, самое важное), нельзя забывать, что я сам также являюсь для себя обществом! И сам, своими собственными проявлениями (любими: словами, поступками, желаниями, образами всех возможных видов) влияю на себя, как бы закольцовывая самого себя: то, что мною порождается и из меня исходит, влияет на меня же и принуждает к своему развитию и повторению – я становлюсь образом и подобием... своим.

Обращая внимание на свое окружение, я проясняю вопрос: «где я нахожусь?».

• *Деятельность* (*Я – это то, что я делаю*)

Я не только проявляюсь в своей деятельности, я создаю себя своею деятельностью в мире, и именно поэтому моя деятельность оказывает важнейшее влияние на те изменения, которые во мне происходят. Даже сознание как таковое некоторыми (например, М.Л. Покрассом) определяется как *«комплекс психических социально значимых деятельностей»*.

Если я нахожу, что нечто меня сегодня в моей жизни, в моем способе существования не устраивает, то мне следует обратить внимание на то, чем я занимаюсь, как я действую, какие образы действия я использую, какие деятельности осуществляю вообще...

По большому счету, здесь вопрос ставится об *образе жизни*. Именно на него необходимо обратить внимание, выявить, пересмотреть. Ибо, как говорится, *«хочешь быть Буддой, живи как Будда»*. Соответствуй. Нужно соответствовать образу жизни, то есть выполнять те деятельности, которые свойственны тому пути, каким ты хочешь идти. Нельзя, выбрав быть пешеходом, ехать на автомобиле – это совершенно иная деятельность, иной путь, а значит, и приду я в иное место – в иное место самого себя. И тогда жить я буду совершенно по-другому. И жизнь моя будет другой. Это нужно учитывать.

Важность деятельности можно проиллюстрировать всем известной пословицей: *«Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»*.

• *Отношение к себе*

(Я – это то, как я отношусь к себе и другим)

Как я к себе отношусь? Какое к себе я имею отношение? Кто я для самого себя?

У каждого из нас имеется некое отношение к самому себе. Однако это отношение бывает разным. С одним отношением к себе я для самого себя есть, а с другим – меня нет: нет чувства себя, нет отношения к себе как к живому, чувственному, важному, ценному – нет отношения к СЕБЕ. И тогда человек для самого себя – не более чем предмет, вещь, имеющая некие параметры оценки и, соответственно, цену (если есть оценивание, то, разумеется, есть и цена).

Уточню: когда я говорю о ценности себя, то я не веду речь об оценке себя. Под ценностью себя я подразумеваю важность себя. Ценность себя для себя не означает оценивание себя (установление стоимости), а как раз напротив – отсутствие оснований для оценки. Если я сам для себя ценен, то есть важен, необходим, обязателен, то я не смогу себя оценить. Можно сказать и так: когда есть самооценка (оценивание себя), то нет самоотношения (чувства себя).

А кто же и что же в этом случае есть? Есть общество, живущее в человеке в виде различных образов сознания, которые объединяются в динамичную систему, с помощью осознания себя кем-то/каким-то. Сам же человек этого общества, существующего в нем, не видит – не видит и того, какие установки в нем существуют в связи с тем или иным окружением, установки, по которым он самого себя оценивает. Он всего этого не видит. А видит он то, насколько он соответствует или не соответствует тем или иным требованиям той или иной общности. При этом пусть слово «видит» тоже вас не вводит в заблуждение. Человек не осознает этого своего видения. Он механически, запрограммированно сравнивает себя по неким критериям и выносит себе ту или иную оценку.

Что за отношение к себе в этом оценивании себя у человека проявляется? Это отношение к человеку? Нет. Это больше похоже на отношение к вещи. Когда человек оценивает себя – он сам для себя является вещью, предметом – объектом. И при этом его для себя не существует – как человека, как субъектности, как уникальной живой выделенности. Поэтому часто он запросто принимает решение о том, что у него, в нем что-то не так, и переделывает себя под те или иные параметры, называя это самосовершенствованием. Или напротив, очень гордится некой своей уникальностью, исключительностью, «не таковостью»: «Я не как все». И недовольство собой, и гордость по поводу собственной исключительности – все это одно и то же предметное отношение, при котором человек не видит человека ни в себе, ни в других. Естественно, что такое отношение распространяется и на окружающих: ведь как человек относится к себе, так он и к другим относится.

Конечно, в оценивании себя есть некий смысл. Когда человек себя оценивает? Когда он что-либо делает (или не делает)! Оценка всегда направлена на некое проявление себя в мире. И смысл ее в том, чтобы совершенствовать... мое проявление, мою деятельность.

Но не меня же! А деятельность, то, как я действую! Но вот когда самооценка применяется не для оценки труда, а для оценки человека, тогда и начинаются все хитросплетения «завышенной» и «заниженной» самооценки, тогда я сливаюсь со своими делами и попадаю под свой же пристрастный суд: «я плохой» или «я хороший». Пока я себя оцениваю, меня нет (то есть я себя не осознаю).

Итак, важно обратить внимание на то, что я оцениваю: себя или свою деятельность? Важно *самооценку* превратить из внутреннего тирана в инструмент, а для этого необходимо увидеть основания существующего самовосприятия.

И для начала стоит обратить внимание на то, какое значение имеет для меня чужое и мое собственное оценивание, как я к нему отношусь, что делаю в связи с ним. Заметив это, нужно разбираться с причинами, с личным смыслом (выгодой), который имеет это чужое (или собственное) оценивание. Любая оценка себя выполняет ту или иную функцию, то есть она всегда «зачем-то» именно такая. Когда я себя как-то оцениваю, то осознать смысл самооценки может помочь вопрос: чего я хочу добиться и чего добиваюсь на самом деле, оценивая себя именно так, а не иначе?

Но легко сказать – обратить внимание. А если у меня не получается обратить внимание, а если я... не хочу обращать внимание, ведь это же так неприятно, а подчас и больно! Самооценка – это область высокого напряжения, она всегда болезненна, ибо на боли она и создается: как то, что мне позволяет не встретиться со своей болью, избежать ее. Следовательно, выход в том, чтобы... войти в свою боль, перестать ее избегать, встретиться с ней.

Упражнение «Тотальное ДА»:

1. Выполняется в паре или с несколькими людьми. Допустим, выполняется коллективный вариант, вы садитесь напротив остальных, лицом к ним. И они начинают по очереди говорить «все, что они о вас думают». При этом им не нужно особо заботиться о том, насколько то, что они говорят о вас, соответствует действительности, их задача – задеть вас как можно больнее (или как можно приятнее – это уж они сами решат), поэтому они «несут» все что угодно, выражений не выбирают, цензуры не соблюдают (вам отвечать нельзя и не нужно). Потом происходит смена, кто-то другой садится на «горячий стул», и «избиение младенцев» продолжается.

У сидящего на «горячем стуле» имеются две задачи:

- ◆ Отследить чувства, которые возникают в ответ на эти обращения, и пропустить их в себя, не позволяя себе НИКАКИМ образом их выказывать. Вы молчите на все, что бы вам ни говорилось. Но при этом важно не подавлять чувства внутри себя, а позволить им в вас пожить. Вы просто наблюдаете за собой, за тем, что в вас происходит, что происходит с вашими ощущениями в теле – что вы чувствуете,

позволяя быть вашим ощущениям. При этом необходимо дышать полной грудью, не затаивая дыхания (это вам поможет проживать свои чувства).

◆ Внутренне согласиться с мнением человека, принять его (всему говорить «Да»). Согласиться бывает трудно только тогда, когда мы срослись с каким-то своим образом, полагая «Нет, я не такой!». Поиск того «места» и тех внутренних оснований, из которых мы можем согласиться, помогает нам разотождествиться с *Образами себя* и возвращать в себе *субъекта* (того, кто может управлять и творчески использовать образы).

◆ Как вариант упражнения: можно аргументировано обосновывать, почему этот человек прав в своем мнении о вас.

2. Когда вам кто-нибудь высказывает свое мнение о вас – пытаться найти, в чем он прав: где то, о чем он говорит, во мне имеется и как проявляется.

Поскольку самооценка всегда связана с чувствами, то скажем несколько слов о чувствах (эмоциях). Чувства напрямую связаны с нашей жизненной *силой*. Они проявляют нашу *силу* (энергию). Можно сказать, что наша энергия нами знается в виде нашего эмоционального состояния. По-русски это будет звучать так: **наши чувства являют нам нашу силу**. Соответственно, разные чувства есть разные проявления *силы* или проявления разных *сил*.

И мы «как бы» знаем, что эмоции могут быть *положительными* и *отрицательными* (*хорошими* и *плохими*). На проявление эмоций расходуется наша энергия. Вспомните свое состояние после бурного выплеска эмоций. Оно и несколько опустошенное, и несколько усталое, верно?

Можно привести такой пример. Батарейка: у нее есть «+» и «-». Если мы «уберем» один из полюсов, батарейка будет работать? Вряд ли. У батарейки нет ни плохой, ни хорошей энергии, есть энергия батарейки, хотя есть два различных полюса, создающих внутреннее напряжение и поток частиц. В результате напряжения у батарейки и есть энергия, ... а у человека – *сила*. Энергия батарейки не хорошая и не плохая, она никакая – есть лишь ее количество.

Вот и у человека тоже есть только его *сила*. Вместе с тем есть разные эмоциональные состояния. И значит, «качество» *силы* разное – разные *силы* – *силы души*. Но разное – это не плохое и хорошее, не положительное и отрицательное. Разное – это разное. Кстати, вот нюансы языка: «хорошая» и «плохая» *энергия* нашим слухом вполне нормально воспринимается. А хорошая и плохая *сила*? Как-то не звучит, нелепица какая-то. *Сила*, она и есть *сила*. Как применишь, такой и будет.

Это потому, что для *энергии* нет у нас образа в сознании, *энергия* – это неизвестный зверь неясного происхождения. А для *силы* образ есть – это русское слово. И на непонятное слово (*энергия*) можно навешивать какие угодно довески, а с ясным и ощущаемым так вольно обходиться трудно.

Справедливости ради, конечно, нельзя пропустить и такие выражения в нашем языке, как «темная сила», «злая сила», «нечистая сила». Что они означают? Говорится ли здесь о *силе* или о чем-то еще, о чем-то другом в связи с *силой*?

Очевидно, что когда мы произносим такие слова, то мы имеем в виду кого-то (или нечто), кто имеет некие злые намерения, кого-то, кто действует нам во вред. То есть имеется не просто *сила*, а имеется носитель *силы*. Вот именно он и является этим злым, нечистым, темным.

Другими словами, мы все равно приходим к тому, что не *сила* нечистая, а есть некое своеобразное применение *силы* кем-то, вследствие чего мы ее называем злой. Но не *сила* злая, а тот, кто ее применяет.

А если мы пойдем еще дальше, то обнаружим, что... даже не он злой, а это его способ применения *силы* такой неверный – не по назначению. Ибо в конечном итоге – и во вред себе тоже (если во вред кому-то, то уж обязательно и во вред себе). А этот неверный способ использования *силы* диктуется способом жить, а тот – смыслом жизни. Он же, в свою очередь, берет начало от определенного неведения, заблуждения, от боли и... выбора.

Итак, нет хорошей и плохой «энергии», а есть «энергия» различная, которая имеет для нас разное значение.

Разное качество *силы* говорит лишь о том, что она производит в нас разную работу и предназначена для разной деятельности – для разного. Наша задача – не отгораживаться от нее (от своей *силы*), а разумно ее использовать. А «+» и «-» - это не более чем наше отношение к этой *силе/энергии* (или силам). Если я оценил ее как плохую, то что дальше я с ней делаю? Зачем мне плохая? От всего плохого я стараюсь избавиться. И от чего я избавляюсь при этом, если эта моя энергия? От себя. Даже если эта *энергия* пришла извне: с пищей, от людей, от солнца, – во мне это уже моя *энергия* (все, что во мне – мое, поскольку оно во мне с моего позволения, под мою ответственность), и это просто *энергия*.

Если я подавляю свои чувства, что я делаю? Я подавляю свою *силу*. Если я подавляю свою *силу*, как я себя буду чувствовать? Сильным? Деятельным? Счастливым? Скорее всего, я буду безразличным, слабым, больным, не буду знать, что мне делать и как мне жить, я буду стеснительным и зажатым, я буду неуверенным в себе, скромным и послушным. И, желая компенсировать себе свою несостоятельность, я, возможно, стану выпивать, упрямиться и утверждать себя, бунтовать против правил и воевать «за свободу».

Резонный вопрос может возникнуть: а что делать, если я испытываю гнев, зависть, стыд, обиду и пр.? Ну, это же разрушительные чувства, плохие, и значит, с ними нужно что-то делать, убирать, уничтожать в себе, бороться? Однако это все равно, что сказать, что если нога болит, значит, она плохая и меня разрушает, а потому ее нужно отрезать и избавиться от нее. Если у меня есть какие-то чувства, мучительные для меня, это значит,

что что-то во мне мучается... я мучаюсь... Но почему-то вместо того, чтобы обратить на себя внимание, я намереваюсь еще больше себя тиранить, за чем-то в себе охотиться и что-то в себе уничтожать.

Задача в том, чтобы не избавляться от своих чувств, а вникать в их: а что для меня значит вот это чувство мое, чего я хочу им достичь, а достигаю ли я на самом деле того, что хочу, а что я достигаю им в действительности, а как так получается, что я хочу для себя одного, а делаю себе другое...?

Итак, что делать?

● Принять, что *энергия* – это просто *энергия*, она не бывает ни хорошей, ни плохой. *Какой-то* она становится только в результате какого-то нашего отношения, какого-то нашего внутреннего выбора – нашей личностной позиции. Стараться не давать ей моральных оценок. Если она есть – это хорошо! И значит, всякая *энергия* – это хорошо! Но в ней есть различие. Задача – осознавать ее качество и использовать по назначению.

● Следствие первого пункта – не оценивать возникающую внутри нас эмоциональную реакцию и ощущения в теле в ответ на раздражители, а просто наблюдать и принимать. Разрешать быть чувству, какое бы оно ни было, сказать ему свое «Да!»: «Я разрешаю себе гневаться». Когда я разрешаю себе себя (любого!), то мне уже не нужно бороться и подавлять чего-то там в себе (что якобы не мое, например, или мое, но меня не устраивает), а тогда мое внимание уже спокойно направляется на понимание себя любимого и осознание, мне становятся яснее и понятнее причины... названия эмоциональных состояний – гнев, печаль, радость, интерес... - это не о хорошем и плохом, а о том, чем различаются у меня мои состояния, что они производят во мне и для чего. Эти состояния указывают мне на мои потребности, а значит и на то, что мне делать и в чем искать решение.

● Наблюдать за ощущениями в теле, которые возникают вместе с эмоциональной реакцией (именно на ощущения максимум внимания!), и позволять им быть! Не стараться от них избавиться, какими бы они ни были!

● Дать себе почувствовать движения в теле и в душе и принять их.

Общее правило: любой внутренний отклик оценивать как полезный и хвалить себя: *О, я чувствую сейчас вот это! Какой я молодец! А разрешу-ка я этому побыть, и понаблюдаю его, и поживу это, и поисследую своим вниманием, как оно в моем теле себя ведет и проявляет, посмотрю, что это такое и зачем оно мне сейчас, о чем со мной говорит моя душа?*

При этом важно также не пытаться себя, не насиловать своим наблюдением и «самопознавательным» рвением, а просто замечать себя, отмечать своим вниманием все, что происходит, разрешая этому быть и не пытаясь с этим ничего делать.

Следствия этой позиции:

● Любая реакция, любое чувство, любое мое ощущение – все они служат мне, они мои. Это не что-то во мне, это не часть меня! Это я и есть: это мои свойства, а не «части».

● То, что у меня вызывает наиболее сильные чувства, является наибольшим источником силы. Одни из самых сильных чувств вызывает страх. Следовательно, страх является ценным источником силы и моим помощником в достижении мной моей цели.

● Решение – идти в то, что напрягает, что вызывает чувства!

● Идти в страх – значит идти к своей цели. И когда я иду в страх, то я могу вдруг осознать, что то, к чему я шел ранее (избегая идти в свой страх), не являлось моей целью, а было попыткой улизнуть от тяжелого для меня страха и чего-то нужного. Как сказал мой друг и коллега Роман Живаев: *«Идти в страх – значит узнать, что твоя “цель” ложная»*.

Что есть страх? Чем он существует? Это нечто во мне или это я сам – мое отношение?

Если я воспринимаю свой страх как некую «вещь», как нечто, существующее во мне, тогда я начинаю с ним бороться. И обычно эта борьба не приводит ни к чему хорошему. Просто потому, что борюсь я с самим собой, отрезая от себя куски живого – я не хочу, чтобы это во мне было.

Если же я понимаю, что страх – это не вещь, он не нечто существующее во мне, не нечто отдельное от меня, а это мое отношение к чему-то (это я боящийся), тогда у меня отпадает необходимость в какой-либо борьбе. Ведь тогда я понимаю, что нет во мне ничего, что бы мне как-то угрожало. А есть какое-то болезненное для меня мое отношение к чему-то. Я чего-то не могу допустить, ибо это грозит мне какой-то болью. Известно ли мне это доподлинно? Отнюдь...

Страх – это всегда некая тайна о самом себе. Он и существует только тем, чего я в нем (в себе) не знаю, а если более точно – тем, что я решил не замечать, делать вид, что этого нет. Вследствие этого я забываю и то, зачем я принял такое решение (конечно, оно было принято для того, чтобы хранить меня от какой-то боли). Поэтому страх – это не просто тайна, но это тайна, которую нельзя разгадывать. И он силен своей тайной.

И тогда то, что я знаю о своем страхе (я ведь знаю, чего я боюсь), не означает того, что это и есть именно то, чего я боюсь. Страшным страх делает не его образ, в котором я его знаю, а его причина. И покуда страх у меня есть, то это означает, что причины страха я не ведаю. Страх сохраняется ровно до тех пор, пока я его не знаю, – именно моим незнанием, то есть тем, что я чего-то в самом себе не знаю и не замечаю, он и сохраняется.

Следовательно, обращая внимание на себя, на то, что есть вот прямо сейчас (а не когда-то там...), и разрешая быть всему, что я замечаю сейчас, переживая это, я и расширяю объем ведомого мне, и привыкаю к иному обращению с самим собой; когда я внимаю себе не затем, чтобы уличить какое-то свое «несовершенство» и разделаться с ним, а исследую себя, не принуждая себя ни к каким действиям по изменению самого себя

или совершенствованию – я исследую себя не для того, чтобы изменить, а для того, чтобы просто знать себя лучше. Для этого нужно просто разрешать быть всему, что я замечаю в себе. Не пугать самого себя тем, что сейчас начнешь выжигать нечто каленым железом. И тогда мне не нужно будет прятаться от самого себя и что-то утаивать – я перестану быть для самого себя опасным. И тогда я привыкаю к бережной внимательности, а не к избеганию чего-то или желанию это что-то убрать, переделать, изменить... Я привыкаю к иному отношению к себе.

И тогда я добираюсь до причин своего страха, не ведя кровавую войну с собой, а укрепляя с собой мир и дружбу. Я дохожу до причин и включаю их в себя, в сферу своего внимания, знания – мне уже не опасно знать что-то о себе, ведь теперь мне можно быть всяким. «Страх открывает мне себя», а я становлюсь полнее и сильнее своим страхом.

• Образы сознания **(Я – это, из чего я состою)**

Важно понимать, что то, что было описано выше, существует в нас в виде различных образов сознания. Вникая в себя и свою жизнь в различных контекстах, мы тем самым вникаем в те или иные свои образы.

И, тем не менее, возможно и некое специальное обращение к тому, что наполняет наше сознание. В первую очередь, это обращение внимания на то, что в психологии называется мотивационно-потребностной сферой. Проще говоря, это прояснение своих смыслов, целей, своих явных и тайных желаний – того, что составляет образы мечтаний и фантазий.

Итак, наше *место* определяется совокупностью четырех аспектов, и, следовательно, у нас имеется 4 основных направления для нашего внимания.

- отношение к себе;
- деятельность;
- содержания сознания;
- окружение.

Понятно, что разведение этих направлений очень условно и необходимо только для нашего умозрительного понимания того, с чем нам приходится иметь дело, поскольку «в жизни», в том, как они существуют в нас, они неотделимы друг от друга. Это было прекрасно видно даже при их описании: каждый из аспектов проявлял себя в других, и разделить их невозможно, ибо они суть единое.

Все описанные аспекты взаимообусловлены, их взаимовлияния и взаимодействия одновременны и тотальны (всё влияет на всё и всё содержится во всём). Изменение одного аспекта влечет за собой изменение во всех остальных аспектах. Поэтому доступ к

каждому из аспектов открыт через любой другой. Совокупность этих аспектов формирует уникальный *Образ себя* и *Образ Мира*: формирует тот мир, в котором я живу.

Терапия образа

Условия душевного здоровья

Перед тем, как начать разговор о «терапии», думаю, необходимо поговорить об общих принципах здорового подхода к своей душевной жизни. Ведь важно не только научиться каким-то особым подходам и «техникам», но и в первую очередь научиться жить здоровой, полной жизнью, более того – жить по-человечески.

Что мы будем понимать под душевным (или психологическим, кому как нравится) здоровьем? Опишу его так, как я его понимаю и вижу.

Душевное здоровье означает, во-первых, наше соответствие самим себе, то есть нашу внутреннюю цельность и самопринятие: принятие своих чувств, своих выборов, своих поступков, причем вне зависимости от того, как мы сами их оцениваем (как верные или ошибочные). Здоровый человек даже свои ошибки принимает, что позволяет ему делать из них выводы, извлекать уроки, и жить дальше, умудренным опытом. Во-вторых, душевное здоровье означает соответствие нашей «внутренней жизни» и «внешней действительности» (нашего субъективного восприятия жизни и объективных обстоятельств). В-третьих, оно означает нашу способность к конструктивному (то есть разумному, взаимному) общению с другими людьми. В-четвертых, - нашу способность к самоосуществлению, то есть к созидательной, творческой деятельности, в которой мы реализуем свои смыслы и свои возможности – всё то, на что мы способны.

Что же может нам помочь свое душевное здоровье сохранять и приумножать (то есть выздоравливать и расти)? В общем-то, заповеди здоровой жизни уже неоднократно давались многими учителями человечества. Однако все они не так-то просты к исполнению. И возможно, сложность этих заповедей отчасти заключается в том, что они преподносятся в форме предписаний неких действий, которые нужно или не нужно совершать (не убий, не укради, возлюби Бога своего...). Но при этом не дается никаких пояснений к тому каковы внутренние механизмы таких действий. Остается совсем непонятным – «Как?!»: «Что делать, чтобы делать *так*, чтобы мочь поступать *так*?», «Как *так* жить?», «Что может позволить мне *так* поступать (или не поступать), что может мне помочь жить здоровой жизнью, жить счастливо, жить так, чтобы хотелось жить?».

Поскольку я психолог, а не учитель, то я попробую подойти с психологической точки зрения и описать, какие *внутренние* действия, какое *отношение* к себе и к другим могут быть залогом психологического здоровья. Все эти правила естественным образом связаны друг с другом и вытекают одно из другого.

1. Слушать и слышать себя.

Прислушиваться к своим чувствам, к тем внутренним силам, которые и есть – я-живой, я-человек. Зачастую мы пренебрегаем своими чувствами и вообще связью с самими собой, делая выбор в пользу неких внешних ориентиров и мнений, из желания получить одобрение или страха неодобрения, из страха боли от того, что нас не заметят, недооценят, отвергнут.

Теряя контакт со своей душой (со своими чувствами, смыслами, своей внутренней истиной), мы утрачиваем самую главную жизненную опору – самого себя. Когда нас нет, тогда уже нет ничего: жизнь теряет смысл и вкус, а мы деградируем, превращаясь из творца и созидателя в потребителя, позера, страдальца.

2. Выбирать себя (не предавать себя).

Слушая себя, себя не предавать, делать выбор в пользу того, что слышится и чувствуется, делать выбор в пользу себя, жить, исходя из собственных смыслов, из чувства самого себя. При этом важно понимать, что чувства всегда точны, они всегда отражают действительность, но может быть неверная интерпретация (понимание) того, что чувствуется. Неверная интерпретация своих чувств бывает, когда человек предпочитает руководствоваться концепциями (мнениями), а не доверять своей душе.

Кроме того, наша внутренняя, душевная боль может быть настолько сильной и «громкой», что сквозь нее мы можем не видеть и не слышать реальность: все происходящее в мире будет отзываться в нас болью. И тогда, чтобы начать слышать мир, необходимо научиться обращать внимание на свою боль (а не избегать ее и стараться отвлечься), на свою душу, слышать ее.

Понимать свои чувства нужно учиться.

3. Поступать (жить) по совести.

В отношениях с людьми руководствоваться золотым правилом нравственности: *«Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой».*

Как мы относимся к себе?

Позволяем ли мы себе пренебрегать, отвергать, высмеивать себя или другого?

Хотим ли мы, чтобы нас уважали, нас слышали, нам сочувствовали (не жалели, а чувствовали жизнь вместе с нами, сопереживали то, что переживаем мы)? А мы сочувствуем ли, сопереживаем ли? И, прежде всего, умеем ли мы, хотим ли – сочувствовать самим себе, понимать себя, относиться к себе так, как мы могли бы отнестись к другому важному, ценному, любимому человеку? Ведь, если мы не относимся к себе как к живому человеку, не понимаем себя, то мы не отнесёмся так и к другому – некому будет относиться с сочувствием.

Насколько мы честны, искренни? Не так важно, знают другие или не знают о том, в чем именно, как и кому мы солгали, ведь мы могли солгать только самим себе, но ведь и мы тоже являемся своим обществом, поскольку наша личность создана из множества людей.

Что такое ложь? Ложь – это не только слова неправды. Ложью является любое действие или отношение, в котором мы отступаемся от другого человека, от своей внутренней истины, от самих себя.

Чистая совесть – один из главных факторов душевного здоровья.

4. Быть благодарным.

В тесной связи с предыдущим правилом «жить по совести» стоит правило благодарности. Благодарность может пониматься двояко: это и наше доброе дарение-давание другому (дарение блага), и наше сердечное воздаяние другому за то благо, которое он принес нам (за наше благополучие).

Уметь быть благодарным (это означает, в первую очередь, чувствовать, переживать благодарность, а затем уже каким-либо образом ее проявлять) – является одним из важнейших качеств или точнее даже состояний, которое позволяет нам приобщаться к другим людям, учиться, расти, преумножать свои силы и возможности, быть ответственными.

Не умея быть благодарными, мы не умеем ни дать другому того (неприменно, нужного ему), чем мы хотели бы с ним поделиться, ни взять у него того, в чем мы нуждаемся, и чем бы он мог и хотел с нами поделиться. Без благодарности мы заблуждаемся в мире людей, теряем с ними связи, утрачиваем свою человечность.

К слову сказать, практикующим психологам, занимающимся психологической помощью и психотерапией, хорошо известна такая закономерность: клиенты, которые не умеют быть благодарными своему психотерапевту, не умеют и взять у него того, что он может и готов им дать, и потому они не получают помощи, медленно и ненадежно выздоравливают. Те же клиенты, которые умеют быть благодарными, решают свои проблемы гораздо успешнее и выздоравливают скорее и надежнее.

5. Не избегать душевной боли.

Проживать все свои чувства, какими бы болезненными они ни были.

Когда мы избегаем переживания душевной боли, мы создаем предпосылки для внутреннего разделения: то, что в нас болит и требует внимания, мы отделяем от себя, стараясь изолировать, не замечать, убрать. Однако переставая испытывать боль в результате потери чувствительности к ней, мы не решаем причину боли, но только усугубляем ее. Вместе с анестезией, с уменьшением чувствительности к боли мы «убираем» и часть себя из своего осознания. И эта часть уже как бы не наша – мы ее отвергли, мы не хотим ее знать и видеть. Наша внутренняя раздробленность растет. Так мы теряем целостность, а с ней – и свое душевное равновесие и здоровье.

Путь избавления от душевной боли прямо противоположен усилиям от нее избавиться, он состоит в принятии и переживании ее. Тогда в боли, проживая ее, мы соединяемся с тем, чего мы не можем допустить, и высвобождаем сдерживаемое движение души. Напряжение ослабляется и боль уходит... Как ни странно это может звучать, но

действительно избавиться от боли можно только погрузившись и прожив ее до основания. Народная мудрость гласит: *«Душа растет через боль»*. Всякая боль исчерпывается, и только исчерпавшись (когда мы ее испили до дна), она наполняет наше сердце силой любви, радости и покоя. Только тогда время действительно лечит.

6. Действовать: проявлять инициативу, выбирать.

Искать причины своих поступков не вовне себя (родители, правительство, обидчики, обстоятельства), а в самом себе (я причина такой моей жизни, которой я сейчас живу, и все, что происходит в ней, дело моих рук). Видеть себя причиной всего, что происходит или не происходит в моей жизни: своих ошибок, своих успехов и неудач, своих радостей и печалей. *«Не объясняйте свои действия действиями других людей»*.

Здесь возникает тема ответственности, но важно понимать, что значит быть ответственным. Ответственная позиция берет свое начало в осознании своих желаний. Проще говоря, ответственная позиция исходит, прежде всего, из личного «хочу»: «Я хочу, и я делаю!». У нас в обыденном понимании слово «ответственность» часто связано с обязанностью и долгом: ответственный человек – человек долга. Однако здесь непременно нужно сделать уточнение: долг ответственного человека – это не принуждение себя к чему-то извне, это не насилие над собой, а свое собственное желание, оформившееся в личную необходимость. Источник долга ответственного человека – это его личная инициатива, его внутренняя необходимость, его личное (а не общественное!) «надо», берущее свое начало в его живом «хочу!».

Итак, прислушиваясь к себе, к своим желаниям, к своим побуждениям, выбирая себя и учитывая окружающих, разрешая себе испытывать любые чувства, решаться на свои собственные инициативные действия, поступки – рисковать жить.

7. Принимать свои выборы и поступки. Разрешить себе право на ошибку.

Совершая свои, ощущаемые как личная необходимость, поступки, принимать любые следствия своих поступков. Как это, быть может, ни покажется парадоксальным, но только в том случае, если мы даем себе право на ошибку, мы имеем возможность извлечь из неё опыт и двигаться дальше, совершать иные выборы. Если же мы не говорим своего «да» тому, что уже произошло, не признаем своего поступка, сопротивляемся произошедшему, хотим, чтобы того, что уже произошло, не было, обвиняем себя или оправдываем, ищем виноватых, тогда мы зависаем всё в той же ситуации.

Это позволение быть тому, что уже сделано, что уже произошло, признание своего тогдашнего выбора, признание своего авторства, не означает, что мы выбираем и дальше так действовать. Напротив, это становится основанием для иного выбора. Мы можем сказать «увы», мы можем быть расстроены, но все же признавать свой поступок: «Да, я поступил так, я так решил». Тогда мы не теряем целостность, не разрываем себя на части

внутренним противоборством, мы извлекаем урок и идем дальше, обогащенные полученным жизненным опытом.

Итак, чтобы получать опыт, чтобы учиться и мочь действовать иначе, необходимо признавать себя в том, что тобой совершено...

Разумеется, все эти условия весьма непростые. Чтобы мочь так жить, необходимо вначале обнаружить те причины, те основания, которые *так* жить не позволяют, мешают; обнаружить то, в связи с чем мы так не живем, а также обнаружить то, что может позволить и помочь жить *так* – жить, сохраняя и преумножая свое душевное здоровье. Нужно обнаружить свои выборы: что именно, почему, для чего, как и в каком случае мы выбираем и от чего отказываемся, как эти выборы влияют на нашу жизнь, как мы живем и как хотим жить...

Кроме того, важно понимать, что никакого окончательного здоровья быть не может: здоровье – это всегда некий континуум, некая протяженность между большей и меньшей внутренней согласованностью, слаженностью, гармоничностью, целостностью. Болезнь, нездоровье есть движение к раздробленности, внутренней разобщенности – она есть свидетельство разрушения чего-то, нарушения связности, цельности, полноты. Однако нередко именно болезнь бывает залогом будущего выздоровления, приумножения целостности, качественного преобразования: чтобы что-то обрести, зачастую необходимо прежде что-то потерять, что-то претерпеть, что-то пережить, прожить и выжить, а это всегда непросто, а зачастую и мучительно.

Более того, через такие болезни-выздоровления каждый человек в своей жизни проходит неоднократно, и тем в большей степени, чем больше он рискует двигаться, действовать, приобретать опыт - жить. Болезнь и выздоровление – два неперемennых условия душевного и духовного развития, и без них не бывает никакого внутреннего роста.

Помочь в исследовании собственной души, в принятии болезни и движении сквозь нее – к выздоровлению, к обретению большей полноты жизни, - может психолог. Причем следует уточнить, что задача психолога состоит не в том, чтобы поучать или давать советы (психолог не умнее остальных людей, он также болеет, и порой тяжелее, но и опыт выздоровления зачастую имеет больший), а в том, чтобы помочь обратиться к тем сторонам внутренней жизни, которые до сих пор находились вне зоны внимания, и получить некий новый опыт. Этот новый опыт и может стать тем основанием, опираясь на которое, можно совершить принципиально новый шаг, ведущий к новой жизни.

Неверно считать, будто в психологической помощи и психотерапии нуждаются только люди нездоровые или незрелые, или те, у которых, как говорится «не всё в порядке с головой» или «не все дома». Разумеется, помощь психолога нужна не всегда, с большинством своих трудностей мы можем справиться и самостоятельно. Но бывают периоды и ситуации, когда помощь необходима. А проблемы, трудности, которые

переживаются непонятными, непреодолимыми и даже невыносимыми, бывают в жизни каждого человека. Тем более это касается душевных трудностей – здесь участие другого человека зачастую просто незаменимо. Поэтому обращение за помощью к психологу зачастую является самым разумным шагом на пути успешного решения проблемы.

Однако, поскольку мы с вами ищем пути, как можно самостоятельно справляться с душевными трудностями и проблемами, то давайте продолжим движение по этой дороге.

Как преодолеть «это»?

У каждого из нас в жизни порой встречаются такие трудности, которые ставят нас в тупик и побуждают к напряженным поискам: выхода, решения, преодоления, изменения...

При этом эффективность разрешения трудностей стоит в прямой зависимости от того, насколько верно мы увидим их сущность, то есть от того, насколько точно мы определим проблему, как мы ее сформулируем, каков будет наш вопрос к самим себе – насколько точно мы ответим себе на вопрос «в чем проблема?».

И зачастую так бывает, что, когда человека что-либо не устраивает в его жизни и он пытается свою жизнь изменить так, чтобы она его устраивала в большей мере, он задается такими вопросами, которые или не помогают ему, или вовсе затрудняют поиск решения.

Эти вопросы могут звучать по-разному, например:

- ✓ *Как мне преодолеть «это»?*
- ✓ *Как мне избавиться от «этого»?*
- ✓ *Как мне побороть «это»?*
- ✓ *Как мне преобразовать (изменить) «это»?*
- ✓ *Как мне действовать иначе?*
- ✓ *Как мне жить иначе?*

На первый взгляд, как будто вполне нормальные и практические вопросы? Согласен. Однако повторюсь, их эффективность прямо зависит от того, к какой ситуации они применяются.

Во-первых, само «это» весьма неопределенно, расплывчато, оно не уточняет суть вопроса, а затуманивает ее, дает возможность сбиться с пути и начать искать совсем не то решение.

Во-вторых, все эти вопросы – это вопросы действия. Однако прежде чем действовать, прежде чем что-то изменять и идти куда-то, важно определить: а где ты находишься сейчас. Ибо это обстоятельство может существенно повлиять на выбор направления движения, действия, приложения усилий. На практике это выражается в том, что человек зачастую ставит преждевременные вопросы, а потому не отражающие той ситуации, в которой он находится (через эти вопросы он не может увидеть реальность своего

положения). Проще говоря, ставя неверный вопрос, человек пытается решать не ту проблему, которая у него действительно имеется.

В-третьих, меня как практического психолога волнует то, что нередко, переживая некие психологические (душевные) трудности, человек пытается подходить к себе как к некоему внешнему объекту. Его интересует лишь то, как ему избавиться от чего-то, чтобы в его жизни «этого» больше не было; он не интересуется смыслом происходящего с ним: он не ставит вопросы о том, как он влияет на то, что с ним происходит, на то, что именно он делает как субъект и активный участник своей жизни.

Для иллюстрации подобного отношения, рождающего и неверную постановку вопросов, которые препятствуют решению реальной проблемы, приведу пример.

Представим, что живет на свете некий человек. Так его и будем называть, просто – человек. Как-то по случаю он приобрел земельный участок и занялся вскапыванием своего огорода. И вот... вдруг он замечает, что какие бы усилия он ни прилагал, земля ему не поддается, не вскапывается. Он раздражается, но, подавив свое раздражение, продолжает работу. Вскоре он начинает ощущать, что помимо раздражения от того, что работа не получается, и сам процесс приносит ему большие страдания, так как руки нестерпимо болят. Но он старается не замечать эти неудобства, как бы трудно это ни было, пытается всячески отвлечься от боли, которую он испытывает все больше и больше, сосредоточивая свои усилия на вскапывании и уговаривая себя:

- Ничего-ничего, как говорил Мао: *«Три года упорного труда, десять тысяч лет счастья»*. Нельзя допускать негативные мысли, они затягивают (все уже знают, что мысль материальна!), а потому нужно думать позитивно. Не раскисать! Подбери сопли! Никакие неудобства не смогут меня отвлечь от моей цели! Не буду обращать на них внимания, всё у меня хорошо! И всё будет хорошо! Всё будет хорошо, всё будет хорошо, всё будет хорошо...

Однако в какой-то момент, случайно взглянув на руки, он ужасается – руки все изрезаны, и из порезов ручьями льется кровь. Человек, бросив лопату, бежит к соседу, опытному огороднику, и взволнованно ему говорит:

- Сосед, посмотри на мои руки! Помоги-подскажи, как мне избавиться от этих ужасных ран?

Сосед удивленно смотрит на его руки, думая про себя: «Как это его угораздило?» - и говорит:

- Ну, давай я тебе обработаю твои раны.

Он обрабатывает их перекисью, мажет мазью, перевязывает, кровь останавливается. Человек довольный и успокоенный уходит, и на следующий день вновь приступает к вскапыванию огорода. Однако всё повторяется: земля не поддается, руки вместе с бинтами вновь изрезаны и кровоточат.

Человек в панике прибегает к соседу.

- Сосед, помоги, исцели мои раны!

Сосед вновь делает ему перевязку.

Человек его просит:

- Сосед, как ты видишь, я постоянно режу себе руки. Посоветуй, как мне избежать этого? Как сделать так, чтобы руки мои не резались более?

Сосед почесал в затылке и спрашивает:

- А чем ты так режешься?

- Да лопатой...

Сосед про себя думает: «Что он там делает со своей лопатой?» - а вслух говорит:

- Я не знаю, что ты там делаешь, но... быть может, тебе просто надеть на руки твердые краги? На худой конец, пластинку какую-нибудь к ладони можно примотать. Поможет тебе это?

- О, прекрасная идея! Как я сам до этого не догадался? Спасибо!

Сказано-сделано. Сосед изолентой примотал ему к ладони металлическую пластинку. Человек на следующий день стал вскапывать огород. И, о, чудо! – рука больше не режется! Человек понимает, что он успешно преодолел то, что его мучило, и проблема благополучно решена!

Довольный, человек весь день работает в поте лица, и рука его больше не беспокоит!

К вечеру, когда уже стало смеркаться, человек смотрит на результаты своего труда и это повергает его в уныние – он не смог вскопать ни одного метра земли... Крепко задумался человек, новая проблема нависла над ним. Человек думает-гадает: «Как мне преодолеть твердокаменность земли?»

Идет к соседу.

- Сосед, - говорит, - понимаешь, копаю-копаю, от зари до зари, а результат нулевой, земля как камень. Посоветуй, как мне преодолеть твердокаменность земли? Как сделать так, чтобы земля стала податливей?

- Ну, попробуй размочить ее водой из шланга, - советует сосед.

- О, это мысль! – радуется человек. - Пойду попробую. Спасибо, сосед, ты всегда меня выручаешь!

Следующий день он посвятил размачиванию земли на своем огороде, а через день вновь приступил к вскапыванию. Встал пораньше, памятуя о том, что кто рано встает, тому Бог подает, и пошел трудиться. Вскопывал до самых сумерек, но увы... Земля не уступила ни пяди.

Человек потерял аппетит и сон:

- Быть может, я неправильно что-то делаю? Наверное, нужно делать как-то по-другому, как-то иначе?

В отчаянии человек снова идет к соседу.

- Сосед, прости, но мне снова нужна твоя помощь, выручай!

- В чем дело, что стряслось?

- Да, понимаешь, мне кажется, что есть более эффективные способы, чем те, что использую я... Может быть, есть какие-то современные подходы, инструменты? Подскажи, если что знаешь.

- Да, разумеется, есть современные инструменты. Раньше вспахивали поля плугами на лошадях, потом на тракторы пересели. Сейчас для небольших участков есть различные мотокультиваторы. Но мне, например, как-то сподручнее лопатой... а принцип везде один и тот же – необходимо разрезать землю и перевернуть ее, а потом разбить комки и разрыхлить. Вот и вся премудрость.

- Ну да, всё так и делаю... вернее пытаюсь делать, только у меня ничего не выходит. На культиватор у меня нет денег... Как же быть? Мне нужно найти более эффективные способы вскапывания своего огорода. Посоветуй какой-нибудь другой способ!

- Помилуй... как же я тебе посоветую другой способ, если я не знаю, какой способ ты используешь? Я могу тебе показать, как это делаю я...

- Хм... ну, мне не хочется тебя утруждать, тем более, что ты мне сейчас рассказал как это нужно делать, и я понимаю, что я делаю это именно так. Но мне так не подходит...

- Ну, коли так... тогда я не знаю, чем тебе помочь, - развел руками сосед.

Человек ушел опечаленный.

Прошло несколько дней. Человек потерял и сон, и аппетит, появились головные боли и странная слабость, а то вдруг сердце зайдет да дыхание перехватит так, что ни о какой работе уже нет и помышления... Вконец измученный, человек решил вновь навестить соседа – поговорить за жизнь, поделиться своими тяготами.

- Ого, что это с тобой, сосед...? – встревожился сосед, увидев у себя во дворе нашего изможденного героя.

- Да... что-то мне совсем худо...

- Ты присядь пока вон на лавку, я сейчас докопаю и мы с тобой чаю попьем.

Человек присел на лавку и уныло стал рассматривать двор соседа, его цветочную клумбу, небольшие грядки петрушки и морковки... Он равнодушно смотрел на вскапывающего грядку соседа, в движениях которого была размеренность и непринужденность.

Через некоторое время его что-то стало неясно тревожить. Он по обыкновению старался не обращать внимания на это смутное беспокойство, однако оно всё нарастало и нарастало. Наконец, он понял, что его беспокойство связано с соседом, а вернее с тем, что он делает: ему стало казаться, что в том, что делает сосед, есть что-то необычное...

Сосед докопал грядку и, резким движением воткнув лопату в землю, пошёл к ожидавшемуся его человеку.

И вдруг... человек разразился безудержным хохотом.

- Что случилось, над чем ты так смеешься? – удивленно спросил его сосед.

- Ха-ха-ха... я понял! Я все понял! Какой же я глупец! Ха-ха-ха...

- Ты позволишь мне? – спросил он у соседа, отсмеявшись.

- Да, ради Бога...

Человек подбежал к лопате, взял ее, и, наступив ногой на полотно, с легкостью взрезал землю. Решение нашлось само собой: оказалось, что нужно было просто перевернуть лопату...

История эта, конечно, абсурдная, но тем более наглядная. Давайте посмотрим на то, как этот человек мешал себе увидеть существо своей проблемы и разрешить ее.

- Прежде всего, он упорно отказывался замечать то, что с ним происходит, зомбируя себя внушением, что «всё хорошо».

Откуда это упорное нежелание обращать внимание на свое неудобство, желание не замечать свои чувства и ощущения, не замечать самого себя? На мой взгляд, очевидно, что этому человеку замечать свои чувства нельзя, поэтому он всячески избегает этого. И немалую роль в этом играет страх собственной несостоятельности, страх быть «слабым» - страх быть (или не быть) *каким-то*. Страх же связан с определенной внутренней болью – болью быть отвергнутым. Не желая встречаться с этой болью, человек выбирает... отвергнуть себя заранее. Он решает сам бросить себя, лишив собственной поддержки: не обращать внимания на себя настоящего, живого, стараться быть *каким-то* (например, сильным, позитивным, успешным, упорным, «нормальным»...), а не самим собой.

Понятное дело, что если не обращать внимания на свои настоящие чувства, то вероятность достижения желаемого снижается, а вероятность ошибок увеличивается, ведь наши чувства несут нам информацию о мире и о нашей жизни. В случае нашего героя, его неудобство, боль, раздражение говорили ему: «Обрати внимание, что-то не так! Есть опасность!». Эту важную информацию он настойчиво отвергал.

- Человек всё время с чем-то борется, что-то преодолевает, от чего-то избавляется. Однако нетрудно заметить, что эти попытки борьбы-избавления являются следствием того, что в происходящее привносится некий лишний элемент, довесок, который не связан с реальностью происходящего. Появляется некое активное «нечто», которое как-то мешает и от которого необходимо избавляться, которое нужно преодолевать вместо того, чтобы... Но ведь этого «нечто» не существует! Нет «порезов», с которыми нужно бороться, нет «неуступчивой земли», которая мешает нашему герою,.. нет даже «иных способов», которые необходимо найти! А что же есть?

- Есть действия человека, которые имеют свои, вполне естественные в наших земных условиях, следствия.

Человек разрешил свою проблему и нашел «иной способ» моментально, как только он *увидел*, когда он понял... что именно и как именно он делает. Оказывается, не нужно было искать никаких «иных способов», нужно было обратить внимание на то, что и как ты делаешь, увидеть те следствия, которые порождаются этими действиями... А всё

остальное решается как бы само собой: вопрос о поиске неких новых способов действий лишается психологической проблематичности, он перестает быть тупиковым. И даже если решение не приходит сразу, то поиск его становится вопросом техническим и решается технически.

- Оказывается, что прежде всего необходимо не бороться с помехами и искать нечто «иное», а определить свое собственное *место*, определить свое положение.

- В каком я *месте*? (какое место я занимаю? *где* я нахожусь?).

- *Что* в этом месте я делаю? (*чем* я занят?).

- *Кто* и *какой* я в этом месте? (*каким* человеком нужно быть, чтобы занимать то место, в котором я сейчас нахожусь?).

- В *каком мире* я живу и что в связи с этим моим мнением о мире я от него (от мира вообще или от людей, в частности) ожидаю (гласно или негласно требую)?

То, *кто* и *какой* я, в свою очередь определяет то:

- Почему я именно в этом месте? (*как* я оказался именно в этом месте?).

- Зачем я сейчас в этом месте?

- *Как* именно, какими средствами я остаюсь в этом месте? (что мне позволяет оставаться в этом месте?)

- *Что* я чувствую в этом месте, каково мое состояние?

Мое «место» означает, в первую очередь, некое место моего внутреннего пространства, которое определяет самую важную вещь – *кто я такой?* В зависимости от той точки внутреннего пространства, которую я занимаю, *тем я и являюсь!* Этим моим местоположением определяется моя позиция по отношению к себе и к миру, то есть некое моё отношение. И это не абстрактное, а *действительное место: место меня во мне самом.* Во вторую очередь, это мое внутреннее положение определяет и мое внешнее местоположение: то, где, с кем и каким образом я нахожусь, в каких отношениях состою, что делаю и чего не делаю, что чувствую и чего не чувствую.

Кстати, вот этот вопрос о чувствах весьма важен. Некоторые (их довольно много) всерьез убеждены, что могут управлять своими чувствами и сами решать, какие им чувства испытывать, а какие нет (что чувствовать, а что нет). И это очень переключается с той «позитивной» позицией нашего героя, которую мы обсуждали выше. На мой взгляд, эта одна из тех опасных иллюзий, которая чревата тем, что человек отказываясь замечать действительность и живя в вымышленном мире, утрачивает связь с самим собой, в результате чего в какой-то момент «необъяснимые» проблемы обрушиваются на него со всех сторон. Но он и их старается не замечать, живя в «позитиве», пока наконец они его не расплющивают, и тогда он уже не может не обратить на них внимания (впрочем, он и здесь может продолжать упорно не замечать ни себя, ни своих чувств, видя причину своих бед совсем в другом месте: думаю, вы узнаете жизнь нашего героя...).

Я думаю, что это опасное заблуждение – убеждение, что мы можем выбирать свои чувства. Мы не вольны их выбирать. Чувства – это сама действительность, это жизнь, это стихия, которая «дышит, где хочет». Чувства не зависят от нашего выбора. Если они есть, то они – есть! Это факт, а факт, как говорится, вещь упрямая.

Чувства не зависят от моего выбора, но... они зависят от выбора *меня*! Они зависят от того, *кто* такой я, *какой* я, в какой позиции, в каком *месте* я нахожусь! Именно *качество меня* и рождает *качество моих чувств*. Я не волен выбирать свои чувства, но я волен выбирать *себя*! Я волен занять то или иное *место* и как-то отнестись к *себе* (это означает, что я за человек для самого себя, *кто я такой* по своему собственному мнению), к своим чувствам, к людям, к миру, к тому, что я делаю... То, как я решу относиться, будет влиять на то, какие чувства я буду переживать, какое у меня будет состояние.

Поясню на примере. Если я, допустим, в глубине души (то есть чаще всего не сознавая того) переживаю себя маленьким, беспомощным, ранимым, «каким-то не таким» и т.п., а мир (людей) воспринимаю таким, словно он должен удовлетворять моим ожиданиям заботы, внимания, то вероятнее всего я:

- буду находиться в некоем неприятном для себя месте;
- буду делать нечто неприятное для себя и не буду делать то, что делать хочу;
- буду переживать неизбежную тревогу, а то и страх;
- буду считать людей неблагодарными, агрессивными, нелюбезными, опасными и т.п.;
- буду недоволен миром, у меня будет бесконечное количество поводов для критики;
- буду недоволен собой, своей жизнью и несчастен.

• Что не позволяло нашему герою обратить внимание на то, что именно он сам делает?

Не позволяло ему нежелание встречи с самим собой, страх тех своих чувств, которые с этой встречей неминуемо связаны.

Если мы на своем месте (в месте *себя*), то никаких неразрешимых душевных тупиков у нас не возникает: там просто нет никаких углов и стен, в которых мы могли бы застрять. В месте *себя* можно быть и видеть: находясь на своем месте, мы видим то, что с нами происходит. Однако быть *вместе с собой* и *в месте себя* (занимать свое место) весьма непросто с точки зрения удержания *внимания*, поэтому чаще всего мы находимся в каком-то другом месте, не в своем, ничего не зная ни о своем месте, ни о том месте, которое мы занимаем.

Осознавать, что ты занимаешь не свое место (и, следовательно, понимать, что ты представления не имеешь о том, где твое место, какое место – твое), очень болезненно. Для встречи с этими неудобными чувствами нужна особая решимость, нужно желание, нужна внутренняя необходимость в этом.

В связи с этим чаще всего мы делаем всё что угодно, лишь бы не узнать, какое место мы занимаем, в каком положении мы находимся, ибо знать, что ты не на своем месте, и больно, и чревато необходимостью трудного поиска и выбора своего места. Это трудно не только с точки зрения его обнаружения, но и с точки зрения решимости его занять. Быть не на своем месте зачастую не так страшно: можно прикинуться дурачком, «шлангом», умником, оригиналом, гением, великим... – каким угодно, – и... ничего действительно нужного (неприменно нового, а значит, трудного и потому страшного) для себя самого не делать.

Решиться занять свое место – настоящее геройство!

Подытожим: то, что я за человек для самого себя, какой я человек для самого себя, определяет то, какие чувства я переживаю, то, как я определяю свое место и свои обстоятельства, в чем вижу свои трудности и соответствующие этим трудностям мои действия.

Если я испытываю трудности и у меня есть желание облегчить себе жизнь, то начинать стоит не с вопросов: как мне преодолеть, избавиться и т.п., а с вопросов о самом себе и своей деятельности здесь и сейчас. Решение и избавление от чего бы то ни было необходимо искать не в неких иных местах, а в том месте, которое я занимаю. Именно это место определяет те «иные» возможные действия, которые я могу предпринять.

Другими словами, путь разрешения состоит не в уходе куда-то, а в приходе сюда (выход там, где вход; чтобы выйти, нужно войти). И я думаю, что это распространяется даже на такие запредельные сферы, как поиск Бога. Запределье духа не где-то там, в далеких далях, а здесь, в средоточии моего сердца, в том месте, где есть Я...

Итак, когда мы говорим о преобразовании, изменении чего бы то ни было, касающегося нашей внутренней или внешней жизни, необходимо помнить, что это преобразование означает, в первую очередь, исследование вопроса о том, а что есть в наличии: где я нахожусь, как я уже живу, и только во вторую, третью, и т.д. очередь – то, а как мне жить иначе, как что-либо изменить, куда идти...

Очищение сознания

Теперь мы подходим вплотную к тому вопросу, который был поставлен в самом начале: чем же именно мы можем себе помочь в психологическом отношении?

Терапия образа – это, конечно, научнообразное название. По-русски это будет звучать как *исцеление образа*. Думаю, это сочетание будет более точно отражать суть, ибо этот раздел я хочу посвятить обсуждению путей и специальных психологических практик, с помощью которых можно работать со своим *сознанием*, *исцеляя* его, то есть достигая внутренней целостности. Можно сказать, что этот раздел о психологической помощи самому себе на своем пути к *счастью*.

Итак, можно выделить три основных пути работы:

- очищение сознания;
- упорядочивание сознания и создание новых образов;
- обнаружение самого себя.

Любая так называемая внутренняя помеха, трудность, которую мы испытываем, образована и существует *зачем-то*, она к чему-то меня ведет или от чего-то уберегает – в ней есть некий полезный смысл. Смысл, который был когда-то полезным или казался мне полезным, но сейчас это уже точно помеха. И если она меня ведет к чему-то, то, следовательно, в ней есть некая сила желания или мотивация. И это значит, что мы уже говорим о *действии*! Любой *образ сознания* обладает силой и желанием по глобальному закону триединства, которому подчинена вся человеческая природа. Поэтому *образы*, которые являются для меня помехой в моей жизни и в моем движении к счастью, по своему устройству точно такие же – они рожают определенный *образ действия*.

И моя задача – поиск и устранение определенных *образов* моего *сознания*, или, проще говоря, *очищение* моего *сознания*.

Но, перед тем как вести разговор об очищении сознания, давайте определимся с тем, что мы будем понимать под *сознанием* и что мы будем подразумевать под *очищением сознания*.

Исследованию этого понятия и явления я уделяю довольно много времени в своей книге «Третье счастье», поэтому, чтобы не уводить наш с вами разговор в сторону, приведу лишь то определение сознания, которое я для себя сформулировал и на которое мы будем опираться в нашем разговоре.

В психологии сейчас распространены такие определения, которые рассматривают разные свойства сознания, принимая их за само сознание. На мой взгляд, такой подход к определению сознания, какие бы свойства его при этом ни ставились во главу угла, создает неразрешимую проблему сознания – какие бы определения ему ни давались... во всех этих определениях его как будто и нет вовсе:

- «Сознание – высшая форма психического отражения, свойственная общественно развитому человеку и связанная с речью, идеальная сторона целенаправленной деятельности...».
- «Сознание – высшая функция мозга, заключающаяся в обобщенном и целенаправленном отражении действительности».
- «Сознание – комплекс психических деятельностей...»
- «Сознание – это рефлексия субъектом действительности, своей деятельности, самого себя».
- «Сознание – состояние человека, позволяющее иметь собственное «Я» и относить себя к окружающему миру».

- «Сознание в своей непосредственности есть открывающаяся субъекту картина мира, в которую включен и он сам, и его действия и состояния».
- «Сознание – это осознание вне его находящегося объекта, который в процессе осознания трансформируется и выступает в форме, в виде ощущения, мысли».
- «Сознание человека – это сложное синтетическое явление, складывающееся как результат одухотворения психических процессов, с одной стороны, и развития и формирования интеллектуальных функций, воли, чувств, восприятия, с другой».
- «Сознание – состояние человека в здоровом уме».
- и т.д....

Итак, мое определение сознания таково²: **сознание** есть пространственное тонкоматериальное вместилище образов (*пространство образов*), которое на личностном уровне обусловлено общественно, а на внеличностном уровне – природными влияниями (в самом широком смысле слова, как все возможные условия существования в нашем Мире) и космическими (называйте их как угодно: энергоинформационными, ноосферными и т.п.), которое производит, воспроизводит и хранит различного вида и качества *образы* из той же тонкой материи и управляется *волей*.

Если сказать по-простому, то **сознание** есть *тело души*³. Понимая так *сознание*, мы получаем возможность действительного обретения *сознания* как того, что можно изучать как реальное явление, а не как некие виртуальные функции не совсем понятно чего, как того, на что можно влиять, как того, чем можно действовать (здесь обязательно возникнет вопрос и о том, *кто* же действует). После такого определения сознания, те его описания и определения, которые даются современной психологической наукой, приходится как нельзя кстати – они прекрасно поясняют и описывают его свойства, его деятельность, его особенности.

А теперь давайте поговорим об *очищении сознания* как об особой психотерапевтической деятельности, практике. Но прежде важно уточнить, что при этом подразумевается. С одной стороны, этот термин весьма точный, и говорит он о том, что пространство сознания в результате соответствующей «работы» приобретает особое качество – оно становится чище.

При этом у нас непроизвольно возникает образ того, как эта чистота наводится – так, как мы обычно привыкли это делать в быту: путем вымывания, выметания, выбрасывания,

² Не буду давать пояснения данному определению сознания, так как это требует отдельного и обстоятельного разговора, который увел бы нас в сторону от нашей темы. Этот вопрос будет рассмотрен в моей книге «Третье счастье», которая готовится к изданию.

³ Вопросы о том, что такое душа, я здесь также не буду касаться. Более подробный разговор об этом состоится на страницах книги «Третье счастье».

отделения, отламывания, продувания, отскребания, кипячения, стерилизации и т.п. И вот на этом месте нам необходимо приостановиться.

Дело в том, что такими методами, направленными «от», сознание очистить невозможно. Более того, именно такими методами оно и «загрязняется»! Оно загрязняется, замутняется, притупляется именно тем и тогда, когда мы хотим чего-то избежать, не видеть, не воспринимать, от чего-то избавиться, что-то отвергнуть, искоренить, переделать, изменить и т.п.

Очищается же оно прямо противоположными действиями: вниманием, включением, принятием, позволением, прочувствованием, проживанием, пониманием, осознанием... любовью.

Это нужно хорошо уяснить и запомнить – во внутреннем мире, **в мире души никакими действиями «от» ничего невозможно изменить, ни от чего освободиться и избавиться, а можно лишь усугубить и усложнить.**

Итак, что такое *очищение сознания*, от чего его чистят и зачем? Очищение *сознания* подразумевает его очищение «от» определенных *образов* (помним уточнение, которое мы дали выше). Эти *образы* мы можем себе представить как содержания, независимые от остального пространства *сознания* и являющиеся своего рода включенными в *сознание* «локальными объемами» или отдельными «программами», которые и направляют реагирование человека на некоторые ситуации, и запечатывают в самих себе силу, и забирают ее на поддержание своего существования, снижая жизненную силу человека. Если представить *сознание* как некую разлитую в пространстве тонкоматериальную жидкость, то эти включенные в него содержания будут находиться в сознании в виде своеобразных пузырьков.

Как они образуются, эти *образы*, и почему они являются помехами? По сущности и способу образования народная традиция их разделяет на несколько видов: это *наброды ума, заломы души* и *западки*.

Наброды ума – это некое принятое решение, обеспечивающее достижение нужной цели окольными путями. Можно сказать, что это «умственные ошибки», результатом которых являются неверные решения, то есть такие решения, которые не ведут к достижению желаемого и в целом мешают жить. К *набродам* вполне возможно отнести также мнения и *интроекты*, как некие правила, принятые некритично и ставшие руководством к действию, но не освоенные лично как жизненная необходимость, а значит полезность. Они часто проявляются в «само собой разумеющихся» утверждениях и образах действия.

Заломы души – это образ действия, принятый в результате какой-либо обиды. То есть в корне *залома* находится обида на кого-то, в результате которой было принято недействительное, вредное для самого себя решение о том, как ты будешь в дальнейшем

действовать, которое потом «автоматически» проводится всю оставшуюся жизнь. Такое «обиженное» решение – решение, принятое на обиде – уменьшает мою способность действовать, такое решение приводит к уменьшению моих возможностей, я становлюсь слабее.

Западок. *Западком* называют клетку-ловушку для птиц.

В этом названии отражается механизм образования в *сознании* этого вида помехи и то, как она работает. *Западки* образуются в нас тогда, когда происходит остановка в нашем переживании опыта жизни, или, если сказать более точно, – когда в нас замирает жизнь. А жизнь в нас замирает в момент физической или душевной боли, когда нечто происходящее для нас настолько невыносимо, что мы хотим уйти от него, мы его не принимаем внутренне и стараемся сбежать из него.

Но не боль сама по себе является причиной, она лишь повод. Причина же в том, что мы хотим избежать переживания боли и закрываемся от нее, а вместе с ней – и от части себя, отграничивая место боли в некий замкнутый объем. И он начинает существовать самостоятельно – теперь это отдельный объем сознания, живущий своей жизнью, но именно той, от которой я хотел отгородиться.

И теперь эта боль – то, что ее вызывало, – всегда со мной до тех пор, пока я эту ситуацию не разрешу. Она будет вызываться всем чем угодно, что будет хоть как-то, хоть чем-то походить на ту ситуацию, поскольку даже из малейшей детали, содержащейся в ситуации, моя боль будет выращивать всего змея с двенадцатью головами – ибо любой намек на проблему будет содержать ее корень. Более того, я буду вовлекаться в эту прошлую ситуацию и вести себя сейчас в настоящем времени так, как мне диктует моя боль – содержание моего *западка*.

В результате, естественно, в моем поведении начинаются странности: то я начинаю вести себя неразумно или в речи допускаю странную непоследовательность («нелогичность»), или я говорю не своим голосом, то совершаю странные поступки, реагирую как-то странно, не соответственно ситуации.

Вот как описывает образование *западка* А.А. Шевцов (привожу его описание с сокращениями, выбирая суть):

«Когда телу наносится повреждение, в нем, точнее, в его защите открывается прореха, через которую Дух может утечь из тела, и с ним уйду и Я, поскольку не могу существовать в теле напрямую, без соответствующей среды. Иными словами, если прореху не закрыть, наступит смерть.

Сила жизни, Жива, не может этого допустить. Даже в ее имени скрывается то, что она должна биться за жизнь... Заживление, как это видели мазыки, осуществляется тем, что место поражения облекается в пленку Пары, закрывающей его как пузырь или свор <...>.

<...> Знаком поражения является боль. Поскольку боль не самостоятельна, а всего лишь знак поражения, то в любом случае, когда мы испытываем боль, мы можем быть уверены, что есть тот или иной вид поражения <...>.

<...> Любое такое место закрывается гвором из пары... Гвор – полное подобие тела, как жилища духа! Но совершенно пустой <...>.

Природа пустоты не терпит. Пустое пространство должно всасывать в себя то, что в состоянии быть его содержанием. А что может быть содержанием гвора из живы или пары? ... Гвор должен всасывать в себя то, для чего предназначен – дух же.

Но мой дух отодвинут Живой внутрь тела. Его втянуть в себя нельзя. Остается вытягивать то, что является духом снаружи. А что это?

В сущности, снаружи духом могут считаться духи других людей и некоторые проявления твоего собственного сознания... Во всяком случае, если идти от непосредственных наблюдений за содержанием западковых гворов, в них содержится все, что во время поражения окружало человека и воспринималось его сознанием <...>.

Такое впечатление, что Жива, создав пустой гвор пары, начинает заполнять его твоим же собственным сознанием, которое воспринимает окружающий мир. И гвор заполняется тем, что звучало, ощущалось, двигалось снаружи. И если среди этих звуков есть людские голоса, то их речь, поскольку она воспринимается нашим сознанием, обязательно вписывается в ту пару, что Жива вытягивает в гвор западка...» (Шевцов А.А. «Очищение», том 3).

Так в моем сознании возникает некий выделенный объем сознания (гвор), при случае вызывающий то же самое состояние, в котором этот западок образовался. Тогда он начинает разворачивать свое содержание, и я начинаю звучать и вести себя как человек, «одержимый злым духом». Но этот «злой дух» не что иное, как созданный моим же сознанием образ, в котором содержится все то, что было в болезненной для меня ситуации, в которой я не смог всецело присутствовать своим вниманием, сознавая ее: в результате боли у меня мог быть болевой шок с замутнением сознания, я мог сознание вовсе потерять или быть под наркозом, или самостоятельно анестезировать себя алкоголем или наркотиками.

Причем я предполагаю, что западки образуются не только на физической боли или во время болезни, но и во время душевной боли – всегда, когда есть замутнение сознания и уменьшается способность к *сознаванию*, всегда, когда мы скрываемся с места боли и хотим уйти из ситуации, заливая ли ее алкоголем, уходя ли в работу, или убегая в другие отношения, в телевизор, в суету... какая разница? Важно, что нас нет в месте боли, а значит это место занимается тем, чем оно может быть занято. Потому что... если рассмотреть душевную боль, то что это такое? Это ведь тоже сигнал о поражении тела – тела души. А тело души – это сознание. И значит, испытывая боль, мы ее испытываем по поводу разрушения некоторых образов нашего сознания, которые составляют тело души.

Для *сознания*, в общем-то, все равно – «в сознании» мы или нет, оно творит *образы* самостоятельно, это его природа. Другое дело, что мы не все можем специально запомнить, если мы «без сознания» (то есть когда мы *не сознаем*), а значит и вспомнить запечатленное «без нас» будет трудно.

И я предполагаю, что в образовании *западов*, их сохранении в нас и звучании есть великая польза для нас. Именно потому, что они, подобно видеокамере, записывают ту ситуацию, в которой мы оказались неэффективны, где мы совершили ошибку, где выявилось наше «несовершенство». Причем это не просто камера, которая крутит нам фильм, а мы оказываемся в этом фильме всем собой и проигрываем его каждый раз, когда наш *западок* «включается» в ответ на некую настоящую ситуацию.

Вероятно, эта ситуация в какой-то своей сути тождественна той ситуации, в которой мы совершили ошибку, и это вынуждает нас повторять и повторять свой опыт до тех пор, пока мы наконец не захотим его исправить. *Западок* же, а вернее, наше *сознание*, наша *душа-сознание*, которая создает *западок*, предоставляет нам такую возможность – сохраняя нашу ошибку в том виде, в каком все произошло, чтобы у нас была возможность вернуться туда и исправить.

Как происходит очищение *сознания*, вследствие чего? На мой взгляд, у нас есть две важные способности, с помощью которых мы можем навести порядок в пространстве *сознания* и очистить его – это *понимание* и *осознавание* (*сознавание*).

Понимание есть умственное действие по присвоению некоего опыта, в результате которого мы начинаем *иметь* некое знание. Сравните слова: *по-нять*, *при-нять*, *вз-ять*, *за-нять*, *пере-нять*, *об-нять*, *изъ-ять*, *от-нять*, *с-нять* и т.п. (*Н*)*ятие* означает действие, направленное *к себе*, *брать* (если используются приставки *по/при/вз/за/пере/об*) или *от себя* (если используются приставки *из/от/с*).

Понимание – это такое действие, когда мы как бы охватываем своим вниманием некую совокупность своего *знания* (существующего в виде *образов*), вследствие чего у нас рождается некий обобщенный *образ-знание* – *понятие*. В результате *понимания* рождается *понятие*, которое исходя из конкретного (из конкретных разрозненных *образов-знаний*) восходит к общим основаниям – к одному сложному *образу*, который отображает суть некоего явления. Мы обретаем (*яти*) суть.

При *понимании* мы производим обобщение своего опыта и создаем некую твердую почву, землю в своем *сознании*, на которую мы теперь можем опираться в своей жизни – это наше личное знание, которое помогает нам выживать в этом Мире и более успешно действовать.

Осознавание (*сознавание*) происходит тогда, когда мы *присутствуем*, то есть проникаем *вниманием* внутрь образа, и *видим* его связи с другими *образами* (*присутствие* = *при сути стою и вижу*). При *присутствии* происходит извлечение *силы*, в результате чего освобождается заключенное в образе *знание*. Проникнув в *образ*, мы получаем его *силу* и начинаем *знать*.

Проникнуть внутрь образа мы можем только погрузившись в него и прочувствовав! А это значит, нам нужно обратиться к нашим переживаниям! *Присутствие* – это всегда свидетельство себя настоящего, а значит, всегда обращение к реальности себя, путь в которую лежит через переживание.

Думаю, что здесь важно еще раз уточнить, что всякий *образ* имеет отношение ко *мне-живому*. *Образ* – это не просто какая-то живая картинка, в каждом *образе* есть *Я*. Например, когда я не понимаю сущности некой своей проблемы, и пытаюсь *осознать* ее, то когда я *осознаю*, я не просто рассматриваю некий свой *образ*, существующий в моем *сознании*. *Осознавая*, я *ищу себя* и вижу *СЕБЯ*. И если я *себя* не вижу, не нахожу в том *образе*, в который я проникаю своим вниманием, то никакого *осознавания* и не происходит. **Без обретенного меня, никакого осознавания нет.**

Сознавая, мы *вниманием* своим высвечиваем содержимое нашего *сознания* и в каком-то смысле «*выжигаем*» то, что мешает нашему *пониманию* (то есть обобщению и включению в *сознание*) *огнем* своего внимания, который в народном обычае назывался *Крес*.

Осознавая, мы *выжигаем* помехи своему последующему *пониманию*, то есть помехи включению своего *знания* (содержимого *сознания*) в общее пространство *сознания*, приобщению его (*знания*) к своему опыту. *Понимание* есть действие упорядочивания или объединения содержимого *сознания*, приведение его в единство.

Так происходит очищение пространства *сознания* путем *сознавания*.

Что происходит, когда мы *сознаем*? Когда мы *сознаем* – мы *видим*! И видим мы при этом не просто *образ*, а мы видим *суть образа*, которая скрывается за его внешним представительством. Например, мы можем видеть образ бифштекса, а сутью его будет наш голод. Так вот при *сознавании* мы видим именно *суть*, мы видим *причину*, а не ведемся на красивые образы. *Сознавая*, мы видим все так, как оно есть, нам открывается в этом смысле *Естина* – то, что есть. И видение *естины*, наверное, и является тем действием, которое освобождает и очищает от того, что было не *естиной*, от того, чего не было. То есть, **сознавая, мы очищаемся от того, чего нет – от небытия**, которое заключало в себе – в образе своем – и сковывало нашу жизнь и силу.

При этом, *очищение* происходит не столько путем полного избавления от этих содержаний (как уничтожение их), сколько включением этих содержаний в основной объем *сознания* (после того, как они вскрыты *сознаванием*), через *понимание*, принятие и переоценку. Ибо **задача состоит в том, чтобы восстановить единство нашего сознания, включив в него все неосознаваемые и исключительные части.**

«Когда буддисты говорят о том, что загрязнения разума не являются неотъемлемой его частью, они вовсе не пытаются утверждать, что эти загрязнения не являются естественными. Точно так же, как любые другие свойства разума, эти загрязнения присущи разуму изначально. Суть в том, что загрязнения не сумели проникнуть вглубь того, что мы называем сияющей природой разума, которая рассматривается нами, как

самый фундаментальный его аспект» (Гоулман Д. «Деструктивные эмоции. Научный диалог с Далай-Ламой»).

Но сначала *вниманием* «выжигается» то, что мешает *пониманию*. Ведь если бы мы могли понять нечто, то мы бы это и поняли бы, но если мы чего-то не понимаем, то по какой-то причине. И причина эта, как мне видится, содержится в том *образе*, который у нас существует. Опишу, как это видится мне.

Допустим, происходит некое событие. Я его воспринимать и действовать в нем могу по-разному. Но действую я все же каким-то определенным образом. И вот этот мой способ действия, что именно я *выбираю* и какое *решение принимаю*, является не случайным. Есть некая причина для этого – почему именно так я реагирую, а не иначе. Этот способ моего действия в этой ситуации может быть успешен, действителен, а может быть и не успешен. Действенность и недейственность означают: ведут ли меня мои действия к тому, что мне нужно, удовлетворяю ли я свои действительные потребности, достигаю ли желанного или затрудняю себе это – на что я ориентируюсь при выборе способа действий, что я ставлю во главу угла как нужное мне? Растет ли моя действительность и жизненность, моя самостоятельность от моих действий, взрослею ли я? Или я научаюсь, например, демонстративным способам поведения, в результате которых меня должны другие чем-то обеспечивать, как-то оценивать, благодарить...? И вот то, что послужило причиной для моего «ошибочного» выбора того или иного направления моего осуществления (пишу в кавычках слово «ошибочное», ибо эта ошибка тоже ведет к какой-то своей нужде, но эта нужда является способом бегства...), является причиной моей неуспешности – моей помехой, неким несовершенством моей *души*, которое тоже является неким *образом*.

Откуда они (*образы*) берутся изначально... это вопрос. Быть может, какие-то *образы* закрепляются еще во внутриутробном развитии, когда зародыш, переживая некие события жизни мамы, что-то для себя *решает* про себя и про свою жизнь; какие-то передаются по роду, какие-то – из прошлых жизней, если они есть (и тогда, возможно, наша жизнь и есть способ разрешения этих *образов-несовершенств?*), а остальные наматываются на них сверху вторичными, третичными, сотыми слоями уже в дальнейшем, но с самого раннего детства, когда мы начинаем взаимодействовать с миром, делая те или иные выборы.

*«Воспоминания о прошлых жизнях лишь показывают, что дураки мы уже давно»
(Ра-Хари «Руководство для начинающего медитатора»)*

И вот эта существующая во мне «помеха» (некий *образ*) не только каждый раз меня подвигает к неуспешным ошибочным действиям, но и определяет восприятие Мира: все идет через ее искажающую линзу.

И сохраняющийся в моей памяти *образ* Мира собирается в ту или иную целостность во многом благодаря этим первичным искажающим *образам*. И мы не можем понять то,

как оно есть на самом деле (или как было на самом деле), потому, что существует вот эта причина, вот этот искажающий *образ*, который сдерживает в себе *знание*. *Знание* в нем есть, но мы не можем его увидеть в связи с тем, что видим через искажающую линзу. И нужно вот эту линзу убрать.

А что такое эта линза? Это определенное наше отношение к ситуации, в котором тоже есть *образ*. Это та помеха, о которой мы говорили выше: ***образ* содержит в себе не просто некую картинку, это цельность, содержащая в себе и наше отношение (чувство, а значит и силу), и образ действия, и образ ситуации – образ Мира, в котором мы живем.**

Это существующее в нас несовершенство всегда связано именно с нами: это несовершенство или нашего *желания*, или *действия*, или *направления*. Чаще всего сутью этой помехи является какое-либо *предательство себя* или клевета на Мир (в результате обиды), а за этим стоит страх боли и бегство от нее. Это несовершенство способствует сохранению изолированного *образа* в *сознании* и препятствует его включению в единое пространство *сознания*, чтобы стать его *знанием*.

И вот эту помеху мы и устраняем своим особым вниманием, сосредоточением – работой *сознавания*. «Выжигание» помех *сознания* с помощью *внутреннего огня* – это скорее образное выражение, показывающее то, что при *сознавании* происходит уничтожение *переживания* – того, что не было прожито, но что постоянно требует возвращения и доживания, поэтому мы в него периодически опрокидываемся, и нас в нем «перетряхивает». Как мне видится, уничтожение это происходит не потому, что *образ* собственно «сжигается», поскольку память сохраняется и воспоминание о событии никуда не девается, а потому, что при *сознавании*, внимая содержанию *образа*, звуча им, мы выпускаем ту *силу*, которая в ней была сдержана, из *образа* уходит сдерживаемая в нем жизнь, и он становится нашим *знанием* – то есть таким особым *образом* в *сознании*, которым мы можем владеть, а он сам по себе уже не властвует над нами и больше не будит переживаний – не заставляет переживать вновь и вновь недожитое когда-то.

Сила неосознанной выделенной части *сознания* – *западкового гвора* – включается в общее пространство *сознания*, мы обретаем тот *опыт*, который мы не могли обрести, пока нужное нам *знание* было заключено в ловушке *западка*, и становимся сильнее и живее своей же *силой*, которая была прежде сдержана. *Мертвое знание* «старого» *образа* становится *новым живым знанием* нашей *души*. Мы чувствуем прилив *сил* и освобождение.

При работе *сознавания* мы начинаем видеть помеху, то есть мы видим *причину* и ее ложность, то есть ее ложный посыл – то к чему она на самом деле своим существованием ведет. И видя это, мы ее и «сжигаем». Но это не то сжигание дотла, как если бы мы сжигали спичку. Здесь сжигается нечто метафизическое (хотя и *образ сознания* трудно назвать физическим, это «тонкая материя») – отменяется наш выбор, наше решение, некое наше направление для осуществления хотения духа.

А что нужно для того, чтобы очиститься от этих *образов*? Прежде всего, их нужно обнаружить в себе. Это возможно, когда мы начинаем разрешать им быть и разрешать им проявляться, и тогда мы можем их начать видеть, а затем и каким-либо образом выразить, раскрыть их содержание и включить заключенное в них в общий объем, заимев тем самым опыт. А можно и специально поворошить самого себя, чтобы разбудить в себе переживания. Именно переживания и выводят нас на наши «болячки», ибо, переживая, мы оказываемся в том или ином *образе*, который в той или иной степени всегда является болезненным для нас, даже если эти переживания приятные и радостные. Сохраняются они в нас только в связи с болью!

Непременное условие, без которого очищение невозможно, – это *искренность* с самим собой и разрешение быть тому, что есть. В слове *искренность* слишком явно слышится некая *искра*, несмотря на то, что этимологические словари выводят *искренность* от другого понятия (но не от другого корня!). Сравним:

ИСКРЕННИЙ – др.-русск. *искрь* "близко", *искрьнь*, ст.-слав. *искрь*, *искрьнь* "ближний", болг. *искрен*, сербохорв. *искръи*, словен. *iskr* "рядом", *iskre* – то же, *iskrnji* "близкий". Ср. образование ст.-слав. *испрь* (см. *выспрь*). Вероятно, от из- и основы, родственной слову корень. Другие допускают связь -кръ с **край**. (Фасмер М. *Этимологический словарь русского языка*)

ИСКРА – *искриться*, укр. *скра*, блр. *скра*, ст.-слав. *искра*, болг. *искра*, сербохорв. *искра*, словен. *iskra* "искра", *iskr* "огненный, проворный, живой", чеш. *jiskra*, словц. *iskra*, польск. *iskra*, *skra*, в.-луж. *skra*, н.-луж. *skra*, полаб. *Jaskra*. Связано чередованием с *яска* "ясная звезда", блр. *яскорка* "искорка", укр. *яскритися* "искриться", польск. *jaskry*, *jaskrawy* "яркий, ослепительный". Сюда же *ясный*, лит. *aiskus*, *iskus* "ясный, отчетливый" (Фасмер М. *Этимологический словарь русского языка*)

Странно, не находите? Слова *искренний* и *искра* оказываются совершенно разными этимологически, при том, что имеют один и тот же корень *iskr*, который, однако, переводится по-разному! Непонятно, с чего бы это. Хотя, конечно, мое непонимание, возможно, объясняется всего лишь моим филологическим дилетантизмом.

И я бы еще немного продолжил этимологические изыскания и посмотрел бы поглубже на слово *искра* (*iskr*), ибо и описанное в словарях представляется мне не конечным и не коренным. В слове *искр* лично для меня явно слышится *из кр*. Что это означает, можно понять, если, удерживая во внимании, что мы говорим об *огне*, вспомним, что огонь в старославянском языке назывался *Крес*. И, следовательно, слово *искра* можно перевести, как *из креса* – то есть *из огня*. От слова же *Крес*, кстати, и название народной духовной практики очищения – *кресение*, которое означало второе

рождение (воскресение) – зажжение внутри человека *духовного огня*, пробуждение его свободы, его *воли*.

Итак, искренность – это искрение. Это и есть искрение того душевного живого огня, который сжигает тьму неведения и небытия, когда мы обращаем внимание на нечто в себе при сознании.

Кстати, слово *неведение* имеет прямое отношение к слову *не видеть*. Соответственно *ведение* – значит *видение*. Хотя переводится как *знание*, но *знание* это опять же является смысловым развитием значения. Сначала мы *видим*, а в результате этого *знаем*.

ВЕДАТЬ – ведаю, укр. *відати*, др.-русск., ст.-слав. *вѣти*, словен. *vedeti*, чеш. *vedeti*, слов. *vedet'*, польск. *wiedzieć*, в.-луж. *wjędzec*, н.-луж. *wjezes* "**знать**". Отсюда наст. вр. ст.-слав. **вѣмь, вси, вѣтъ** / *в и т. д.*, чеш. *vim, vis* и *т. д.*, далее, др.-русск., ст.-слав. **вѣ** "**я знаю**". Чередование гласных представлено в *видеть*. Древний пф. ст.-слав. *вѣ* с и.-е. окончанием ср. з. *-ai*, как **в лат. *vidi***, соответствует греч. "**я знаю**", др.-инд. *veda* – то же, авест. *vaeda*, гот. *wait* "**я знаю**", арм. *gitem* – то же. Ср., далее, *вѣти* с др.-прусск. *waidimai* "**мы знаем**", лит. ***veidmi*** "**я вижу**". Другая ступень гласного представлена в д.-в.-н. *wīan* "**знать**", гот. *wītan*, др.-инд. *vida* "**знание**", *vidvan* "**знающий**", авест. *viva*, греч. (Фасмер М. *Этимологический словарь русского языка*)

Да и старославянское слово *вежды* подсказывает нам, что *видение* есть не просто зрение. Как и слово *невежда* означает *незнающего*, который и есть как незрячий – он *не видящий*! Вот здесь и происходит понимание слова *ведение*. Да, это знание, но знание, открывающееся, когда мы *видим*. И это не обычное видение глазами. Как говорится, «люди делятся на две категории: одни видят, а другие с глазами» (можно продолжить так же: одни слышат, а другие с ушами). А *видим* мы тогда, когда *присутствуем*!

К чему я делаю все эти языковые отступления? Да просто чтобы не путаться в словах, когда мы говорим одно, а подразумеваем другое, чтобы ясность была – как *в искре*.

Получается, что сознание есть присутствие, а *присутствовать* (*при сути стою и вижу*) – значит *быть и видеть*. Только будучи искренними, искренно устремленными, мы можем проникнуть в болезненный *образ сознания* и увидеть корень зла – того зла, которое мучает и мешает жить тем, что искажает действительность, и потому и является *небытием* – тем, чего не было и нет. Ведь переживая действительность так, как нам диктует наш *заподок, наброд* или *залом*, мы видим не то, что было когда-то, и не то, что есть сейчас, а мы видим искаженную нашим неверным отношением действительность, но не то, что было, и не то, что происходит. Мы видим *образы*, запечатлевшие наше отношение к событию, вместо *образов* того события, которое происходило. Мы видим свои обиды, которые нам нанесли тогда, хотя нас никто не обижал (вне зависимости от поведения других людей), это мы решили так отнестись к происходящему в связи с нашим

собственным несовершенством; мы видим в нем причиняемую нам душевную боль, хотя никто нам боли не причинял, кроме той, которую мы сами себе причиняли своим отношением к происходящему, выбирая те способы действия, которые были не полезны ни нам, ни другим.

«В действительности все не так, как на самом деле»
(Станислав Ежи Лец)

Искренность с собой при работе со своим *сознанием* (душевной работе) означает, что она может производиться только на своей «охоте», то есть только для себя, по своему желанию и для своей нужды. Если работу пытаться производить из желания быть каким-то для кого-то, то она не будет успешной. Это уже не искренность, а социальные игры.

Есть разные способы работы со своим *сознанием*. Мы рассмотрим несколько. Но сначала несколько основных принципов.

Любая помеха, какая бы она ни была, рождает то или иное напряжение в теле или в *душе*. Так она нами и замечается – по наличию напряжения (а и боль – это есть большое напряжение). Напряжение же само по себе – это есть не что иное, как сдержанное движение, или, можно сказать, сдержанная жизнь. Мы что-то хотели сделать и не сделали или сделали что-то другое, и вот это движение *души*, которое у нас было, оно застряло, сохранилось в виде напряжения и ждет своего часа.

Стало быть, и нужно:

- 0) осознать то, что напряжение имеется, где именно и какое;
- 1) в напряжение войти своим вниманием;
- 2) допрожить напряжение, дав состояться тому движению, которое в нем было схоронено – дать ему выход;
- 3) назвать то, что послужило причиной напряжению.

Очень важно именно назвать своим именем то, что является причиной, то, откуда все началось, то, что является главной помехой в той проблеме, которая возникла. Так мы получаем не только доступ к ней, но и способность влиять на нее, поскольку в точном имени явления нам открывается его суть; называя его так, чем оно является, мы овладеваем его сущностью, а значит, и жизнью.

Теперь о практической стороне. В мире существуют тысячи различных способов работы с *сознанием*, поэтому я своей задачей сейчас вижу – не столько вдаваться в конкретные практики, сколько наметить основные направления, описав суть того, что необходимо (с моей точки зрения), а имея это, уже будет несложно найти для себя что-то наиболее подходящее.

На мой взгляд, можно выделить несколько направлений работы с пространством своего *сознания*, которые лучше проводить поэтапно и в том порядке, в котором я приведу ниже. Направления эти народной традицией делятся по зонам тела, или по «ядрам сознания».

Русской народной традицией Тропы выделяются три ядра *сознания*: Верхнее, Среднее и Нижнее (соответственно в теле человека: голова, грудь и живот). Каждое ядро или место представляется особым «царством» со своим управителем: в Нижнем царстве (Серебряное) правит Дева Боль, в Среднем царстве (Медное) правит Дева Обида, в Верхнем царстве (Золотое) правит Безмолвная Мудрость. Соответственно и работа проводится по каждой из выделенных областей, но начинается она не с верхнего царства и не с нижнего, а со среднего – со сферы чувств.

Основным методическим приемом (психотерапевтической техникой, исцеляющей практикой) является действие, названное мной «*минимальное психотерапевтическое действие*»⁴, состоящее из четырех условных шагов: «*внимание-включение-проживание-выражение*». И собственно практическим вариантам осуществления этого основного метода и будут посвящены следующие ниже описания различных психотерапевтических практик. Различаться же они будут, в основном, в видах *выражения*, поскольку *внимание-включение-проживание* являются сугубо субъективным опытом и в каком-то смысле «неделимыми действиями», не поддающимися какому-либо описанию. Когда же мы *выражаем* себя, то в этом и есть *проявление*, то есть некая объективация нас, нашего опыта, в которой объединяется внутренний Мир и внешний.

Первое направление

Медное царство, в котором правит Дева Обида. Это негативный образ чувствующей души – Сердца.

«Въстала обида въ силахъ Дажь-Божа внука, вступила дѣвою на землю Трояню, всплескала лебедиными крылы на синѣмъ море у Дону, плещучи, убуди жирня времена. Усобица княземъ на поганя погыбе, рекоста бо братъ брату: «Се мое, а то мое же». И начяша князи про малое «се великое» мльвити, и сами на себѣ крамолу ковати, а поганіи съ всѣхъ странъ прихождаху съ побѣдами на землю Рускую» (Слово о полку Игореве).

⁴ «*Минимальное психотерапевтическое действие*» (МПД) является основным психотерапевтическим, преобразующим действием (некоей «психотерапевтической универсалией»), фундаментом любого процесса изменения в процессе психотерапевтической работы, вне которого никакие действительные изменения невозможны. МПД подробно описано мной в книге «Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия». – М.: Психотерапия, 2014.

Чувство стыда и обида являются основными чувствами, приносящими душевную боль, причем эти чувства нередко оказываются связанными друг с другом.

Опускаясь на дно своей душевной боли, мы чаще всего найдем какую-либо обиду, возможно, такую древнюю, такую раннюю, которую мы даже не знали, ибо она была на самой заре нас. В этом случае обида будет являться изначальной, или можно сказать, коренной – она причина многих последующих сбоев в восприятии и поведении. Обиды же рождаются из наших ожиданий – когда мы находимся в отношении к Миру (людям или одному какому-либо человеку) в позиции ожидания от него чего-либо, а он не соответствует нашим ожиданиям, делает не так и не то, что мы хотим и внутренне от него требуем.

«Чтобы хоть как-то противостоять обидам, нужен немалый опыт борьбы с ними. А точнее, опыт поражений. Обиды должны много-много раз украсть у тебя любовь, чтоб однажды ты понял, что они не стоят такой платы. Ведь побеждает обида, а любовь теряешь ты. Однако вначале нам кажется, что это именно мы бросаем плохого человека, тем самым выигрывая что-то очень большое и важное. А что, собственно говоря, мы выигрываем в таких ссорах? Обиду, именно обиду и ничего больше.

<...> Как бы там ни было, но обида – это болезнь, которая делает человека несвободным. Ты сам себя замораживаешь в некоем усилии воздействия на другого человека, которое должно вынудить его поменяться» (Шевцов А.А. «Остров 2010»).

Следовательно, работу нужно начинать с раскрытия чувств, переживаний, душевной боли и выхода через них на обиды. Здесь мы в основном занимаемся *очищением сознания*.

• *Разговор*

Разговор, пожалуй, является основным видом выражения субъективного опыта, опыта внутренней реальности, своих переживаний, чувств, боли. И, прежде всего, конечно же, подразумевается разговор с другим человеком.

Разговор не зря является центральным и в психотерапевтической практике (психологическая беседа), и в религиозной (таинство исповеди), да и в обыденной («поплакаться в жилетку»). В общем-то, разговор, проговаривание своей боли освобождает и само по себе, если выговаривать, например, земле, воде и пр., а не только в общении с другим человеком. Впрочем, можно даже не только выговаривать, а и выстанывать, выпевать, выгуживать: в общем, освобождаться от душевных переживаний любым образом через голос.

В народном обычае издревле использовалось и в современной психотерапевтической практике сейчас используется исцеление с помощью пения песен. В психотерапии это направление называется *вокалотерапией*. Я однажды побывал на мастер-классе

психотерапевта В.Г. Рюмина, который представлял свой авторский подход в этом направлении, и это было весьма интересно.

В этом способе душевного целительства через пение используется способность *души* откликаться на входящие в *сознание образы* и увлекаться ими (и в первую очередь – глубинным смыслом песни), когда *душа*, воспринимая движение, существующее в песне, сама пробуждается и вовлекается в это движение. А ведь движение – это и есть образ жизни *души* – она живет, двигаясь, паря, летая...

И вот через песню, когда мы поем, когда мы проникаем в песню и отпускаем свою *душу* в нее, *душа* наша начинает свое движение, оживая, дрожа и колышась. И вот эта дрожь *души*, это ее движение, начинает вытряхивать те болячки и помехи, которые засели в нашем *сознании*, они начинают ворошиться и вскрываться, вымываясь на поверхность осознания очищающим потоком жизни. Пропевая свою боль, нам гораздо легче быть с нею, проживая ее и находя через песню путь, утраченный *душой*, она воспаряет и обретает саму себя.

Это же свойство *души* откликаться на входящие целительные *образы* действует и при молитве, о которой я поговорю в другой главе. Пока же оговорюсь, что отличие молитвы от песни, на мой взгляд, в том, что молитва призвана в большей мере упорядочивать пространство *сознания*, а песня – увлекать *душу* в иные пространства *сознания*, то есть в иные Миры, в том числе в те, где скрыта боль.

При этом мы, сосредотачиваясь на своей боли, отпускаем себя и начинаем звучать своей болью, так, как звучит, так, как идет само, позволяя проявляться тому, что скрыто и сдвлено. Это служит первоначальным способом сбросить тяжесть с *души*, который открывает путь к последующему внятному разговору о том, что тяготит *душу*.

Разговор важен тем, что помогает не просто вылить то, что давит, но двигаться в сторону видения причин путем перевода этих душевных «камней» в образы. И поэтому очень важно, разговаривая, проговаривая, выговаривая, искать верные слова – называть вещи своими именами, которые действительно соответствуют переживаемым чувствам, принятым решениям, совершенным действиям.

Полезнее всего, конечно, разговаривать не просто с чем-то, а – с тем, кто может откликаться и понимать – с другим человеком, тогда, когда собеседник находится в состоянии душевного принятия: слушая, не оценивает говорящего, а принимает то, что тот ему высказывает. Тогда, получая душевный отклик другого, даже вполне молчаливый (важно не то, что он будет с тобой говорить, а то, что он *присутствует* при тебе и при твоих поступках, твоих чувствах, твоей жизни), ты можешь жить в том и с тем, что ты подавил в себе и заключил в скорлупу именно из-за невозможности жить с этим и в этом, а он – другой человек – принимает и этим принятием разрешает тебе быть таким, какой ты есть, со всем тем, что в тебе есть: с твоими ошибками, с твоими поступками, с твоими чувствами и отношениями. И получив от другого принятие, ты и сам себя начинаешь принимать, а значит начинается процесс внутреннего объединения: исключенные из

осознавания части (исключенные из-за отвергнутой боли) начинают включаться, соединяться с другими частями: осознание, таким образом, растет – ты становишься счастливее, – и сила прибывает. И вместе с этим тебе становится легче проникнуть внутрь образа и найти корень, причину своей боли – увидеть ее и назвать, дать ей имя – уже можно, уже не страшно, уже не опасно – можно видеть и признаваться.

Итак, если кто еще не понял, что именно и как нужно делать, описываю по шагам. Шаги эти хорошо могут быть представлены упомянутым мной ранее «*минимальным психотерапевтическим действием*»: **внимание-включение-проживание-выражение**.

Впервые *МПД* было описано мной в статье «К вопросу о метатеории психотерапии». В принципе, для меня удивительно, что такое простое и, в общем-то, известное психологам действие, никем до сих пор не было описано в таком структурированном виде (предполагаю, что все же кем-то когда-то оно описано было, только мне об этом не известно). В чем значимость этого *МПД*? Оно дает ясное понимание того, как именно произвести внутреннее действие под названием «принятие-проживание», которое только и приводит к исцелению. Во всяком случае, лично для меня именно благодаря *МПД* процесс психотерапии стал более ясным и очевидным.

Кратко опишем это *внутреннее действие* – действие *присутствия* (от которого получила свое название «*Присутственная арт-терапия*»):

1. *Внимание:*

Мы обращаем *внимание* на свои переживания, не пытаюсь их переделать или от них избавиться. Мы обращаем внимание на то, что у нас сейчас есть: какое у нас состояние, что мы чувствуем, какое отношение у нас к чему-либо (к тому, что нас заботит, волнует, тревожит, интересует).

2. *Включение/Погружение:*

Мы *погружаемся* в ту внутреннюю реальность, которую переживаем. Погружаясь, мы как бы вчувствуемся в самих себя: наши чувства, наше тело, всё наше состояние становятся для нас более заметными, более выпуклыми, более ощутимыми, более яркими. А потому, если дело касается какой-то душевной боли, то нам в это время становится еще мучительнее, еще больнее.

3. *Представление/Проживание/Позволение:*

Мы видим свою внутреннюю реальность (представляя), пребываем в ней и *проживаем* все те душевные движения, силы и состояния (которые мы как-то чувствуем), которые у нас возникают по пути нашего углубления и проживания самих себя. Когда мы углубляемся в то, что мы чувствуем и проживаем, наши внутренние движения естественным образом усиливаются от нашего внимания и переживаются более остро. И мы позволяем быть этим острым состояниям, находимся в них и ничего с ними не

пытаемся сделать, то есть не пытаемся от них избавиться, подавить их или каким бы то ни было образом преобразовать в какие-либо другие, желаемые нами состояния. Мы не пытаемся не чувствовать или чувствовать что-то другое или чувствовать иначе. Мы позволяем быть тому, что есть, и чувствовать это так, как мы это чувствуем, переживать так, как переживаем.

4. *Выражение:*

Мы каким-либо образом *выражаем* все те внутренние движения и состояния, которые мы как-то чувствуем и переживаем.

Как мы можем выражать то, что мы чувствуем? То, что мы чувствуем, мы можем выражать в своей текущей деятельности, насыщая ее силой тех внутренних движений, которые мы сейчас в себе чувствуем. Чтобы это стало возможным, необходимо быть включенным в самого себя, быть вместе с тем, что чувствуешь, а не пытаться дистанцироваться, отстраниться, отвлечься от неприятных чувств и ощущений. Напротив, нужно быть в средоточии своих чувств, находя внутри этой стихии внутренних течений самого себя. Только такое внимание к себе и может открыть действительный смысл того, что же стоит за тем, что мы чувствуем: какие наши желания стоят за нашими чувствами или, проще говоря, – что мы хотим *сделать*. Через внимание к своему состоянию мы можем открыть свои действительные нужды и *себя-деятеля*.

Также можно использовать и специальные способы выражения своих чувств. Например, мы их выказываем, или проявляем звуком, движением, или позволяем им заговорить с нами в виде цветов и образов на бумаге.

При этом важно иметь в виду, что представленные выше «четыре шага» не являются линейным описанием происходящего – эти действия производятся не друг за другом, а все сразу и одновременно, потому-то эти «шаги» являются не *шагами*, а *шагом*, это не действия, а действие: *выражая*, мы *включены вниманием* в то, что мы при этом чувствуем, *пребываем* в этом потоке своего состояния, *позволяем себе видеть* и *проживать* этот текущий поток, и продолжаем *выражать* свое состояние... Мы неотрывно участвуем в самих себе и переживаем самих себя, пока то, что нас мучило (некое содержание нашего сознания), не преобразится так, что перестанет нас мучить – нам откроется некий иной опыт.

Какой пример для иллюстрации этого действия можно было бы привести? В своих работах в качестве примера я чаще всего привожу описание практики, представленной в романе Олдоса Хаксли «Остров». Пережив катастрофическую ситуацию, главный герой романа по настоянию встретившейся ему девочки описывает ей свой ужас:

«Уилл в воображении увидел волны, разбивающиеся о врезавшийся в отмель корпус, и услышал треск от удара.

Девочка принялась расспрашивать, и Уилл рассказал ей все, что случилось, о том, как вдруг начался шторм и как удалось пристать к отлогому берегу, и об ужасах подъема на

скалы – о змеях, о падении с обрыва... Вновь его стала бить дрожь – еще сильнее, чем прежде.

Мэри Сароджини слушала внимательно, не вставляя замечаний. Когда его сбивчивый рассказ наконец завершился, девочка приблизилась, с птицей на плече, и опустилась подле него на колени.

– Послушай, Уилл, – сказала она. – Давай-ка избавимся от этого.

Говорила она со знанием дела, спокойно и властно.

– Хотелось бы, но я не знаю как, – ответил Уилл, стуча зубами.

– Как? – переспросила девочка. – Так, как это всегда делается. Расскажи мне еще раз о змеях и о том, как ты упал с обрыва.

Уилл покачал головой.

– Не хочу.

– Конечно, не хочешь, – заметила она. – Но тебе обязательно надо это сделать. Послушай, что говорит минах.

– Здесь и теперь, друзья, – продолжала увещевать птица. – Здесь и теперь, друзья.

– А ты не сможешь быть здесь и теперь, пока не избавишься от змей. Говори.

– Нет, не хочу, не хочу. – Он готов был разрыдаться.

– Так ты никогда не освободишься от них. Они будут ползать у тебя в голове. И поделом тебе, – строго добавила Мэри Сароджини.

Уилл попытался унять дрожь, но тело отказывалось повиноваться. Властвовал кто-то другой – злобный и жестокий, – подвергая Уилла унижительным мучениям.

– Вспомни, как бывало, когда ты приходил к маме с ушибом или царапиной, – убеждала девочка. – Что говорила тебе мать?

Мать брала его на руки, приговаривая:

– Бедный малыш; бедный, бедный мой малыш.

– И она так поступала? – Девочка была потрясена. – Но ведь это ужасно! Переживание загоняется вовнутрь! «Бедный малыш», – насмешливо повторила девочка. – Эти слова останутся с тобой. Вместе с несчастьем, о котором они будут напоминать.

Уиллу Фарнеби нечего было ответить. Он лежал молча, сотрясаемый неукротимой дрожью.

– Что ж, если не хочешь сам, я сделаю это за тебя. Слушай, Уилл: там была змея, большая, огромная змея, и ты едва не наступил на нее. Едва не наступил, и так испугался, что потерял равновесие и упал. Скажи теперь это сам – говори!

– Я едва не наступил на нее, – послушно прошептал Уилл, – и потом я... – Он не мог продолжать. – Упал, – выдавил он наконец почти беззвучно.

Все пережитое вернулось: тошнотворный страх, судорожное движение, падение с обрыва и жуткая мысль о том, что это конец.

– Скажи снова.

– Я едва не наступил на нее. И потом... – Уилл услышал собственный всхлип.

– Хорошо, Уилл. Плачь – плачь!

Всхлипы перешли в рыдания. Устыдившись, Уилл стиснул зубы, и рыдания прекратились.

– Не сдерживайся! – воскликнула девочка. – Пусть это из тебя выйдет, если уж так получается. Вспомни змею, Уилл. Вспомни, как ты упал.

Вновь раздались рыдания, и Уилл затрясся еще сильнее, чем прежде.

– А теперь опять повтори, что случилось.

– Я видел ее глаза, видел, как она высовывает и снова втягивает язык.

– Да, ты видел ее язык. А что случилось потом?

– Потом я потерял равновесие и упал.

– Повтори это снова, Уилл.

Но он только всхлипывал.

– Повтори, – настаивала девочка.

– Я упал.

– Снова.

Слова эти раздирали ему душу, но он повторил:

– Я упал.

– Снова, Уилл. – Она была неумолима. – Снова.

– Я упал, упал, упал.

Всхлипы постепенно затихали. Говорить стало значительно легче, и воспоминания были уже не столь мучительны.

– Я упал, – повторил он в сотый раз.

– Но не расшибся.

– Да, не расшибся, – согласился он.

– Тогда к чему весь этот переполох?

В голосе ее не было ни злорадства, ни насмешки, ни тени презрения. Она просто, без обиняков, спросила его, надеясь услышать такой же простой незамысловатый ответ.

Верно, к чему этот переполох? Змея его не ужалила, он не сломал себе шею. К тому же, все это случилось вчера. А сегодня вокруг огромные бабочки, птица, призывающая к вниманию, и это странное дитя, которое рассуждает, как голландский дядюшка, хотя похоже на духа вестника из неведомой мифологии, и, живя в пяти милях от экватора, носит фамилию Макфэйл. Уилл Фарнеби громко рассмеялся.

Девочка захлопала в ладоши и тоже засмеялась. К ним присоединилась птица, которая разразилась демоническим хохотом, наполнившим поляну и эхом отражавшимся от деревьев; казалось, сама вселенная покатывалась со смеху, потешаясь над нелепой шуткой бытия».

По большому счету всякая действенная психотерапевтическая практика использует именно это МПД, потому как действие ее исходит из самой природы сознания – мы так устроены... И потому все описываемые ниже практики являются различными формами этого *«минимального психотерапевтического действия»*. Действенность же

психологических практик или подходов, на мой взгляд, стоит в прямой зависимости от того, насколько полно в ней представлены все из четырех «условных шагов» (*внимание-включение-проживание-выражение*).

Более того, вы, мои дорогие читатели, если хорошо уясните себе суть этого действия, можете и сами придумать свои формы психотерапевтической работы, «психологические техники» или «духовные практики»: если они максимально полно будут содержать все из четырех «условных шагов», то ваши практики непременно будут действенными – они не смогут не быть такими!

• *Вилами по воде...*

Когда есть много невыраженных, сдержанных чувств, в результате чего растет внутреннее напряжение, или есть чувства, которые нам не ясны, но они довольно тяжело переносятся, то чувства можно как бы *слить*, облегчив душевный груз. *Слить* – значит вынести свои чувства на что-либо, слить напряжение. *Слить* можно на что угодно: на воду, на бумагу, на песок и пр. Этот способ работы в той или иной мере связан с созданием некоего *текста*.

Текст как форма самосвидетельствования человека является более сложным путем психологической работы, но он уже может быть не только способом облегчения душевной боли, но и весьма тонким инструментом для распутывания тех сетей, в которых запуталась *душа*. Однако сама работа с помощью письма тоже может быть весьма разных видов: это может быть и письмо без собственно *текста*, то есть такое письмо, после которого на том, на чем пишется, написанного *текста* не остается. Например, когда мы пишем на воде или пишем таким образом, что не выписываем никаких внятных букв, а лишь водим пишущим предметом по поверхности, вслед за потоком нашей мысли. В этом случае мы как бы выливаем содержимое нашей *души* на поверхность, но при этом тем, что мы пишем соответствующие нашей внутренней заботе слова (даже, если их потом будет не разобрать или их не останется для последующего прочтения), мы непроизвольно включаем в нашу работу все наше тело, поскольку, как известно, моторная кора в головном мозге занимает весьма большую площадь. А такая внутренняя мобилизация помогает нам и более глубоко вникать, и проживать то, что нас заботит, и извлекать необходимый нам опыт.

Но с помощью письма может проводиться и более сложная работа. Она может быть весьма тонкой и помогать доходить до самых глубоких корней какой-либо внутренней проблемы. В какой-то степени создание текста похоже на нашу беседу с другим человеком, поскольку, когда мы пишем и читаем, мы неминуемо обращаемся к самому себе как к человеку, с которым мы можем беседовать, только в данном случае нашим собеседником является не реальный другой человек, а «другой я».

О важности и значении текста хорошо говорит Мамардашвили в своем цикле лекций о Прусте:

«Литература или текст есть не описание жизни, не просто что-то, что внешне (по отношению к самой жизни) является ее украшением; не нечто, чем мы занимаемся, – пишем ли, читаем ли на досуге, а есть часть того, как сложится или не сложится жизнь. Потому что опыт нужно распутать и для этого нужно иметь инструмент. Так вот, для Пруста, и я попытаюсь в дальнейшем это показать вам, текст, то есть составление какой-то воображаемой структуры, является единственным средством распутывания опыта; когда мы начинаем что-то понимать в своей жизни, и она приобретает какой-то контур в зависимости от участия текста в ней. В жизни. <...> Короче, вы понимаете, что если текст есть часть жизни, – не в том смысле, что его пишет тот же самый человек, который еще и живет, ходит на работу, у него жена, дети и т.д. – нет, я имею в виду другое: чтобы распутать что-то, нужно эту ситуацию представить в каком-то особом пространстве, в пространстве текста, и тогда (если этот текст удался) ситуация меняется. Набоков, кстати, то же самое проделал – в русской литературе вообще отсутствуют такого рода вещи в силу, я бы сказал, ее провинциально патриархальной отсталости от мировой литературы, – а Набоков пробовал такие вещи делать. Например, он описывает ситуацию, оказавшись в которой его герой, построив текст для распутывания, заглянув в самого себя, установил истинный факт своей жизни, что ближайший его друг является любовником его жены. При этом, естественно, если жизнь меняется в зависимости от текста, то этот текст бесконечен. Он не может быть до конца написан – ясно, что я сейчас сказал? – по определению, он не может быть, например, оконченным, совершенным романом» (Мамардашвили М.К. «Психологическая топология пути»).

По форме работа с текстом может быть самой разнообразной. Это может быть и ведение дневника, в котором мы записываем нечто случившееся с нами. Только в данном случае будет важным не столько описание неких внешних событий, сколько наше переживание этих событий. Ведь нам с помощью текста необходимо извлечь свой опыт, опыт своих чувств, опыт своих смыслов и значений, а это означает, что с помощью текста я погружаюсь в самого себя и начинаю распутывать хитросплетения своей внутренней жизни, которая ускользает от меня вне текста, которую я не успеваю ухватить и осознать тогда, когда она течет. И вот с помощью текста я приостанавливаюсь и вникаю в это течение, проникая в глубокие воды своей жизни и находя в них самого себя.

Или это может быть, как я уже говорил выше, форма своеобразного слива, когда мы не столько создаем текст, сколько выливаем содержимое своего сознания на любую поверхность не столько с целью сохранить текст, сколько с целью:

- а) облегчить свое состояние (если мы в этом нуждаемся);
- б) запустить внутреннее движение поиска,

ибо сама работа письма (моторная деятельность при письме) помогает нам находить некую внешнюю опору для поискового движения своей мысли.

Ниже я приведу описание практики (то, как я ее понимаю и вижу), которая является одной из разновидностей народного способа психотерапии, носящего название *Кресение*. *Кресение* можно делать как вдвоем с кем-то в устной беседе, так и самостоятельно с помощью письма. При письменной работе выписываются без цензуры все мысли, чувства, образы так, как они есть. Задачи при этом две: снизить уровень внутреннего напряжения и найти причину существующей боли или помехи. Если у нас нет задачи разбираться потом с нашим текстом, то выписывать можно не только на бумагу, но и на воду, и на все что угодно. При этом совсем не важно, что мы не будем видеть написанных слов – важно не столько видеть написанные слова, сколько написанными словами выпускать из себя то неясное содержимое своего сознания, которое мы хотим прояснить – *сливать* его.

В народной традиции *слив* на воду совершали с помощью раздвоенного на конце прутика – вилочки. Возможно, от этого действия и стали говорить «*вилами на воде писано*». Вначале можно начинать просто выписывать в свободном порядке то, что льется: чувства, мысли, образы. И когда мы чувствуем, что уже опустошаемся, и состояние наше немного меняется, то можно начать задавать себе вопросы с целью исследовать свое состояние, чтобы найти причину. И тогда *слив* переходит в исследовательский вид работы – *самокат*.

Самокат (от названия волшебного клубка-самоката) – это распутывание мыслей на определенную тему для прояснения ситуации. Применяют его, когда необходимо найти причину какого-либо внутреннего состояния. Это письменное исследование своего напряжения. При этом важно находиться в состоянии вопрошания к самому себе. Тему *самоката* лучше всего формулировать в виде вопроса.

Правила выполнения любой письменной работы (соблюдение строго обязательно!):

- ⊗ Вверху листа ставите число, месяц (прописью), год, место, в котором проводится работа.
- ⊗ Обращаетесь в самого себя и сосредотачиваетесь на той внутренней проблеме, которую будете сейчас исследовать и разрешать. И когда вы в нее погрузились и чувствуете, что нечто вас зацепило из нее, задайте себе вопрос: *В каком возрасте образовалась впервые эта проблема?*
- ⊗ И на доверии к себе, не думая, не размышляя, «на автомате» даете тот ответ, который у вас сам возникнет, называя конкретное число (столько-то лет или месяцев, или беременности мамы), например, *3 года*.
- ⊗ Затем отчеркните поперечной чертой слева направо весь лист.
- ⊗ Под чертой обозначьте тему вашей работы. Необходима точная формулировка без обобщений: например, письменная работа в форме *слива* может называться «*Марья Ивановна, достала уже*» - то есть содержать имя какой-то вашей проблемы, но так,

- как она живет в вас, а не общими фразами.
- ⊗ А для работы в форме *самоката* (исследовательской работы) нужно такое название, которое отражает вашу исследовательскую задачу, например, «*Почему я не могу отстаивать свое мнение*». И подчеркните название вашей работы.
 - ⊗ После этого даете себе команду: *Пошел!*
 - ⊗ И еще раз отчеркните поперечной чертой слева направо весь лист. Этим вы обозначаете вход в пространство своей внутренней работы (как будто нарисовали обережный круг в своем пространстве сознания).
 - ⊗ Текст. И начинаете свое исследование, на полном доверии к себе, пишете в режиме «самоката» – так, как пишется и думается. Нет необходимости следить за литературностью, грамматикой и т.п. Пишите в свободном порядке разговора с самим собой. Самое важное – **быть искренним и находиться в состоянии вопрошания** – спрашивать себя, углубляться в себя, искать по-настоящему ответ, причину. И вы ее обязательно найдете.
 - ⊗ Перед началом работы установите для себя фразу-выход из нее. Она должна быть психологически нейтральной (например, «*На сегодня закончил*», «*Вышел*», «*Всё*» и т.д.). Для облегчения выхода можно использовать различные предметы: например, будильник, обереги, людей – в качестве знаков, сигналов, якорей настоящего, здешнего мира.
 - ⊗ Работа ведется до смены состояния.
 - ⊗ Когда вы точно нашли то, что искали, или вычистили ваш *западок*, распутали *наброд* или разрешили *залом*, то вы обязательно почувствуете облегчение, возможно у вас появится испарина и зевота.
 - ⊗ И когда вы чувствуете, что закончили работу: нашли искомое, вычистили помеху, – или чувствуете, что вам сейчас достаточно, то после своего текста пишете слово ***Всё***.
 - ⊗ И отчеркиваете снова все поперечной чертой через весь лист. Этим вы обозначаете закрытие пространства внутренней работы.
 - ⊗ Затем необходимо еще раз посмотреть на число, проставленное в начале работы, произнести вслух свою фразу-выход («*Вышел*»). Смысл действия – вернуться в «здесь и сейчас».
 - ⊗ Листки со *сливом* хранить не стоит, их лучше сжигать или сливать в воду, а с *самокатом* могут, в общем-то, и пригодиться, ведь по сути они могут являться и в некотором роде дневниковыми записями.

*«Давайте же мыться, плескаться,
 Купаться, нырять, кувыркаться,
 В ушате, в корыте, в лохани,
 В реке, в ручейке, в океане...»
 (К.И. Чуковский «Мойдодыр»)*

Близкой практикой к *кресению* является *Присутственная арт-терапия*⁵, ее я наиболее часто использую в своей и личной, и профессиональной практике. Хороша арт-терапия тем, что позволяет работать с неосознаваемым материалом, когда есть много неясного и неопределенного, когда имеется масса «нежелательных» чувств, которые осознавать чаще всего бывает очень трудно и больно. Эту практику я здесь представлять не буду, поскольку ей я посвятил отдельную книгу⁶, в которой подход «*Присутственная арт-терапия*» описан максимально полно. К этой книге вас и адресую.

• *Воображение и Представление*

Кроме работы с теми *образами сознания*, которые у нас существуют в виде воспоминаний, установок и пр. – то есть в виде «реалистичных» образов, – можно работать и с теми образами, которые являются продуктами *воображения и представления*, когда мы не вспоминаем нечто (то, что когда-то случилось), а представляем любую свою проблему, помеху или задачу в виде *образа*. Этот вид работы с *сознанием* можно отнести к такому направлению, как упорядочивание пространства *сознания* и создание новых *образов*.

Его мы сейчас и рассмотрим. Основные принципы хорошо изложены в книжке Д. Глоуберман, для интересующихся рекомендую ее. Я опишу метод работы, который я использовал в свое время на занятиях.

Итак:

- ◆ Сядьте удобно и закройте глаза. Расслабьтесь, настраиваясь на самого себя. Это поможет глубже погрузиться, вникнуть и вчувствоваться в свое внутреннее пространство.
- ◆ поприветствуйте ваше внутреннее пространство, самого себя – того себя, который является вашей сущностью и глубиной, поприветствуйте то живое и необъятное, что является вашим внутренним миром, вашей *душой* и самой вашей жизнью. поприветствуйте как самое дорогое вам и близкое и попросите помочь вам сейчас, и быть с вами, и показать вам те *образы*, которые будут вам нужны. Вы можете обратиться со словами, а можете без слов, как вам угодно...
- ◆ Обратитесь к самому себе со словами: *Я хочу, чтобы передо мной возник образ моей проблемы* (задачи, или вопроса, или жизненной ситуации, или того, что мне нужно сейчас знать, или меня самого и т.д. в зависимости от того, что вы хотите исследовать и решить). *Пусть это будет первое, что придет: слово, изображение,*

⁵ Отчасти потому, что мое знакомство с практикой *кресения* было одной из предпосылок создания *Присутственной арт-терапии*.

⁶ Ляшенко В. В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.

звук или ощущение. Пусть этот образ появится напротив.

- ◆ Когда появится образ, поблагодарите вашу *душу*: *Благодарю тебя за твое послание.*
- ◆ Исследование образа: Рассмотрите возникший *образ*. Что это или кто это? Как это выглядит? Какого цвета? Есть ли у этого запах? Издает ли он звуки? Какие? Он двигается? Если да, то как? Что он делает? Соответствует ли он окружающей среде? Что вы замечаете в *образе*? Как *образ* соотносится с вашей жизненной ситуацией (или с вашим вопросом)?
- ◆ Воплощение *образа*: А теперь шагните в ваш *образ* и станьте им. Ощутите себя им, поживите. Что значит для вас быть этим образом? Какова ваша сущность теперь? Что с вами происходит? Что в этом есть хорошего и плохого для вас? Как вы себя чувствуете? На что вы надеетесь, чего боитесь? И что вы хотите???
- ◆ Рассказ *образа*: Теперь выйдите из *образа* и поговорите с ним. Попросите его теперь рассказать о себе, как ему, что ему хочется? Не придумывайте ничего. Пусть образ вам сам расскажет.
- ◆ Взгляд в прошлое: Спросите у *образа*: что привело его к этой ситуации? Было ли время, когда все было иначе? Если да, то когда? Как и когда все изменилось?
- ◆ Осознавание возможностей: Когда вы смотрите на *образ*, что вы знаете о нем, чего он не знает о себе? Что вы можете ему сказать или посоветовать в этой ситуации? Скажите ему... Затем спросите *образ*, что ему нужно сделать, чтобы чувствовать себя лучше? Может ли он сделать это сейчас? Как он почувствует, когда все будет хорошо? Предложите ему сделать то, что он хочет, – и получить удовольствие от этого.
- ◆ Помощь *образу*. Посмотрите вокруг себя. Что вы видите? Станьте тем, что окружает ваш *образ*, тем, в чем он живет – его средой обитания. Какое теперь у вас отношение к вашему *образу*? Что вы можете сделать для него как его среда обитания?
- ◆ Спросите *образ*: что дальше? Хочется ли еще что-то сделать образу? Узнайте, какие чувства он испытывает. Как ему сейчас?
- ◆ Результат: Изменился ли ваш *образ*? Войдите в него снова. Как вам сейчас в нем? Что вы чувствуете? Хочется ли чего-то? Сделайте то, что хочется!
- ◆ Выйдите из *образа* и отпустите его. Попрощайтесь с ним.
- ◆ Поблагодарите свою *душу* за помощь вам!
- ◆ Размышление: Вспомните об увиденном еще раз. Отметьте самое значимое для вас. Чем ваш *образ* походит на вас? Про что это могло бы быть в вашей жизни?
- ◆ Выводы: Какие практические выводы вы можете сделать? Что означает для вас проделать все эти изменения? Если бы вы так изменились, то как бы вы стали действовать теперь? Что вам может помешать так измениться? Как вы можете повлиять на это? Что вас пугает? Создаете ли вы сами себе чем-то препятствия? Чем вы можете себе помочь? Какой выбор и какое решение вы можете сделать

сейчас?

- ◆ После этого сожмите руки в кулаки, медленно потянитесь. Глубоко вдохните и медленно выдохните – и возвращайтесь в «наш» мир ☺.

В заключение описания *первого направления* хочется сказать, что инструменты решения своих задач мы способны всегда создавать сами при наличии нужды, искренности и творческого подхода. Для этого необходимо помнить лишь одно: что все явленное создано из одной и той же материи, и мы с ней едины, то есть «сделаны» из нее же, и это – *материя со-знания*. Следовательно, **сознанием своим и для работы с сознанием мы можем сделать из сознания все, что нам необходимо для работы с ним!** Эта основная мысль при творческом подходе может помочь в решении любых правильно поставленных задач.

«<...> если сознание может повторить все, что угодно, если оно может сделать слепок со всего, что воспринимает, значит, оно наилучший материал для творения самых неожиданных, и порой даже невозможных, вещей. Даже то, что мы часто называем невообразимым, на самом деле легко творится из сознания и как раз воображением.

*Эту мысль я хочу повторить, чтобы она стала действительно понятна: **из сознания можно сделать все, что только встречается в мире, и что можно вообразить. Это легчайшее и доступнейшее вещество творения**⁷. Поэтому, если где-то и возможна школа обучения божественности, то именно там, где можно творить из сознания.*

*Думаю, одного этого достаточно, чтобы понять: **из сознания можно сделать все, с помощью чего можно воздействовать на то, что уже имеется в сознании**^{*}. И если в наше сознание вносится порча, мы можем создать огонь, на котором можно ее сжечь.*

Но этот огонь не должен быть просто придуманным. Способность воображения гораздо богаче, чем мы думаем. Мы просто не умеем ей пользоваться. Огонь должен быть настоящим и по-настоящему жгущим. А если допустить, что наша задача, когда мы воплощаемся в этом мире, - нести сюда свое сознание, тем самым одухотворяя все более плотные вещественные миры, то работа с волшебными средствами должна вестись исходя из этого» (Шевцов А.А. «Очищение», том 3).

* Выделено мной – прим. автора.

Второе направление

Серебряное царство, в котором правит Дева Боль. Она является негативным образом животной души, управляемой богиней Живой, дающей и поддерживающей жизнь тела. Это место страхов, напрямую связанных с опасностью для жизни или воспринимаемых нами таковыми.

Работа здесь связана с теми болями и напряжениями, которые живут в теле, записаны в саму телесную ткань – в мышцы, в кости, в связки, в другие органы. Путей работы здесь много: от бани, массажа и лажения (народный метод правки тела) до специально организованной порки.

Как может строиться работа? Например, один человек работает с вашим телом, правя и надавливая в разных местах (это можно делать и самостоятельно самому себе), вызывая те или иные ощущения, а вы вникаете в них и позволяете им раскрываться в движении вашего тела, в голосе или в речи, выговаривая, выстанывая, выкрикивая или проявляя в движении те боли и напряжения, которые там скрыты, идя своим внутренним взором в те ситуации, в которых они возникли, и раскрывая их, осознавая, опустошая.

Как один из эффективных путей также можно выделить подходы *меридианной терапии*, ее еще называют *энергетической психологией*. Направлений меридианной психологии сейчас довольно много, наиболее известные из них – ПЭАТ (Живорада Славинского), ТЭС (Грегори Крэйга), ТАТ (Тапас Флеминг). Все они вышли из прикладной *кинезиологии* – науки о связи мышечного напряжения с состоянием внутренних органов и систем организма и способах психотерапевтического немедикаментозного воздействия на них. Авторами кинезиологии являются Джордж Гудхард и его ученики, развившие его учение.

Все направления меридианной терапии построены на одних и тех же принципах, но различаются в некоторых теоретических подходах и обоснованиях и в формулировании основной проблемы. В результате и методы работы несколько отличаются, поскольку преследуют разные цели. Мне наиболее пришелся по душе метод ПЭАТ, ибо подход Славинского близок моему пониманию существа психологических проблем и целей психологической практики. Однако, на мой взгляд, все эти методы (включая и ПЭАТ) в целом не психологичны, а технологичны: то есть в них уделяется внимание не столько внутреннему миру человека, сколько техническим способам достижения чего-то или избавления от чего-то: «Берем человека и делаем так...». Поэтому я не буду излагать эти методы так, как они даются их основателями (желающие могут ознакомиться с ними в соответствующей литературе), а расскажу, по обыкновению, свое видение и понимание.

Все направления энергетической психологии основаны на положении, что причиной всех негативных эмоций являются возмущения в энергетической системе тела. Эти энергетические возмущения, возникнув, продолжают существовать в поле человека, а поскольку **человек по устройству своему целостен, то есть все проявляется во всем**, то естественно, что эти *силовые* сбои отражаются и в теле, оставляя в нем не только

мышечные зажимы и напряжения, но и приводя к разрушению тканей. Несомненным преимуществом метода ПЭАТ, разработанного Славинским, по сравнению с другими направлениями меридианных терапий, является то, что он (Славинский) не останавливается на вышеозначенном положении, не считая его конечным.

Да, возмущение энергетики имеет место быть, и именно в результате него возникают и негативные эмоции, и различные телесные болезни, но... Сами по себе они не являются конечной (точнее – начальной) причиной, ибо эти возмущения тоже не взялись ниоткуда, у них есть своя причина. И **причина эта в том, что человек в момент переживания принимает некое разрушительное решение, решение, которое является причиной сбоя в энергетической системе.** Энергетическая же система – это, как мы уже понимаем, не что иное, как наша *душа*.

Таким образом, в данных видах терапии мы воздействуем через тело на *душу*, выправляя те *силовые возмущения*, которые в ней возникли в момент переживания. Но и само переживание, как мы тоже теперь уже понимаем, не есть нечто, что случается с человеком! **Переживание (тотальное чувство, состояние) есть само по себе силовое возмущение души, которое возникает в результате того, что мы *выбираем* относиться к ситуации или явлению определенным образом.** То, как мы решаем относиться к чему-либо, и рождает то или иное переживание. И ключом здесь являются – ВЫБОР и следующее за ним РЕШЕНИЕ. То есть **причина наших страданий – наши собственные решения, которые вызывают те или иные движения в душе.** Об этом мы уже много говорили выше.

Практика состоит из нескольких шагов:

1. Начинаем с определения существа проблемы. Это нужно постараться сделать максимально точно, ибо от этого будет зависеть успех целения. В сущности, это может быть все что угодно: телесная болезнь, душевная боль, любое состояние, которое каким-либо образом ощущается мешающим жить, – то есть это может быть любая внутренняя помеха.

2. Выпиваем стакан воды (250 мл.).

3. Теперь закрываем глаза и, сосредоточившись на проблемной для нас ситуации (ею является все, что субъективно нами оценивается как вредное для нас, опасное, вызывающее напряжение, боль, страх, и любое болезненное чувство), как можно полнее и глубже воссоздаем ее в своих переживаниях так же, как это было уже описано выше в арт-терапевтической методике.

4. Оцениваем важность и силу своей проблемы, насколько эта проблема имеет вес для нас, по условной шкале от 0 до 10. Не нужно пытаться оценивать свою проблему «объективно», сейчас это не имеет никакого смысла. Здесь важна наша субъективная оценка силы наших чувств относительно того, что нас волнует.

5. Следующий шаг, являющийся, пожалуй, самым важным, состоит в том, что эту травматичную ситуацию (явление, мысль, чувство, ощущение – все что угодно, то, что нас

мучает и мешает нам) нужно принять.

Для помощи в этом имеется специальная речевая формула, которая соблюдается в обязательном порядке, поскольку без принятия ничего желаемого не случится. Произнесением этой формулы достигается то, что снимается мотивация (внутренняя направленность), противоположная той, которую мы хотим достичь. Что это значит? Это значит, что существование того или иного состояния всегда обеспечивается какой-либо внутренней выгодой в этом состоянии, то есть внутри всегда есть нечто, что поддерживает это состояние.

С другой стороны, это состояние нельзя преодолеть, противодействуя ему, борясь с ним, поскольку борьбой мы его только усиливаем, отдавая ему силу, которая направлена против него. **То, с чем мы боремся, усиливается от нашей борьбы с ним!** Будда говорил еще определеннее: *«Вы становитесь тем, чему сопротивляетесь»*. Ибо, чтобы противостоять чему-то, мне необходимо иметь в себе тождественную этому силу, и противодействуя силе, я ее же в себе воспитываю, возвращаю, возбуждаю – она во мне растет и крепнет.

Этот механизм с физиологической точки зрения прекрасно описан М.Л. Покрассом: если в мозге существуют конкурирующие очаги возбуждения, то сильнейший очаг, побеждая слабый, берет его энергию на себя:

«В результате, если есть два переживания: «Я боюсь умереть!», сопровождающееся сильным чувством, и «Стыдно бояться», сопровождающееся менее сильным чувством, то после попытки перестать бояться, так как «стыдно», страх, как более сильное чувство усиливается, а чувство стыда теряет энергию, остается пустой идеей.

Так всякая попытка подавить переживание, в основе которого лежит сильная эмоция, при помощи менее сильного чувства приводит к усилению этого переживания.

В результате, все конкурирующие «очаги» теряют энергию, а «очаг», первично более сильный, за счет той энергии усиливается, ею живет.

В основе вашей навязчивости лежит всегда более сильное чувство, чем в основе тех переживаний, которые вы используете, пытаетесь «отвлечься», «не думать».

Эти попытки усиливают навязчивость, так как в их основе лежат относительно более слабые «очаги», они отдают свою энергию сильному очагу, с которым конкурируют. Вы усиливаете навязчивость, и изводите, истощаете в себе все, с чем ее сталкиваете» (Покрасс М.Л. «Терапия поведением»).

Далее Покрасс пишет, что когда мы сосредоточиваемся на навязчивом переживании (он описывает это на примере работы с навязчивостью), то мы, прекращая борьбу с ним, перекрываем и поток энергии к соответствующему очагу возбуждения в мозге, лежащему

в основе этого переживания. И тогда этот очаг перестает истощать энергию других очагов возбуждения, связанных с нашим желанием его устранить, и в них начинает накапливаться энергия. Кроме того, когда мы сосредоточиваемся на навязчивом переживании, мы истощаем его энергетический очаг возбуждения. В результате мы избавляемся от навязчивости, не борясь с ней, а напротив, идя в нее, сосредоточиваясь на ней, принимая ее!

Этот подход, в общем-то, давно существует в христианстве. Когда верующий говорит: «*Да будет на все воля Твоя!*» - он этим как раз и принимает то, что с ним происходит, не пытаясь этому внутренне сопротивляться. И тогда он не раскалывается на части, а напротив, становится все цельнее и единее. Но здесь есть большой посыл к осознанности верующего, ибо молитва «*Да будет на все воля Твоя*» достаточно емка, и требуется большая способность к осознанию, чтобы человек, произносящий это, понимал, что именно сейчас он принимает в своей жизни и как именно. В практике меридианных терапий предлагается более конкретная речевая формула для облегчения осознания человеком того, на что именно направлено его душевное устремление к принятию – что именно ему нужно принимать.

Я приведу свою версию этой молитвы (будем уж так называть, ибо слово молитва, происходящее от слова *молвить (говорить)*, мне кажется более подходящим, чем наукообразные названия, используемые создателями этих методик), немного изменив ее, передав более точными, на мой взгляд, словами.

Молитва принятия:

Да, я (или у меня).... (указывается суть проблемы), и вместе с тем я люблю себя: я глубоко и полностью принимаю себя, свое тело, свою личность, своих родителей, свою судьбу, и свою жизнь, и то, что я (или у меня).... (указывается суть проблемы).

Например: «*Да, я испытываю страх и неуверенность при общении с людьми, и вместе с тем я люблю себя: я глубоко и полностью принимаю себя, свое тело, свою личность, своих родителей, свою судьбу, и свою жизнь, и то, что я испытываю страх и неуверенность при общении с людьми*».

Есть и более простые разновидности этой молитвы принятия, без самой молитвы. Суть того, что должно быть сделано этой молитвой, – это прекратить внутреннюю борьбу с тем, что в нас и у нас есть, и принять это, или, другими словами – РАЗРЕШИТЬ этому быть.

Вот на *разрешении* и основан упрощенный метод (меня с ним познакомила психолог Надежда Огненко):

- Любую свою боль, неприятное ощущение, чувство, которое мне чем-то мешает, или отношение я представляю в виде образа – на что это для меня похоже.
- Затем мне нужно описать этот образ, используя различные прилагательные: какой

он для меня? Например, он тяжелый, давящий, вязкий, липкий, с щупальцами, присасывающийся и пр.

- А затем я беру каждое представление этого образа и разрешаю себе быть таким: «*Я разрешаю себе быть тяжелым и давящим*», «*Я разрешаю себе быть вязким и липким*»... При этом я стараюсь не механически твердить эти фразы, ибо смысл их не в попытке самовнушения, а вникая в смысл того, что я говорю, и действительно РАЗРЕШАЮ СЕБЕ БЫТЬ ТАКИМ, переживаю то, что я разрешаю себе. Можно.

- А затем снова замечая, как я сейчас себя чувствую, как изменились мои ощущения, чувства, общее состояние. И вновь выражаю то, что я в себе заметил через некий образ, описываю его, и вновь проживаю в себе то, что мне неприятно, разрешая ему во мне быть, разрешая себе быть таким.

- И так далее...

Можно упростить еще более, и когда мы чувствуем что-либо неприятное для себя либо, например, переживаем какое-либо «негативное» чувство к кому-то: «*Вот козел!*», – то вспоминаем и просто говорим себе: «*Я разрешаю себе чувствовать эту боль*», «*Я разрешаю себе быть козлом*». Когда мы разрешаем что-то себе, то мы разрешим это и другим. Не разрешаем другим мы то, что не разрешаем себе.

В целом, как вы можете заметить, в этой практике используется все то же самое поэтапное прохождение по своим переживаниям, которое мы описывали в арт-терапевтической практике: мы шаг за шагом проходим внутри своих переживаний, ощущений, проживая нечто, изменяя его своим проживанием и проживая далее то, что уже получило изменение – и так до того момента, пока мы не почувствуем, что изжили свою боль.

Итак, после того, как мы оценили по шкале от 0 до 10 силу своей проблемы, ставим два пальца (указательный и средний) на точку «Я» (см. рис. 1), расположенную в центре грудины и трижды произносим вслух или про себя *молитву принятия*, соответствующую нашей проблеме.

Как вариант, можно при этом массировать одну из чувствительных областей (рис. 1, область Ч.О.) на груди, вместо постановки пальцев на точке «Я». Этот вариант используется в методике ТЭС.

6. Основное действие включает в себя последовательное прикосновение (или нажатие, или постукивание) к определенным точкам на теле (точки акупрессуры см. рис. 1) с одновременным глубоким дыханием (важно!) и сосредоточением внимания на своей теме. Большинство точек на лице и на теле парные, но в занятии можно использовать только какую-либо одну из них.

7. Итак, после того, как на точке «Я» (или во время массирования Ч.О.) была трижды произнесена *молитва принятия*, ставим два пальца на точку 1 (рис. 1), которая

располагается на внутреннем конце брови у самой переносицы (внутри глазницы на 0,5 см выше внутреннего угла глаза). Точку можно мягко массировать или постукивать, а можно просто держать на ней пальцы. Но поскольку определить точное положение точек трудновато, то предпочтительнее выполнять постукивание двумя пальцами по указанной области. Тогда высока вероятность того, что точка будет задействована. Постукивание должно быть легким, но ощутимым.

Дышим глубоко и вспоминаем, сосредоточиваемся на своей проблеме, преувеличиваем ее и усиливаем, сгущаем краски, воображаем все самое худшее, что только возможно касается нашей проблемы – живем ее по максимуму. Можно проговаривать свою боль или проблему – это может помочь сосредоточению внимания на ней.

В среднем рекомендуется выполнить 7-10 постукиваний или подержать пальцы на точке в течение нескольких секунд. После этого можно переходить к следующей точке, сохраняя сосредоточение на своей теме. Последовательность прохождения по точкам соответствует их номерам на рис. 1: точка «Я» или Ч.О. – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13:

- Ч.О. находится слева и справа в верхней части груди. Чтобы ее найти, нужно отступить от вилочковой впадины на шее вниз около 7,5 см, а затем в сторону плеча – около 5 см. Вы ее обязательно отметите по особой чувствительности, когда будете надавливать в этой области;

- точка 2 находится во внешнем углу глаза (на кости глазницы);
- точка 3 – под глазом по центру (на кости глазницы);

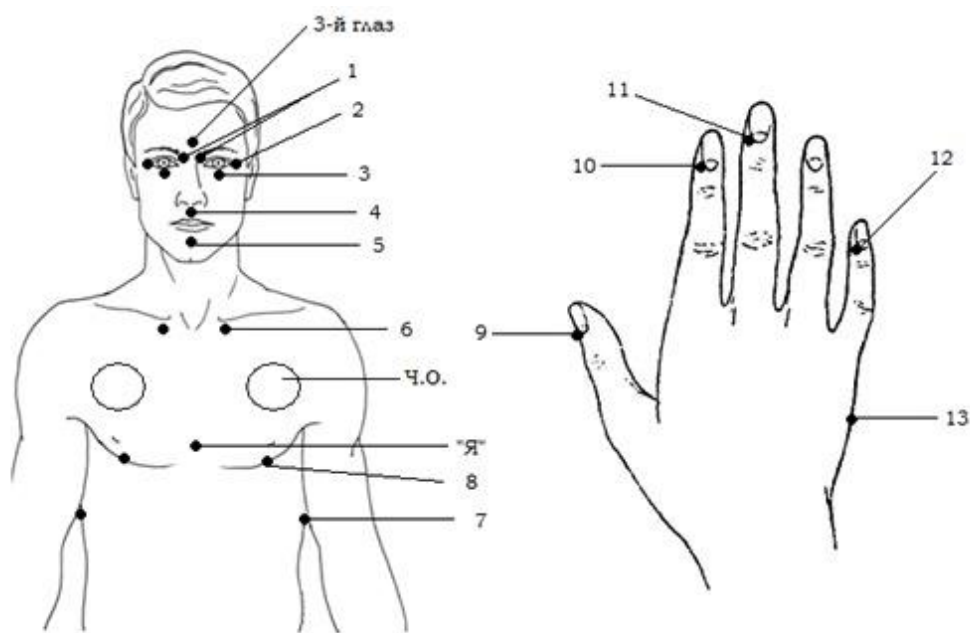


рис.1 Точки акупрессуры

- точка 4 – под носом;
- точка 5 – на подбородке чуть ближе к нижней губе;
- точка 6 – под ключицей. Чтобы ее найти, нужно отступить от вилочковой выемки на шее вниз примерно на 2,5 см, а затем в сторону плеча еще на 2,5 см;
- точка 7 – находится под рукой, на 10 см ниже подмышки, примерно на уровне соска – у мужчин и на уровне бюстгалтера – у женщин;
- точка 8 – находится на 2,5 см ниже соска у мужчин, у женщин – где грудь примыкает к грудной клетке;
- точка 9 – с внешней стороны большого пальца руки у основания ногтя;
- точка 10 – у основания ногтя указательного пальца со стороны, ближней к большому пальцу;
- точка 11 – у основания ногтя среднего пальца со стороны, ближней к большому пальцу;
- точка 12 – у основания ногтя мизинца со стороны, ближней к большому пальцу
- точка 13 – «удар каратиста» расположена в центре ребра ладони между запястьем и основанием мизинца

8. После того, как мы прошли по всем точкам, нужно обратить внимание на то, какие чувства, ощущения в теле, образы, мысли у нас сейчас появляются в связи с нашей темой. Сейчас у нас может возникнуть какое-либо новое содержание (содержание *сознания*), или мы можем посмотреть под другим углом на свою проблему (только не стоит пытаться специально смотреть под другим углом и что-либо анализировать, просто замечайте то, что у вас есть, что возникает само собой). И это новое содержание (под содержаниями я понимаю любые возникающие чувства, образы, ощущения в теле, любые промелькнувшие мысли), которое у нас сейчас возникло (если есть что-то новое, конечно, а, скорее всего, оно будет, просто замечайте себя, не оценивая), делаем предметом следующего, точно такого же действия.

Например, я заметил некое новое ощущение в теле, либо у меня возникла какая-либо мысль по поводу моей проблемы (например, я что-то новое понял), и тогда я снова массирую *чувствительную область* (Ч.О.) на груди и трижды повторяю *новую молитву принятия*, соответствующую тому новому содержанию, с которым я буду сейчас работать. Допустим, новая мысль, возникшая у меня после прохождения по всем 13 точкам, была: «Какое я ничтожество!». Или «Какая это все ерунда!».

Тогда моя новая молитва принятия будет звучать так: «*Да, я чувствую себя ничтожеством, и вместе с тем я люблю себя: я глубоко и полностью принимаю свое тело, свою личность, своих родителей, свою судьбу, и свою жизнь, и то, что я чувствую себя ничтожеством*». Или так: «*Да, я думаю, что все это ерунда, и вместе с тем я люблю себя: я глубоко и полностью принимаю свое тело, свою личность, своих родителей, свою судьбу, и свою жизнь, и то, что я думаю, что все это ерунда*».

И далее начинаю (продолжаю) работать с этим новым содержанием, проходя по всем точкам, не забывая глубоко дышать на каждой точке и быть сосредоточенными на новой теме.

9. Если вы нового содержания не замечаете, то обратите внимание на свою первоначальную проблему, с которой вы начинали работать, и оцените ее снова по шкале от 0 до 10: насколько она сейчас для вас важна, болезненна, сильна. Если оценка выше 0, то есть проблема все еще вызывает болезненные чувства, то вы можете пройти еще круг по точкам. Обычно нескольких кругов хватает, чтобы болезненность проблемы снизилась до 0. При этом имейте в виду, что молитва принятия должна все время уточняться, и в данном случае она может звучать так: *«Да, я все еще чувствую... (трам-пам-пам), и вместе с тем я люблю... , и то, что я все еще чувствую... (трам-пам-пам)»*.

Все это не занимает много времени, буквально несколько минут, описывать это гораздо дольше.

Что происходит в результате этих действий? В результате этого происходит выравнивание энергетического поля тела, то есть силовые возмущения, которые возникают вместе с определенным переживанием, исчезают. Но именно потому, что были силовые возмущения, потому и были наши переживания, ибо *образ*, как мы уже говорили выше, целостен по своему устройению: в нем есть *сила*, в нем есть *желание*, и у него есть *вид*. Так как образ, вызывающий нашу проблему, лишается силы, он как бы истощается, то проблема для нас перестает быть проблемой.

Когда мы проработали один *образ*, связанный с нашей проблемой, то после этого часто начинают всплывать новые содержания, которые были связаны с той же проблемой, которой мы занимались вначале, и мы тоже можем их проработать тут же. В ходе этих действий начинают расслабляться и телесные напряжения, которые существовали из-за искаженного силового поля человека. Человек исцеляется.

Однако задача будет решена окончательно только в том случае, когда в этой работе со своей болью мы найдем то решение, которое было нами принято когда-то, в связи с чем и возникла проблема. Решение это – некое отношение к событию. Нужно найти то отношение и осознать, в связи с чем оно было именно таким, в связи с какой нашей жизненной позицией, каким нашим взглядом на Мир. Когда мы это найдем и отменим это решение, приняв другое, – вот тогда задача будет решена окончательно. По большому счету, вся предыдущая работа с облегчением боли была именно для этого: пока боль сильна, пока переживания захватывают своей силой, практически нет никакой возможности увидеть ту причину – свое решение, – которая и является проблемой. Проблемой является не боль! Проблема – это то, что боль вызвало. А вызвало ее – наше отношение, наш выбор. Его и нужно отыскать. Когда туман сознания, вызванный болезненным накалом страстей, развеивается, тогда возможность увидеть увеличивается – это уже не так опасно внутренней болью, от которой мы суетливо бежали.

Третье направление

Золотое царство, в котором правит Мудрость (она же Василиса Премудрая) – есть царство *разума*. Поэтому здесь проводится *умственная* работа (*Ум* есть орудие и свойство *сознания*, предназначенное для выполнения особой – умственной – деятельности в целях выживания).

Умственная работа связана уже не столько с нашими переживаниями, сколько с нашим пониманием, нашим мировоззрением, целеустройством, постановкой задач, созерцанием самого себя. После отработки какой-либо «темы», связанной с душевной или телесной болью, необходимо всегда проводить уточняющие работы со своими целями и задачами, ибо они могут изменяться в связи с изменением внутреннего состояния.

Практически здесь мы занимаемся двумя вещами:

- 1) обнаружением самого себя;
- 2) прояснением (упорядочиванием и устройством) пространства *сознания*.

• **Внимание и обнаружение себя**

Обнаружение себя – тема, связанная наитеснейше с прояснением *сознания*, ибо при обнаружении самого себя – осознании того, что *Я есть*, – многое в *сознании* само собой находит положенное ему место. Прояснение же *сознания*, в свою очередь, способствует осознанию самого себя. Вообще это самое первое и самое главное, что необходимо – обнаружить самого себя, увидеть, что я не просто Ваня или Маша, а я – это *Я*, именно *Я...* и *Я Есть*.

И первостепенной важностью обладает наша собственная устремленность, наше внимание себе и в себя. Внимание есть основной, краеугольный камень в самосозидании – все сотворится именно вниманием, остальное – создает лишь определенное качество.

Можно ли научить быть внимательным к себе, обнаруживать себя, переживать себя как себя – когда остается лишь острое чувство самого себя? По-моему, вряд ли... Хотя в мире, разумеется, существует множество различных особых практик и упражнений, навскидку я могу сейчас привести такие, как *волевая медитация* (О. Бахтияров), *гностический интенсив* (Ж. Славинский), *медитация випассана* (дзен-буддизм), *умное делание* (исихазм). Конечно, все они разные и их вряд ли можно смешивать, но есть у них и нечто общее: это глубокое сосредоточение на себе с целью обретения Настоящего.

И все же... все они лишь описывают, как создать себе некую особую ситуацию, в которой я могу приблизиться к чему-то настоящему в себе, только вот они никоим образом эту ситуацию не могут впихнуть внутрь меня! А ведь обнаружить себя мне нужно в самом себе!

Возможно, я ошибаюсь, но мне кажется, что в том, чтобы быть внимательным к самому себе, никакие практики помочь не могут – это не означает, что они бесполезны вовсе (!), они очень даже полезны, но для другого, а именно для развития навыка быть

сосредоточенным. Но никакая практика не может объяснить, как мне найти в себе себя! Ибо в самой практике проблема внимания не снимается (а она есть) – сама особая ситуация практики не может научить меня вниманию к себе, она может помочь мне сосредоточиться на какой-либо теме и стянуть на некоторое время мою силу в одно место, но... видеть себя это само по себе не помогает.

А что же может помочь? Помочь, на мой взгляд, может только то, что я как можно чаще, в любой ситуации и в любое время буду **вспоминать и обращать внимание на самого себя**. Вспоминать мне могут помочь разные напоминалки, вроде будильника, узелков на память, крестиков на руке и пр. А обращать внимание... А вот что это значит – обращать на себя внимание? Как это? На что именно мне нужно обратить внимание? И тут я как будто невольно вынужден перейти к описанию того, как это делать, и это значит... перейти к описанию практики, о чем я только что сказал, что практики не помогут... Наверное, лучше всего попробовать мне описать это, как это делаю я, и как вообще я понимаю все эти практики, что в них есть существенного, что там происходит.

Я делаю это просто: сосредотачиваюсь на самом себе, начиная или от звука своего имени, или от ощущения тела, или от любого другого осознания себя в той ситуации, в которой я нахожусь в данную минуту. И потом своим вниманием погружаюсь глубже и глубже, хотя, куда это я погружаюсь, сказать затрудняюсь. Это даже больше похоже на то, что я не столько в себя погружаюсь, сколько как бы отбрасываю своим вниманием все лишнее, и тогда возникает все большее сгущение самого себя, ощущение себя все более возрастает вместе с возрастающей радостью и легкостью – «*во-от-во-от-во-о-от, Я-я-я-я...!*». Бывает, что мне помогает сосредоточиться на себе, когда я сам себе мысленно говорю: «*Я, Я, Я, ...*» или – «*Аз Есмь*». При этом, когда я становлюсь все заметнее для себя и меня становится все больше, лично у меня всегда возникает мучительное недоумение по поводу того, что же это такое *Я*, почему *Я* – это именно я, а не кто-то другой, и как оно может быть: ощущение какого-то чуда в существовании себя – то, чего быть как будто не может никак, но вот же... *Я Есть!* ☺ И это радость и счастье! ☺

Проблемы становятся меньше, я становлюсь больше, сильнее, возникает какое-то странное чувство защищенности: если *Я Есть*, то уже как-то не так страшно жить, ведь несмотря на то, что в жизни со мной может приключиться всякое, самое главное-то при этом никуда не девается, а главное – это то, что *Я Есть!* ☺

Самое существенное, как мне кажется, во всех этих практиках, как и в том, что я написал о себе, это то, чтобы почаще помнить, вспоминать о себе, о своем существовании, а потом, когда вспомнил, – углубляться в него. Я верю, что у каждого человека было, хотя бы раз в жизни, настоящее острое чувство себя. Я не проводил статистические исследования и даже небольшие опросы, но все же я убежден, что если не во взрослом возрасте, то в детстве такие переживания были у каждого, они случаются спонтанно в возрасте от 2 до 10 лет, просто кто-то запоминает эти моменты самообнаружения, и потом они становятся хорошими опорами для развития этого чувства себя, а кто-то не обращает внимания, забывает, и забывает основательно и надолго.

Это невозможно внятно и четко рассказать и передать – как это увидеть себя, этому нельзя научить, как нельзя научить вниманию. Этому можно только учиться – каждый из нас знает, как он обращает внимание на что-то – мы это делаем постоянно. Здесь же нужно всего лишь одно – это самое внимание направить на самого себя и увидеть, что – *Я Есть!* Причем не расстраиваться, когда это не получается, ибо это действительно очень трудно – поймать это острое ощущение и удержать его после того, как ты его зацепил своим вниманием. Оно всегда норовит тут же улизнуть, протечь сквозь пальцы, так что ты в то же самое мгновение, когда ты себя поймал, ... остаешься с пустыми руками.

- ***Прояснение пространства сознания***

Что касается прояснения и упорядочивания пространства *сознания*, то эта работа имеет целью увеличение внутреннего единства и взаимоувязности *сознания*. Здесь полезны, во-первых, определенные логические игры, типа раскладывания пасьянсов или шахмат, то есть игры, смысл которых именно в наведении определенного порядка, или которые используют активно деятельность по упорядочиванию.

Во-вторых, здесь полезно составление различных списков самого себя. Имеется в виду выписывание своих желаний, своих ценностей, выписывание своих мыслей, образов и пр. с тем, чтобы затем, следующим шагом провести их соподчинение друг другу (то есть составить иерархию) по какому-либо интересующему нас основанию, например, по степени важности, или по степени отношения к какому-либо вопросу или проблеме, или по степени наших эмоциональных реакций на них и т.п., и таким образом, наведя порядок в своем внутреннем хозяйстве, прояснить свое *сознание*. Эта работа была подробно описана выше.

В-третьих, работу по упорядочиванию пространства *сознания* можно проводить, например, следуя совету Калинаускаса, который говорит, что *«повышение организованности пространства сознания происходит наиболее эффективно, если потреблять высокоорганизованную (целостную, структурированную, с широким контекстом) интересную информацию, но не совсем понятную. Тогда она поглощается целостно, без искажений. Информация остается в своей целостной форме, организуя по своему подобию сознание⁸»*.

Но этот путь неоднозначен. В конкретном случае *пространство сознания* может быть «неорганизованным» не столько в силу того, что мы его еще не организовали, сколько в силу того, что изначальная организованность его – то есть целостное единство – нарушено наличием разрушительных *образов*. И тогда нужно не потреблять информацию, дабы «структурировать сознание» по образу ее и подобию, а очищать *сознание* от имеющихся *образов*, чтобы они не заслоняли видение. «Очищение» же от *образов* происходит не путем собственно очищения-уничтожения, а путем *осознавания* своих *выборов*, поскольку именно *выбор* и создает тот или иной *образ* происходящего или произошедшего когда-то.

⁸ Игорь Калинаускас. Наедине с миром. – СПб.: Фонд «Лики культур», 2002.

Выбор этот можно еще назвать словом *отношение*: мы *выбрали* так или иначе *отнестись* к происходящему, и вот в зависимости от того, как именно мы *выбрали отнестись*, такой *образ*, соответствующий этому нами *выбранному отношению* у нас и сложится и будет в нас жить и руководить нами.

Об очищении *сознания* мы уже говорили выше достаточно. Теперь уделим больше внимания тому, каким образом можно заниматься упорядочиванием сознания, хотя, упорядочивая его, мы не можем не заниматься и очищением – это два взаимосвязанных действия: очищая, мы упорядочиваем, упорядочивая – очищаем. Разница лишь в характере усилий, на что именно мы обращаем внимание, когда мы занимаемся очищением или упорядочиванием.

Первое, на что необходимо обратить свое внимание, как мне кажется, это на общий характер своего мировосприятия и мировоззрения (это не одно и то же): как я отношусь к Миру, как я оцениваю происходящее вокруг меня, что для себя извлекаю?

Необходимо воспитывать в себе то, что можно назвать в каком-то смысле **деятельным восприятием** Мира – то есть восприятие, которое дает мне пространство для моей деятельности, которое дает возможность действовать. Это деятельное восприятие исходит из моего особого мировоззрения – моего отношения, моей позиции по отношению к Миру. Занимая эту позицию, я имею возможность так относиться к Миру, так на него взирать, что это рождает и особое его восприятие, то есть восприятие того, что идет ко мне от Мира. Проще говоря: **как я на Мир смотрю, так я его и вижу!**

Что это за особое такое смотрение, рождающее деятельное восприятие? Оно заключается в умении находить и видеть во всем полезную для себя сторону – то, чему можно научиться в происходящем или использовать себе во благо. Это значит искать, находить и видеть смысл для себя в происходящем. Источником такой позиции является то, что я знаю о своем существовании, о том, что *Я Есть* – если *Я Есть*, тогда то, что со мной происходит не может быть ни случайным, ни ненужным, ни бессмысленным. Если *Я Есть*, тогда все наполняется значением и смыслом, тогда все, что происходит, происходит не иначе, как к моему благу! Вывод, как кажется, бесосновательный? Но это только если подходить к рассуждению с точки зрения «логики», а не с точки зрения настоящего существования. Когда вы чувствуете, переживаете наличие себя в Мире, тогда вы неминуемо чувствуете, что в вашей жизни есть смысл! Он может быть неизвестен, он может быть неясен, но он есть! И когда вы его ощущаете, тогда вы ощущаете, что и все происходящее вокруг вас имеет смысл в вашей жизни: вы становитесь действующим лицом. Это как, например, сидели вы в кинотеатре и смотрели фильм о ком-то, и вдруг вы стали главным героем фильма – и все происходящее в фильме уже воспринимается не со стороны, как что-то постороннее, а все сразу обретает значение для ВАС! А если помнить о том, что ваша жизнь имеет смысл, то есть вот с самого рождения... то есть родились вы уже со смыслом, в самом вашем рождении он уже есть, тогда у вас будет и ощущение того, что это не просто ваша жизнь, а это ВАША ЖИЗНЬ! А если вы чувствуете, что это ВАША ЖИЗНЬ, то вы чувствуете и то, что это ВАША задача – осуществлять ВАШ

смысл, и он будет осуществляться только по ВАШЕМУ собственному произволу – ВЫ становитесь ДЕЙСТВУЮЩИМ лицом в своем Мире – в пространстве СВОЕЙ ЖИЗНИ – а не какой-то там одной из миллиардов пылинок. И вы тогда чувствуете: то, каким быть происходящему – ко благу вам или нет, – это зависит только от ВАС: как выберете, так и будет, как захотите отнестись, так и выйдет. Основным принципом для *действенного восприятия* может быть такой:

«Нет объективных причин для отрицательных эмоций»

Конечно, равно как и для положительных эмоций нет «объективных» причин, но положительные эмоции для нас не проблемны, это то, к чему мы все стремимся. Причины эмоций исключительно внутренние, ибо эмоция есть внутренняя оценка значимости для нас явления.

Нет объективных причин для «отрицательных эмоций», ибо каждая ситуация является источником какого-нибудь знания. Сама по себе любая ситуация никакая – ни хорошая, ни плохая, она такая, какая есть – вот такая ситуация. Сама ситуация не вынуждает нас реагировать и вести себя в ней определенным образом. Мы вольны в том, как нам быть в ситуации (как нам к ней относиться и как ее переживать). Именно поэтому Жизнь не способна воспитывать нас: она может нас бить сколько угодно и до самой смерти, и мы можем так ничему и не научиться – в Жизни не содержится ничего, что побуждало бы нас внутренне расти и развиваться, делая Выборы. То, какие Выборы мы будем делать, зависит только от нас.

«Человек обладает свободой переживания, он волен в выборе способа и направления переживания кризиса» (Василюк Ф.Е. «Типология переживания различных критических ситуаций»).

Если есть *негативные* эмоции, то причина их в нас, а не в ситуации – это наше отношение к ней, которое зависит от нас – мы вольны в том, как относиться к явлению. Ситуация может быть и опасной для нас, и какой угодно, но... она никогда не является причиной того, что нам внутри себя становится плохо!!! Если нам плохо, то это не ситуация делает с нами, и не она виновата, а это мы решили так реагировать, так относиться к себе и к Миру в этой ситуации, что нам становится плохо – от нашей внутренней позиции (вот момент Выбора).

Если мне в связи с каким-то событием или явлением как-то (хорошо или плохо), то причина этого не в событии или явлении, а во мне. Да, событие имеет со мной связь, но то, как я себя чувствую в связи с этим событием или явлением, зависит не от его связи со мной, не от того, что оно какое-то по отношению ко мне, а от моей связи с ним – от того, какой я по отношению к нему: какой я в связи с ним, такое и значение будет иметь для меня это событие или явление.

Нет плохих ситуаций, есть ситуации для нас сложные и трудные, которые нам трудно переживать и находить решение. Наша оценка ситуации и наши эмоции во многом зависят от нашего Образа Я и Образа Мира, а значит от наших представлений, потребностей, установок, убеждений, самооценки, опыта. И если мы привыкли думать: «*За что мне все это?*», «*Ну почему я?*» - то своими установками мы реализуем некий специфический Образ Себя – Образ жертвы, то есть ВЕЩИ!

Вещь находится в страдательном положении, с ней всегда что-то делают. Этот Образ Себя как жертвы является причиной «негативных эмоций» в отношении к ситуации.

Постепенно изменяя свой Образ Я (но только не усилиями по его непременно изменению!) и все ему присущее, мы приучаемся к ответственности и воспитываем в себе *деятеля* (Аз, который сам), очищая место в своем *сознании* для него. И изменение это происходит не путем перекраивания и исключения чего-то из себя, а путем включения и принятия – осознания и переосмысливания.

«Негатив» (боль, горе, отчаяние, злость и пр.) вызывают не события, а наша версия событий. Сама по себе никакая ситуация не является источником несчастья. Событие не является фактом.

*«Нет фактов, есть лишь интерпретация»
(Ф.Ницше)*

Наша интерпретация события зависит от нашего отношения, то есть от того, что мы хотим увидеть, – от наших ценностей, потребностей... от какой-то нашей нужды и важности. Проще говоря, нет какого-то однозначного события, про которое можно было бы сказать, что оно именно вот «такое». Оно и такое, и такое, и такое... - какое угодно – все зависит от точки зрения. Так какое событие выберем мы? То, которое нас будет делать несчастнее, слабее, беспомощнее, или то, в котором мы становимся сильнее и счастливее?

Не стоит бороться ни с *негативными чувствами*, ни с *негативными мыслями*. Повторю уже в который раз: то, с чем мы боремся, усиливается от нашей борьбы с ним! Не нужно бороться и не нужно избегать их. Сделать нужно прямо противоположное: нужно разрешить им быть. И сосредоточиться при этом на тех чувствах, которые вызывают эти мысли. Представить в красках и по полной программе все свои самые страшные и неприятные нехорошести. Включить свое тело, подвигаться в этих чувствах, можно порисовать их, попеть, постонать... Нужно сосредоточиться и прожить эти чувства до дна. Этим самым мы не закрепляем их в себе, а изживаем. Об этом мы уже подробно говорили выше, поэтому особо останавливаться здесь не буду.

Только после этого можно сосредоточить свое внимание на позитивных мыслях. Да они уже и сами собой будут думаться. Вообще, если уж что-то и нужно изменить, то единственно – стремление изменить себя. Нужно перестать с собой бороться. Что за борец в вас хочет побороть вас? Представьте: а если вы себя поборете? Что будет? Если вы себя

побороли, то... кому дальше жить? Разве вы враг себе? А ведь если я себя насилую, не обращаю на себя внимания, заставляю изменяться, не дав себе труда поинтересоваться собой, то получается, что я злейший враг самому себе...

А что же делать? Как быть с теми «негативными», «плохими» качествами, которые непременно надо искоренить, потому что их быть не должно... потому что «это плохо, гадко и вообще грех...»? Вот с ними тоже ничего делать не нужно. Если что-то есть, то оно обязательно для чего-то нужно. Важно не пытаться, закрыв в страхе или отвращении к себе глаза, избавляться от этого (от себя ведь избавляемся), а вникнуть: что хорошего я себе (любимый, дорогой и заботливый) пытаюсь, хочу сделать? Зачем эта существующая и пробудившаяся во мне *сила*, мне нужна? Оно – это хорошее – обязательно есть! Без него, без этого «хорошего», без этой вашей *настоящей* нужды, никакой силы не было бы.

Например, зависть – что это за чувство? Это боль (все та же боль...) по поводу того, что у другого лучше, чем у меня, и мое желание избежать этой боли. Самый простой способ – пожелать: пусть будет так, чтобы у него стало хуже, потому что я так не могу (или у меня нет, или я сам не такой). Но если мы идем глубже, то видим, что это мое желание есть боль по поводу того, что я не могу, но я хочу мочь, а при этом не знаю и не умею *как*, и силами соответствующими не обладаю. Я знаю, что я не могу. Но все же я хочу мочь! А это уже положительное желание! Только я трушу и не даю себе права. У меня Образ Себя такой, в котором я не могу. Ну и коли я это вижу – свое желание, свою нужду, то мне не от чувств своих надо избавляться, а обратить на них внимание и послушать, что они мне про меня говорят, и они скажут мне, и что мне нужно, и что мне делать. И заняться мне следует именно тем, куда меня направляют мои чувства, то есть поиском сил, умений, знаний, путей и пр. А если я буду бороться с завистью, то буду ли я делать что-то положительное, буду ли я развиваться в чем-то и будет ли это моей заботой о себе? Я буду лишь вести несправедную войну с собой и с нужным себе.

Так и каждое чувство: оно говорит о чем-то полезном, о чем-то нужном мне, моя задача – слушать себя и обслуживать мою мудрую *душу*, говорящую со мной языком чувств. Каждое мое чувство, состояние, мысль – это ведь не кто-то или что-то во мне, это я сам, это выражение моих сторон, свойств, особенностей. Проявляя внимание к ним, я узнаю себя и то, о чем у меня эти чувства, к чему они меня влекут, что мне нужно. Любое чувство или состояние есть выражение некоего внутреннего пути к нужному мне, это выражение чего-то действительно нужного и для действительно нужного. Важно разглядеть, увидеть, почувствовать то, что скрывается за ними, о чем именно они мне говорят. Не удовлетворяться самыми простыми объяснениями, типа «если я гневаюсь, значит я хочу убить человека», или «ну я же знаю, что хочу его убить... и что, значит, мне идти и убивать его, так что ли?». Вопрос в том, чтобы увидеть свое истинное желание (нужду), потому что нет у человека такой сущностной нужды, такой потребности, как убивать (а вот потребность быть счастливым есть). Это «желание» - убить - как раз и свидетельствует о том, что человек не слышит себя и не знает своих нужд, обманывает себя тем, что ему вовсе не нужно, ищет решение там, где его нет, пытается

удовлетвориться тем, что удовлетворить не может. Это все равно, что от жажды пить алкоголь, который жажду еще более распаляет.

Какое-либо наше качество становится «негативным», приобретает угрожающие формы, превращается в «грех» только тогда, когда мы свою силу используем не по назначению или не используем вовсе. Стоит только разрешить себе иметь любые «негативные мысли», признать их и принять, вникнуть в них, и тогда уже можно внимательно посмотреть, а что я ими делаю для себя? А что за ними стоит? А что я хочу вообще?

Например, если я думаю, что меня не любят, то зачем мне нужна эта мысль? Может быть, я хочу, чтобы меня пожалели, может быть, я хочу внимания от какого-то человека, а может быть, я сам хочу проявить свое внимание к кому-то, да не решаюсь... закрываю себя в одиночестве, не разрешаю себе действовать, проявить и отдать другим то, что у меня есть, потому что боюсь... боюсь, что не примут... откажут... не возьмут... Может быть, тогда мне нужно посмотреть, а что именно я хочу отдать? Кому и как это нужно? В какой форме? А может быть, и они мне хотят отдать что-то? А беру ли я у других то, что они хотят мне отдать? А как я у них беру? Благодарен ли я, или они все мне должны? ...

В завершение поговорим о такой важнейшей «практике», как молитва.

Молитва есть путь, который в себе соединяет **и возможность** упорядочивания *сознания*, поскольку является сообщением себе (*сознанию*) высокоупорядоченного сложного *образа*, и возможность возбуждения *сознания*, то есть приведения его в деятельное состояние, **и возможность** очищения и прояснения, поскольку, упорядочиваясь, *сознание* способствует своему объединению, **и возможность** обнаружения себя, ибо развивает способность к сосредоточению внимания.

Молитва является способом возбудить целительное движение (дрожание) в душе, в результате которого:

- ✚ *Пространство сознания* упорядочивается определенным образом, вследствие чего оно становится более целостным и стройным – единым.
- ✚ Это дрожание как бы выбивает помехи из *сознания*, наподобие того, как при просеивании муки через сито она очищается от мусора и насыщается воздухом. Так и *душа* наша при молитве очищается от сора *образов*, насыщается *духом* и становится как бы более пышной и воздушной. Очищение это происходит не таким образом, что помехи как бы «улетучиваются», а скорее напротив, они начинают активно ворошиться и «всплывать» из тьмы неосознанного на *свет сознания*, где могут быть сожжены очистительным живым огнем внимания-присутствия – *Кресом*.
- ✚ Дрожание тела *души* приводит *душу* в движение, в деятельное состояние, то есть, другими словами, она наливается *силой*.
- ✚ *Душа* через *молитву*, упорядочиваясь, очищаясь и возбуждаясь, приобретает и направление своего движения, становясь целеустремленной, как летящая стрела

духа.

Разумеется, я здесь не беру в расчет того, что молитвы тоже могут быть разные, и иные могут причинить и вред, если они неверно созданы и несут разрушительные *образы* – такие, какие, например, зачастую несут СМИ.

То есть молитва есть путь качественного преобразования *сознания*, а следовательно – способ прямого воздействия на *душу*! Конечно, это все происходит только тогда, когда молитва сотворяется не механически, бездумно, а осмысленно, вдумчиво, с полным сознаванием того, что именно говорится, какой смысл имеется в виду и зачем это делается. Когда молитва переживается всецело. А как именно молиться – здесь лучше обратиться к уже существующим, наработанным в религиозном опыте основам и практикам. Источников здесь достаточно, так что я на этом останавливаться не буду.

Вниманье – ключ.

Молитва – дверь.

Аз – тот, Кто входит.

Только Верь...

Заключение

Подытоживая, хочу заметить следующее. Любая действенная психотерапевтическая практика, практика «избавления» от душевной боли, практика поиска выхода из внутреннего тупика и т.п. является, прежде всего, практикой принятия – принятия самого себя, своих чувств, своих качеств, своих свойств, своих «недостатков», своей боли, своей жизни!

Пытаясь просто избавиться от чего-то «в себе», можно лишь усугублять свои душевные проблемы, давать повод для усиления внутренних напряжений, душевной боли, трудностей во взаимоотношениях и т.д. Нельзя ни от чего избавиться, желая от этого избавиться! Невозможно освободиться от чего бы то ни было, отпихивая это от себя, тем более, если речь идет о том, что составляет «чувственную ткань».

Чувство освобождения можно обрести только через принятие. А для того, чтобы принять, нужно обратиться лицом к тому, что есть – к тому, что переживается, чувствуется и позволить себе это чувствовать, прочувствовать до конца, до основания. Нужно «испить до дна» всё то, что мешает, мучает, причиняет боль или просто неудобство. И только через встречу и полное раскрытие внутреннего содержания чувства можно обрести освобождение от того, что сейчас уже является лишним и не нужным.

Важно осознавать, что основа поиска, которым мы занимаемся, решая любые свои внутренние (психологические, душевные) трудности, – это всегда поиск себя в пространстве своей жизни. Стержнем любой действенной психотерапии являются не какие-то специальные технические приемы, а особая личностная позиция и отношение к существу психологических проблем. Вместо попыток изменить нечто якобы «неправильное» в себе или своей жизни, необходимо проживание существующего, - что и приводит к необходимым изменениям.

© Виктор Ляшенко
Москва

Список литературы

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология. Схемы. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2004.
2. Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Издательство Московского университета, 1984.
4. Глоуберман Д. Вы такой, каким себя представляете: Работа с образами и техника визуализации: Полное руководство/пер. с англ. А.А. Давыдовой. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
5. Гоулман Д. Деструктивные эмоции /пер. с англ.О.Г. Белошеев. – М.: ООО «Попурри», 2005.
6. Игорь Калинаускас. Наедине с миром. – СПб.: Фонд «Лики культур», 2002.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
8. Лоргус А. Православная антропология. Курс лекций. Вып. 1. - М.: Граф-Пресс, 2003.
9. Ляшенко В. В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
10. Ляшенко В.В. Арт-терапия: Творчество. Самопознание. Исцеление // Арт-терапия /сост. Г.В. Черемных. – М.: Формат-М, 2012.
11. Ляшенко В.В. В поисках счастья. - М.: Издательство «Ирисбук», 2011.
12. Ляшенко В.В. Особенности проведения арт-терапевтических занятий с использованием круговых изображений в открытой группе. Методическое пособие. М.: – «Генезис», 2012.
13. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. Лекции о Прусте «В поисках утраченного времени». Издательство Русского Христианского гуманитарного института, Журнал «Нева». - СПб, 1997.
14. Первушина О. Н. «Общая психология», Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
15. Покрасс М.Л. Активная депрессия. Добрая сила тоски. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2001.
16. Покрасс М.Л. Залог возможности существования. /Четвертая категория психологии./ - Самара: Издательский Дом "Бахрах", 1997.
17. Покрасс М.Л. Терапия поведением. Методика для активного психотерапевта и для всех, ищущих выхода. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1997, 2012.
18. Психотерапия — что это? Современные представления/Под ред. Дж.К. Зейга и В.М. Мьюниона / Пер. с англ. Л.С. Каганова. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000.
20. Славинский Ж. ПЭАТ: решаем психологические проблемы самостоятельно. – СПб.: ИГ «Весь», 2010.
21. Словопедия (сборник электронных словарей). Режим доступа: <http://www.slovopedia.com>

22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е междунар. изд. – СПб.: Питер, 2003.
23. Шевцов А.А. Остров 2010. Игра игр. Учебное пособие участника семинара. Черновые главы из книги «Игротехника».
24. Шевцов А.А. Очищение в 3-х томах – том 3. Русская народная психология. – СПб.: Тропа Троянова, 2006.
25. Шевцов А.А. Учебник самопознания. - Иваново: Издательское товарищество «Роща Академии», 2010.

Об авторе :



Виктор Владимирович Ляшенко,
психолог (УРАО), арт-терапевт

Создатель авторского арт-терапевтического подхода «Присутственная арт-терапия» и арт-терапевтической методики «Присутствие», являющейся практическим выражением данного подхода, ведущий арт-терапевтических и психотерапевтических групп, «арт-терапевтических погружений».

Автор ряда статей и книг, в том числе: «Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия», «В поисках счастья», «Особенности проведения арт-терапевтических занятий с использованием круговых изображений в открытой группе».

Член Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии / East European Arts Therapy Association (EEATA).

Вы можете записаться:

- ✓ на психологическую консультацию,
- ✓ на индивидуальную арт-терапию,
- ✓ в арт-терапевтическую группу,
- ✓ на арт-терапевтическое погружение.

Информацию о занятиях и консультациях
смотрите на сайте «Триединый Путь»: www.stri-ga.ru
На сайте представлены авторские семинары, статьи, книги.
e-mail: trismes@list.ru

АРТ–ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА «ПРИСУТСТВИЕ»

Арт-группа «Присутствие» — это психологическая группа, в которой собираются люди с намерением разрешить свои психологические трудности, найти ответы на жизненно важные вопросы, встретить друзей и единомышленников, научиться жить более полной и творческой жизнью. Основа психологической работы в нашей арт-терапевтической группе - **творческое присутствие и взаимоотношения участников группы.**

Занятия в нашей арт-терапевтической группе могут помочь вам:

- научиться справляться с переживанием трудных душевных состояний (обида, гнев, зависть, робость, одиночество, горе, страхи, панические атаки и пр.), преодолевать депрессивные состояния,
- научиться понимать свои чувства, научиться доверию себе,
- научиться лучше понимать своих близких,
- обнаружить ваше личное место внутренней силы, развить интуицию, раскрыть творческие возможности,
- преодолеть внутреннюю разобщенность (одну из основных причин патологического одиночества), увеличить целостность и гармоничность внутреннего мира,
- найти причины своих психологических затруднений (трудностей в общении, страхов, панических атак, психосоматических проблем, переживания депрессии, скуки и отсутствия смысла жизни и пр.) и начать их разрешать.
- научиться себя любить и уважать, стать себе настоящим другом!

Занятия ведутся в авторском подходе *Присутственной арт-терапии*. Что немаловажно: вы сможете осваивать данный подход «из первых рук». Организующим центром занятий является арт-терапевтическая методика «Присутствие». Эффективность методики проверена временем на занятиях постоянно действующей арт-терапевтической группы, индивидуальной работой с клиентами, а также самостоятельной работой множества людей. Освоение данного метода не нуждается в каких-либо предварительных профессиональных знаниях, а лишь – в интересе к самому себе, в желании сделать свою жизнь более насыщенной, в стремлении узнавать и приближаться к самому себе, стать себе настоящим другом.

Каждое занятие в нашей группе – это:

- 3 часа сосредоточения на самом важном и нужном для вас;
- 3 часа интенсивного проживания своих чувств;
- 3 часа душевного общения с другими людьми, совместной жизни, сочувствия и свободного творчества.

Арт-терапевтическая группа может стать вашим персональным проводником на пути разрешения проблем, раскрытия собственной уникальности, обретения внутренней силы. Занятия в Арт-группе могут быть полезными всем, кто желает научиться налаживать непосредственный контакт со своей душой, со своими чувствами, со стихией самого себя. Здесь вы можете встретиться не только с интересными людьми, но и с самими собой. Наши занятия – это и напряжённый труд, и прекрасный отдых, и интересное общение, и интенсивная учеба.

Чтобы присоединиться к Арт-группе, напишите
на эл. адрес: e-mail: trimes@list.ru

Информацию о консультациях, группах, Арт-погружениях, семинарах
смотрите на сайте «Триединый путь»: www.stri-ga.ru

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

«ПУТЬ К ИСТОЧНИКУ, ИЛИ КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С САМИМ СОБОЙ»

Арт-терапевтическое погружение – это уникальный психологический тренинг (арт-тренинг), основной смысл которого состоит в том, чтобы дать вам возможность найти корни тех насущных жизненных трудностей, которые вы, возможно переживаете в настоящее время (а может быть, и «всю жизнь»), и обнаружить и направления, и силы для их преодоления.

Название «**Путь к источнику, или Как подружиться с самим собой**» отражает основное направление той внутренней работы, которой вы занимаетесь в течение Арт-погружения:

- Каким образом я делаю так, что у меня проблемы накапливаются, запутываются и множатся, но не решаются?
- Почему мои отношения с самим (самой) собой настолько сложны, напряженны, тяжелы?
- Почему я постоянно недоволен (недовольна) собой, постоянно себя критикую, третирую, совершенствую, обижаюсь на себя?
- Почему я постоянно недоволен (недовольна) другими людьми (или кем-то одним), раздражаюсь, злюсь, требую, обижаюсь... а отношения не улучшаются, а становятся всё хуже и хуже?
- Зачем, для чего (а может быть, вы спрашиваете: За что?) в моей жизни существует столько препятствий и трудностей?
- Как преодолеть это постоянное ощущение тяжести, гнета, апатии, безразличия ко всему?
- Почему я не делаю то, что мне нравится и чего я хочу, а делаю то, чего делать не хочу? Сколько это может еще продолжаться...?!
- Как мне узнать, чего же я хочу, чем мне заниматься в этой жизни?
- Как преодолеть «это»...?!

Участие в арт-терапевтическом погружении - это хорошая возможность для того, чтобы:

- ❖ заглянуть в закрома своей души и поскрести по сусекам;
- ❖ неспешно исследовать свой внутренний мир, мир своей души;
- ❖ основательно вникнуть в интересующие вас вопросы относительно своих чувств, относительно себя и своей жизни, прояснить какую-либо важную для вас внутреннюю трудность либо найти новые подходы к ее решению;
- ❖ освоить Арт-методику «Присутствие» и использовать ее в последующем в своей жизни для самопомощи либо для помощи своим близким.

Особенность Арт-погружения не только в том, что, участвуя в нем, вы можете освоить уникальную арт-терапевтическую методику (хотя и это тоже!), но и прежде всего в том, то вы можете прикоснуться к совершенно иному способу жить, относиться к себе, воспринимать других. Всё происходящее в Арт-погружении направлено на то, чтобы вы имели возможность глубоко погрузиться в пространство своей души (настолько, насколько вы к этому готовы), соприкоснуться со своими чувствами, наладить более тесную связь с самим собой, извлечь важный для вас опыт, обнаружить новые (или старые) силы, направления движения, жизни.

Чтобы подать заявку на участие в Арт-погружении, напишите
на эл. адрес: e-mail: trimes@list.ru

Информацию о консультациях, группах, Арт-погружениях, семинарах
смотрите на сайте «Триединый путь»: www.stri-ga.ru

ГРУППА ВСТРЕЧ

Группа встреч – это психотерапевтическая группа, основной формой работы в которой является групповая беседа и взаимодействие между участниками группы.

На занятиях этой группы есть возможность более подробно исследовать личный жизненный опыт, а также опыт, полученный на занятиях арт-терапевтической группы, который еще не полностью освоен.

Психотерапевтическая группа является одним из самых действенных путей разрешения психологических (душевных) затруднений. Важнейшими целительными факторами в группе являются чувство включенности в других людей, *со-чувствие* и *со-переживание* им. Это открывает возможности для того, чтобы в переживании творческой *со-вместности* с другими людьми найти освобождение от сковывающей внутренней боли, неуверенности, страхов, возможности увидеть свои ошибки, на опыте увериться в том, что другой человек – такой же человек, как и ты.

На занятиях Группы встреч не существует заранее определенной процедуры: происходящее зависит от самих участников, во многом занятия в группе – это ваш личный эксперимент и совместное с другими людьми творчество!

Чтобы присоединиться к группе, напишите
на эл. адрес: e-mail: trimes@list.ru

Информацию о консультациях, группах, Арт-погружениях, семинарах
смотрите на сайте «Триединый путь»: www.stri-ga.ru

Виктор Ляшенко

Терапия образа
Как справиться с психологическими
проблемами самостоятельно

Литературный редактор: Татьяна Михайловна Кирютина
Художник: Татьяна Михайловна Кирютина

На обложке картина Т. Кирютиной «*Сан-Марино. Свет и тень*»

Подготовлено к публикации 31.12.2013 г.