

М. Я. Пальчик

27.07.2015

Квантовая модель эволюции личности

МОСКВА
2014

БК 88.40
УДК 370.1
П 14

М. Я. Пальчик

Квантовая модель эволюции личности. – Москва: 2014. – 364 с.

В книге представлены уникальные психотехнологии, помогающие решать самые разнообразные задачи – от исцеления острых и хронических заболеваний, преодоления состояний стресса и управления эмоциональными конфликтами до преодоления сложных проблем бизнеса, лидерства и управления.

Эти психотехнологии были созданы в результате объединения идей современной квантовой физики и знания, содержащегося в великих традициях Востока и Запада.

От автора

1.

В книге представлено новое направление в психологическом и бизнес-консультировании – *Квантовый путь познания*.

Эта книга является повторным изданием. Она включает описание энергетических практик, позволяющих решать разнообразные задачи – от исцеления острых и хронических заболеваний до преодоления сложных проблем бизнеса, лидерства и управления. В первом издании эти практики представлены под общим названием *энергетические технологии развития осознания* (ЭТРО).

Направление «Квантовый путь познания» возникло в процессе многолетней экспериментальной и тренинговой работы, осуществляемой нашей исследовательской группой. Оно объединяет результаты моделирования древних духовных традиций и современные научные представления.

В книгу включены описания методов *самостоятельной* работы с различными негативными состояниями, возникающих в жизни современного человека под воздействием многочисленных стрессов. В нее входят методы работы с болезненными состояниями и исцеления острых и хронических заболеваний без медикаментозного воздействия; методы устранения эмоциональных конфликтов; методы принятия решений, подготовки к переговорам, тактического и стратегического планирования и решения многих других задач. Кроме того, в книгу включены главы, касающиеся развития навыков лидерства и управления, а также навыка системного мышления.

Человек, владеющий этими методами, способен применять их самостоятельно, не обращаясь к консультантам. Эти методы доступны любому социально активному человеку, обладающему развитым интеллектом и волей. В данном подходе для решения проблем не требуются содержательный анализ и дополнительные ресурсы.

Мы использовали в названии термин *квантовая модель*, так как это наилучшим образом характеризует суть нашего подхода. Действительно, цель каждого приема в нем – создание такого состояния сознания, в котором решение проблемы возникает спонтанно, как естественная реакция на проблемный контекст. Именно так организовано управление в квантовом мире, где центральной категорией является *состояние квантового объекта*, и управление его поведением осуществляется через воздействие на это *состояние*. Человек, способный постоянно поддерживать требуемое *состояние*,

может вообще не иметь проблем. Их появление, даже если они носят объективный характер, рассматривается здесь как результат ошибок в способе восприятия и мышления. Действуя неточно, человек обнаруживает препятствия – подобно тому, как начинающий водитель встречает проблемы там, где опытный водитель просто ведет машину.

Здесь во многих главах мы ограничиваемся описанием технологий, вытекающих из *квантовой природы духовной энергии*, – без теоретических и философских объяснений. Более детальное описание квантовой структуры мышления и многих вытекающих из нее практических следствий представлено в книге автора «Реальна ли реальность?».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление.....	5
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ИДЕЙ.....	13
1.1 Условия нашего времени. Закат логического мышления.....	13
1.2 Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии.....	18
1.3 Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии.....	21
Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК.....	24
2.1 Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик.....	24
2.2 Круг практик.....	32
2.3 Тонкие тела и практика <i>выслеживания себя</i>	36
2.4 Понятия <i>энергия</i> и <i>внутренняя территория</i> . Синхронное воздействие концентрации и деконцентрации.....	38
Глава 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБЪЕКТОВ ВНУТРЕННЕЙ ТЕРРИТОРИИ.....	42
3.1 Страдание как результат энергетического распада.....	42

3.2	Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд.....	43
3.3	Понятие <i>энергия</i> . Особенности ее восприятия. <i>Энергия</i> как «субстанция».....	46
3.4	Энергия как переживание.....	49
3.5	Типы энергии.....	50
3.6	Переживание эфирной и астральной (эмоциональной) энергий.....	52
3.7	Распад энергии Ци как рождение конфликта...54	

Глава 4. О ПРИНЦИПЕ ИНТЕГРАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РАСПАДОВ. ИНТЕГРАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАСПАДОВ И ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ 58

4.1	Энергии Инь и Ян. Эмоциональные распады..	58
4.2	Материальные аналоги эмоциональных распадов.....	60
4.3	Интеграция эмоций как аналог процесса аннигиляции. Стратегия трансформации.....	61
4.4	<i>Принятие страдания</i> как принцип трансформации энергии.....	64
4.5	Использование техники интеграции эмоций для решения внешних и внутренних конфликтов.....	66
4.6	Демонстрация техники интеграции эмоций (стенограмма и комментарии).....	68
4.7	Виртуальные эмоции (продолжение стенограммы демонстрации).....	70
4.8	Заключительные замечания. Вытеснение или интеграция?.....	74

Глава 5. КВАНТОВАЯ ПРИРОДА ДУХОВНОЙ ЭНЕРГИИ.....	77
5.1 Квантовые законы движения, распада и трансформации энергии Ци.....	77
5.2 Принцип усиления переживаний (<i>принятие страдания</i>).....	80
5.3 Квантовая модель эволюции личности.....	82
5.4 Квантовая природа сознания.....	84
5.5 <i>Осознанное наблюдение. Взаимодействие квантового объекта с наблюдателем</i>	88
Глава 6. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	96
6.1 История и некоторые идеи.....	96
6.2 <i>Принятие страдания</i> как практика исцеления	98
6.3 Понятие «выслеживание заболевания». Предпосылки выслеживания заболевания.....	101
6.4 Техника перемещения и перераспределения энергии во внутренней территории.....	105
6.5 Техники восстановления чувствительности к переживаниям.....	108
6.6 Техники трансформации боли и негативных эмоциональных состояний.....	110
6.7 Техники исцеления хронических заболеваний. Симптомы заболевания как знаки внешнего мира....	125
6.8 Некоторые примеры (отчеты консультантов и самоотчеты практикующих).....	127

**Глава 7. ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОГО ФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА
И НОВЫЙ МЕТОД ИХ ИНТЕГРАЦИИ.....143**

- 7.1 Цели и задачи данной главы.....143
- 7.2 Изначальные стереотипы личной силы и их эволюция.....144
- 7.3 Предпосылки блокировки и искажений
изначальных стереотипов.....146
- 7.4 Дальнейшая эволюция искажений
изначальных стереотипов.....147
- 7.5 Освобождение
изначальных стереотипов от
искажений.....148
- 7.6 Структура развития стресса. Телесно-
энергетический механизм искажений
изначальных стереотипов и технология
их освобождения.....151
- 7.7 Практика *неделания*: освобождение
изначальных стереотипов в условиях
стресса как *новый способ переобучения*.....155
- 7.8 Исцеление как дополнительный эффект
переобучения и освобождения
изначальных стереотипов.....158
- 7.9 Приложение. Техническое описание метода...160

**Глава 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССОВ
В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ.....163**

- 8.1 Примеры систем.....163
- 8.2 Структура целостной системы и энергетический
подход к управлению (на примере системы *лидер-
команда*).....165
- 8.2.1 Целостные системы лидер и лидер-команда.....165

8.2.2	Структура целостной (кибернетической) системы. Два типа отношений в системе <i>лидер-команда</i>	166
8.2.3	Проблемы управления как сбои в двойной связи. Принцип синхронности.....	168
8.2.4	Причинно-следственные связи как ошибка восприятия, ведущая к распаду системы.....	171
8.2.5	Свойство самонастройки в целостной системе (на примере системы <i>лидер-команда</i>).....	174
8.2.6	Системный подход к управлению. Два уровня изменений в управлении.....	176
8.2.7	«Квантовые» стратегии управления и целеполагания. 181	
8.2.8	Подробнее об энергии Ци в целостной системе. .	183
8.2.9	Подробнее о природе конфликтов.....	184

8.3 Энергетические процессы в организации и «управление изнутри».....186

Глава 9. ЛИДЕРСТВО И УПРАВЛЕНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО НАЧАЛА В СИСТЕМЕ. КОНФЛИКТ В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ...189

9.1 Роли лидера и управляющего как янская и иньская части личности. Возникновение конфликта в системе *лидер-управляющий*.....189

9.2 Принципы «разнозаряженности» и «равновеликости» частей системы.....191

9.3 Конфликт в целостной системе (на примере системы *лидер-управляющий*).....193

9.3.1	Возникновение конфликта в системе.....	193
9.3.2	Идея управления конфликтом. Конфликт как путь эволюции системы.....	195
9.3.3	Неэффективность решения конфликтов на ментальном уровне.....	197
9.3.4	Примеры длящегося конфликта в системе <i>лидер-управляющий</i>	198
9.3.5	Стратегия управления конфликтом.....	200

9.3.6	Психологические трудности управления внутренним состоянием в ситуации конфликта.....	202
9.3.7	Распределение энергий Инь и Ян по телесным уровням.....	203
9.3.8	Технология интеграции всех телесных уровней и восстановления энергетических потоков в целостной системе (на примере системы <i>дух-тело</i>).....	205

Глава 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В КОНТЕКСТЕ ЛИДЕРСТВА И УПРАВЛЕНИЯ.....213

10.1	Модель <i>тонких тел</i> . Проблемы бизнеса как следствие распада энергии Ци разных <i>тонких тел</i> .	213
10.2	Связь телесных напряжений и блоков с поведенческими стереотипами. Энергетическая концепция стресса.....	216
10.3	Практика <i>выслеживания себя</i> в контексте управления бизнесом.....	220
10.4	Технология подготовки к сложным переговорам. <i>Выслеживание и трансформация линий напряжения</i> 222	
10.5	Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира.....	226
10.5.1	Использование элементов массажа в практиках трансформации.....	226
10.5.2	Использование йоги в практиках трансформации 229	

Глава 11. ЦЕЛОСТНОЕ (СИСТЕМНОЕ) МЫШЛЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМНОГО МЫШЛЕНИЯ.....231

11.1	Введение.....	231
11.2	Структура модели.....	233

11.3	Тонкие тела и структура мышления.....	238
11.3.1	Мышление как синхронный многоуровневый процесс	238
11.3.2	Тонкие уровни мышления.....	241
11.3.3	Категории <i>интенсивности</i> и <i>глубины</i> переживания и уровни мышления.....	243
11.3.4	<i>Скорость процессов</i> на разных тонких планах...	244
11.3.5	Уровни интуиции и уровни зрелости.....	245
11.3.6	Языки разных уровней мышления и языковая неадекватность.....	247
11.4	Типичные искажения в процессах мышления	252
11.5	Распад Ци как источник искажений мышления	256
11.6	Стили мышления. Иньская и янская составляющие мышления.....	269
11.7	Техническое описание модели.....	273
11.7.1	Деконцентрация и концентрация как иньская и янская части мышления.....	273
11.7.2	Деконцентрация как основа «интуитивного» мышления. Механизмы «интуитивного» мышления.....	274
11.7.3	Развитие технических навыков <i>целостного</i> мышления.....	278
11.8	Линейные стили мышления как личностные искажения.....	293
11.8.1	«Интуитивный» и «ментальный» стили мышления	293
11.8.2	Стили мышления и уровни зрелости.....	295
11.8.3	Стили мышления как особенности субличностей	297
11.9	Примеры и демонстрации.....	301
Глава 12. ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЦЕЛОСТНОГО (СИСТЕМНОГО) МЫШЛЕНИЯ.....		321
12.1	Категория намерения.....	321

12.2	Шаги стратегии.....	324
12.3	Комментарий к первому шагу стратегии.....	329
12.4	Демонстрация стратегии <i>целостного</i> (системного) мышления в ситуации стресса.....	331
Глава 13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ.....		349
13.1	Принцип накопления личной силы. <i>Личная сила</i> <i>и останавливающая сила</i>	349
13.2	<i>Принятие страдания</i> как источник ресурсов	351
Приложение 1. Аксиоматика энергетического подхода.....		353
Приложение 2. Справочник энергетических техник		355
I. Практика выслеживания себя.....		355
	<i>Техника 1.</i> Выслеживание от события к ощущению.....	356
	<i>Техника 2.</i> Выслеживание от ощущения к событию.....	356
	<i>Техника 3.</i> Выслеживание себя в личной истории.....	357
II. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира.....		358
	1. Техника медитативной разблокировки.....	359
	2. Использование йоги в практиках трансформации. Трансформация эмоциональных напряжений в йоге.....	360
	3. Техника трансформации ощущений.....	360
	4. Техника интеграции эмоций.....	362
	5. Техника трансформации «эмоциональных потоков».....	363
	6. Техника интеграции телесных уровней.....	366
III. Развитие технических навыков <i>целостного</i> (системного) мышления.....		367
	<i>Техника 1.</i> Расфокусировка внимания в объеме тела.....	367
	<i>Техника 2.</i> Трансформация ощущений.....	367
	<i>Техника 3.</i> Перемещение и перераспределение телесной энергии.....	368
	<i>Техника 4.</i> Трансформация фрагментов негативного опыта	369

<i>Техника 5. Включение энергетического контура в процесс интеграции.....</i>	<i>370</i>
<i>Техника 6. Создание целостного переживания.....</i>	<i>372</i>
<i>Техника 7. «Состояние первого внимания».....</i>	<i>372</i>
<i>Техника 8. Воздействие второго внимания.....</i>	<i>373</i>

IV. Стратегия целостного (системного) мышления....375

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ИДЕЙ

1.1 Условия нашего времени. Закат логического мышления.

*Ты всегда волен передумать
и выбрать себе другое будущее
или другое прошлое.*

Р. Бах

Но как это сделать?..

Внутренний голос

Наше время проявляется как этап интеграции прежде противостоящих друг другу традиций, научных направлений, идей, этап восхождения к метаструктурам, их когда-то породившим. Естественные науки, достигшие фантастической утонченности, открывают законы, зашифрованные в древних космологических формулах. Самыми современными становятся самые древние книги.

Однако древние духовные традиции рушатся, так как меняется темп и стиль жизни. На смену традициям приходит развитый интеллект и его порождения – технологии и наука.

Такого интеллекта в прежние времена не было у среднего человека. Не было у него и той степени личной ответственности, которая прилагается к развитому интеллекту... В прежние времена ответственность за все жизненные выборы возлагалась на высшую силу («Бог дал, Бог и взял...») или на традицию, диктующую правила и этические нормы от имени этой силы. Интеллект же вынужден сам нести всю ответственность за свои выборы.

Как интеллект справляется с такой ответственностью? Он начинает тщательно продумывать и планировать свои действия. Он принимает решения «головой». Эти решения разумны и научны, но почему-то осуществляются все реже. Этому загадочному явлению интеллект находит научные названия. «Включаются *обстоятельства непреодолимой силы*» – говорит человек в том благоприятном случае, когда не обвиняет в неожиданностях своих партнеров. Таким образом интеллект

загоняет себя в ловушку: теперь ему приходится учитывать и эти *обстоятельства*, оговаривая (скажем, в контракте или плане) возможность их появления... и так до бесконечности.

Сегодня можно наблюдать резкую смену технологий и жизненных позиций (стереотипов поведения) на любом отрезке человеческой жизни. Об этом говорят, как об ускорении эволюционных процессов. Такое возрастание внешних скоростей требует расширения осознанности и способности мгновенно принимать точные решения. Но как развивать эти качества?

Для этой цели мы предлагаем познакомиться с технологиями внутренних изменений, представленными в книге.

Удобно ввести два понятия: среднее время жизни человека и среднее время жизни технологии. Скорость эволюционных процессов зависят от соотношения этих параметров.



Рис. 1. Уровни бытия

За время своего существования человечество освоило по крайней мере *три ступени бытия*. Каждая из них проживается на *своей скорости*.

Первой ступени соответствуют очень низкие скорости эволюции, в стиле прошлых неторопливых веков. Они связаны с

эмоциональным восприятием мира и проживанием эмоций, а также с проживанием физических состояний (рис. 1, уровни 2, 3). Эта ступень характеризуется тем, что **время жизни технологии много больше, чем среднее время жизни человека**. На протяжении жизни человека изменения во внешнем мире пренебрежимо малы.

Войны, землетрясения и другие катаклизмы могут происходить, но технологически мало что меняется, и уровень осознанности человека остается относительно стабильным. Первая ступень длилась несколько тысячелетий и завершилась в конце XVIII начале XIX веков.

В начале этой ступени человек находился во власти эмоциональных предпочтений и амбиций. Он не был способен добровольно следовать нормам, правилам, законам. Физическая и эмоциональная сила и способность нанести удар первым ценились высоко. Заповеди «не убий», «не укради», ... воспринимались как откровения. В конце этой ступени люди научились следовать правилам и законам, но без осознания их истоков или оснований.

Этот этап характеризуется отсутствием личной ответственности. Осознанности не было. Вся ответственность перенесена на духовную традицию, люди учились следовать традиционным правилам. Одновременно появились социальные стандарты, внешние правила. Первый этап можно охарактеризовать как освоение детского и подросткового периодов жизни человечества.

Следующая ступень – это интеллектуальный уровень, уровень линейного (логического) мышления. Здесь эволюционные скорости гораздо выше. **Время жизни человека сравнимо со временем жизни технологии**.

Это второй уровень скоростей. Он проявился в XX веке, во времена НТР и бурного развития технологий, планирования и контрактных отношений (рис. 1, уровень 4). Расцвет этого периода можно отнести к началу XX века. Религиозные традиции рушатся, ответственность переносится на науку. В середине XX века новые технологии ценятся особенно высоко, а сила интеллекта становится одним из главных достоинств человека.

Третья ступень, актуальная в наше время, характеризуется тем, что **среднее время жизни технологии много меньше**

времени жизни человека, и технологии часто меняются в течение всей жизни.

Это уровень событийных потоков (рис.1, уровни 5 и 6). Одно дело размышлять, анализируя обстоятельства и выбирая предпочтительные варианты, и совсем другое дело – оказаться в живом потоке событий, где на размышления времени нет. Это напоминает скорость решений водителя на оживленной трассе: каждое решение должно быть принято мгновенно и окончательно. Такие решения не обдумываются; они являются в виде *точного знания*.

Этот эволюционный этап начинается в конце XX века. Статус науки резко снизился, а способность действовать становится высоко ценимым качеством. Технологии меняются столь быстро, что их ценность также снижается. Высоко ценится способность интуитивно угадать правильную стратегию действий, независимо от научных истин и принятых стандартов. Впервые за историю человечества ответственность становится личной, ссылки на научно доказанные истины не принимаются, важны эффективность и результат. Решения интуитивны, сначала принимаются и лишь потом обосновываются. Личная ответственность и осознанность становятся главной опорой в эффективном бизнесе и личностных контекстах.

Здесь от каждого требуется такая степень внутренней скорости и силы, которая в прежние времена достигалась лишь отдельными людьми; решения и *знание* приходили к ним во время молитвы или медитации. Наши современники, лишенные подобных опор, ссылаются на озарение или интуицию. Однако для их проявления требуются особые условия и особая удача.

Такую удачу можно сделать нормой, если овладеть новыми формами мышления, характерными для третьей ступени. Здесь можно говорить о многоуровневом (**системном**) мышлении, которое идет на смену формально-логическому освоению мира.

Системное мышление включает несколько синхронно осуществляемых процессов и позволяет принимать мгновенные точные решения даже в ситуации стресса или отсутствия ментальной информации. Здесь каждая мысль сопровождается

импульсом к действию, что обеспечивает высокую скорость и эффективность.

Для освоения системного мышления необходимо расширить сознание настолько, чтобы осознавать себя как часть целостной системы, состоящей как минимум из двух частей. Примерами являются системы *лидер – команда, дух – тело, сознание – подсознание, человек – среда* и т.д. Информация – в виде нового знания – возникает в ходе взаимодействия частей этой системы, т.е. лидера и команды, духа и тела, человека и среды и т.д., а не передается от среды к человеку или обратно, как это принято в линейном подходе, основанном на формальной логике.

Человек, владеющий *системным мышлением*, способен успевать за событийным потоком и делать точные выборы, постоянно жить на событийном и ценностном уровнях. Его способность мгновенно принимать решения объясняется **особыми состояниями сознания**, характерными для уровней 5 и 6 на рис. 1. Как это ни парадоксально, такой тип мышления был хорошо известен в древности. Он основывается **на практиках трансформации внутренних состояний**.

В предлагаемом здесь подходе человек представлен как часть более широкой системы. Его внешняя реальность и его бизнес рассматриваются как продолжение внутреннего пространства личности. В этом пространстве обнаруживаются особые состояния, переживаемые как протест, раздражение, уныние, растерянность, неверие в себя и иные проявления бессилия. Такие состояния не осознаются, но являются частью стратегий мышления, принятия решений и некоторых форм поведения. Субъективно это переживается как внешние «объективные» трудности. Но в данном подходе считается, что для них всегда существуют внутренние причины. Любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств рассматривается как знак, указывающий на подобные внутренние ограничения. Такие знаки должны восприниматься не логически, а интуитивно-чувственно – в виде тончайших ощущений-подсказок.

В книге предлагается уникальная технология «выслеживания» таких знаков и «трансформации» упомянутых ограничений. Владея

этим технологиями можно создавать все необходимые внутренние изменения, ведущие к решению каждой проблемы без привлечения внешних ресурсов. Таким образом, каждая внешняя трудность помогает познавать себя и расширять свои возможности и границы в таком темпе и масштабе, который необходим для решения актуальных задач. Бизнес и личная жизнь превращается в путь познания и развития.

1.2 Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии.

*Тебе не дано завершить работу,
но ты в силах ее начать.*
Древняя мудрость

В основе развиваемых нами методов лежит идея *трансформации внутренних состояний*.

Суть ее в следующем. Эффективность внешних усилий тем выше, чем точнее выбрано *внутреннее состояние*. Здесь подразумевается, что точный выбор состояния важнее, чем правильный план действий. В этом утверждении проявляется квантовый характер нашего подхода: *внутреннее состояние* – аналог квантового состояния, а шаги плана действий – аналог классической траектории.

В ситуациях стресса, однако, *внутреннее состояние* разрушается. Не зная как действовать, человек начинает искать внешние опоры. При этом ответственность перестает быть личной, она переносится на внешние опоры.

Создавая практики *трансформации внутренних состояний*, мы основываемся на следующих положениях.

1. При современных скоростях уже невозможно использовать в качестве главной опоры логику и ментальные описания, как по инерции это пытаются делать. Претендующий на выживание человек сейчас вынужден научиться новому – системному – способу взаимодействия с миром. Социум об этом заботиться не в состоянии (более того, он склонен всячески препятствовать этому), потому что

он сам еще находится на привычном уровне линейного – формально-логического – мышления. Таким образом, ответственность за внутреннее развитие становится личной.

2. В современную науку принципы системного мышления вошли вместе с развитием кибернетики, квантовой механики (система *классический прибор – квантовый объект*) и некоторых классических направлений физики (например, исследований взаимодействия в системе *вещество – поле*). Но основы системного подхода к задаче внутреннего развития человека можно обнаружить в древних духовных традициях Востока и Запада.

3. Существует единая структура, составляющая основу всех духовных традиций. Христианство, даосизм, буддизм, йога, этнопсихология, шаманские традиции и т.д. предлагают различные формы работы, направленной на трансформацию *внутреннего состояния*. Однако, при всем различии форм, основные элементы этой работы сходны между собой и указывают на универсальную структуру духовных практик, к которой они восходят.

4. Современный человек, при условии, что он интеллектуально развит и берет на себя ответственность за свои отношения с миром, обладает всеми возможностями для того, чтобы воспринять эту структуру, научиться осознавать ее в рамках современных научных представлений о системном подходе и сделать ***практики трансформации внутренних состояний*** образом жизни.

Часть этой задачи решается нами с помощью современной версии практик и медитаций, созданной на основе упомянутой выше глубинной структуры духовных традиций.

В прежние времена было бы невозможно использовать такую версию практик самостоятельно, поскольку для этого необходимы способность осознанно следовать технологиям и сильная длительная концентрация. Сегодня она доступна каждому успевающему школьнику. Такая концентрация в прошлом не требовалась, поскольку любой неграмотный крестьянин мог найти опору в ритуальном пространстве традиции, либо следуя за учителем. Брать на себя ответственность за собственное развитие было не обязательно – такая задача и не ставилась.

Современному человеку поддерживающее ритуальное пространство могут заменить развитая концентрация и знание структуры практик, а знающего учителя – внутренняя дисциплина и понимание смысла шагов. *Таким образом, в начале третьего тысячелетия любой человек, принимающий за себя ответственность, может самостоятельно следовать индивидуальному духовному пути – вне традиции и без учителя.* Повторим, однако, что для этого он должен хорошо понимать универсальную структуру практик; как минимум, он должен знать о ее существовании.

Естественно поэтому, что другая важная часть задачи решается за счет **внутренней активности** практикующего, когда он осознанно вносит концентрацию и упорство в каждый процесс. Любой результат или достижение складывается из взаимодействия воли практикующего с упомянутой выше глубинной структурой. Ответственность здесь лежит не на методе, ритуале или учителе, а на самом практикующем.

Новизна и действенность предлагаемых нами приемов и методов работы заключается именно в том, что, будучи направлены на оптимизацию *внешних* событийных контекстов, они впервые основаны на *трансформации внутренних состояний* человека и пробуждении его внутренней активности. Мы называем их **внутренними технологиями**, в отличие от внешних технологий прямого воздействия на события жизни.

Речь идет о способности **осознанно и произвольно изменять стратегии и стили мышления, поведенческие стереотипы, а также телесные ощущения и стереотипы эмоциональных переживаний**, и делать это самостоятельно, без помощи специалистов. Воздействие на любую жизненную ситуацию и управление событиями осуществляется здесь не напрямую, а через воздействие на собственные состояния.

Существенно, что обученный этим практикам человек более не нуждается в учителях и консультантах. Он сам способен порождать для себя новые психотехнологии, ориентируясь на конкретные задачи своей жизни.

Содержание и этапы такой внутренней работы диктуются внешними событийными потоками человека, т. е. теми напряжениями и тупиками, которые возникают в его личной и профессиональной жизни (в духовных традициях об этом говорят как об испытаниях, посылаемых судьбой или высшей силой). Все эти проблемы, как уже сказано, решаются здесь путем трансформации *внутренних состояний*. Это ведет к более полному осознанию ценностей и миссии, стратегически важных направлений в деловой и личной жизни, способности достигать успеха в этих направлениях.

Таким образом, изменения во внешней реальности становятся результатом внутренних изменений человека, которые, в свою очередь, определяются его внешними задачами.

Поэтому данный подход особенно эффективен для тех, кто ведет активную социальную и деловую жизнь. Профессиональное и личностное развитие, а также восстановление и сохранение здоровья интегрируются в единый процесс и попадают в сферу область личной компетентности и ответственности.

Многолетний опыт показывает, что использование практик осознанной *трансформации внутренних состояний* благотворно влияет на здоровье, коммуникабельность, социальную адаптацию, профессиональное развитие и полноту творческого самовыражения, а также на развитие лучших человеческих качеств, потенциально присутствующих в каждом.

1.3 Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии

*Не существует такой
проблемы, в которой не было бы
бесценного дара для тебя.
Ты создаешь себе проблемы, потому
что эти дары тебе крайне
необходимы.*

Р. Бах

Обучение практикам трансформации внутренних состояний имеет двухступенчатую структуру.

На первой ступени можно познакомиться с базовым набором **внутренних технологий** – технологий управления внутренними состояниями (подробнее см. п.4).

Вторая ступень открывается, когда практикующий овладевает этими технологиями, и может с их помощью достигать *расширенных состояний сознания*. Тогда он может выйти за пределы технологий, в область **личного творчества**. На этом уровне разговор о технологиях уже неуместен.

В чем же суть работы, которая здесь проводится?

Одна из специальных практик (*«выслеживание себя»*) позволяет полностью осознать истоки трудностей и точно сформулировать направление работы по их преодолению, вплоть до конкретных шагов каждой сессии.

В процессе *«выслеживания»* создается особое взаимодействие человека с собственным подсознанием, позволяющее обнаружить тончайшие подсказки из внешнего мира. Такие подсказки присутствуют во всех жизненных контекстах, включая профессиональную и семейную жизнь, отношения, болезни, проблемы воспитания детей, "случайные" происшествия и т.д. – ими наполнен каждый прожитый день. В нашем подходе им дано рабочее название – **«знаки»**. *Знаком для любого человека является каждое внешнее событие, вызывающее хотя бы небольшое напряжение или озабоченность.*

Смысл знака в том, что он всегда указывает на одну из глубинных неосознаваемых стратегий или программ, которая устарела и стала неэффективной на данном этапе жизни, но все еще управляет поступками.

Следующий шаг после *выслеживания* неэффективной стратегии – извлечь из нее всю энергию и воспользоваться ею для поиска более эффективной стратегии. Здесь применяются технологии *трансформации состояния*.

В конце процесса практикующий получает доступ к тем новым идеям, новому пониманию и поведению, которые были «замурованы» в проблеме, пока она не исчезла. **Проблема, по определению, содержит решение в самой себе**, но это решение недоступно до тех пор, пока не проделана вся описанная выше внутренняя работа. Соответственно, не проделав такой работы,

невозможно предугадать, каким именно будет скрытое в ней *знание*.

При таком подходе каждая трудность в профессиональной и личной жизни рассматривается как большая ценность, так как содержит не только знание о том, какие именно внутренние изменения необходимы, но также и потенциальную энергию для этих изменений.

Действуя таким образом, практикующий движется от события к событию, опираясь на каждую встреченную трудность. Энергия жизненных тупиков трансформируется в личную силу и новые возможности. Одновременно он учится самостоятельно управлять событийными потоками без насильственного воздействия на внешний мир. Трансформирующая активность практикующего направлена только на самого себя – но меняется и среда, с которой он взаимодействует. Она меняется в строгом соответствии с изменениями в человеке, т.к. система *человек-среда* пронизана неразрывными структурными связями.

ГЛАВА 2. УНИВЕРСАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК

2.1 Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик

В различных духовных традициях представлено большое многообразие практик трансформации внутренних состояний или, другими словами, трансформации энергии. Существуют, однако, универсальные структурные элементы, из которых строятся практики трансформации; эти элементы одинаково присутствуют в разных традициях, представляя собой своего рода аксиоматику практик.

Цель данной главы – дать описание единого принципа, по которому строятся эти практики. Мы будем исходить из идеи о том, что современный человек с его развитой концентрацией способен осознать и освоить эту универсальную структуру практик. Как будет видно ниже, она включает несколько одновременно протекающих разноуровневых процессов –элементарных практик трансформации. Все они строятся по единому закону, который ниже мы сформулируем в виде нескольких аксиоматических принципов. В разных традициях эти принципы предъясняются в форме метафор, философских или этических категорий, хотя в действительности в них закодированы закономерности эволюции внутреннего состояния (эволюции энергии).

Для того, чтобы описать классификацию этих практик, удобно исходить из модели *тонких тел* (см. рис. 2), принятой в духовных традициях и породившей впоследствии различные многоуровневые модели в психологии (пирамида Маслоу, логические уровни в нейролингвистическом программировании и т. д.). В традиции считается, что кроме физического тела человек обладает «телами» ощущений, эмоций, мыслей, событий, ценностей и – телом идентичности, в котором заключено бессмертное «я» и неосознаваемое знание о миссии. Каждое

следующее тело состоит из материи более тонкого порядка. Подробное описание тонких тел дано в книге А. Подводного «Каббалистическая астрология» – МОДЭК (Воронеж: 1992).

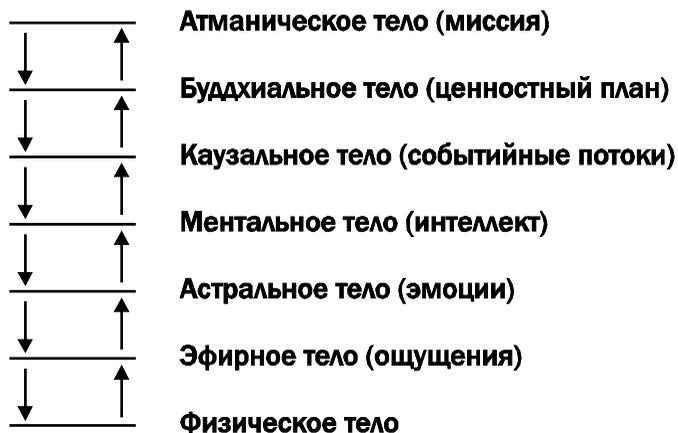


Рис. 2а. Модель тонких тел. Стрелками обозначены энергетические потоки, объединяющие все телесные уровни в замкнутую систему



Рис. 26. Модель тонких тел, принятая в традиции

Каждому из *тонких тел* сопоставляется особый тип состояний (внутренних энергий). С каждым из них связывается особый тип внутренних и внешних проблем и особый тип практик, позволяющих такие проблемы решать. Каждый более высокий уровень обладает существенно большей тонкостью и сложностью, чем нижележащий. Можно сказать, что каждому из уровней сопоставляется особый язык, который удобен для описания нижележащих уровней, но слишком примитивен для вышележащих. Заметим, что интеллектуально познаваемыми и, следовательно, описуемыми в словах являются только те уровни, которые расположены ниже ментального.

Как уже сказано, для каждого уровня существуют особые технологии трансформации энергии. Тогда можно говорить о трансформации эфирной энергии, трансформации астральной (эмоциональной) энергии, ментальной энергии и т.д. Каждый из этих процессов представляет собой (по определению) медитацию соответствующего тонкого тела. Мы получаем, таким образом, **классификацию практик**.

В следующих главах каждый из полученных типов трансформации будет представлен в виде отдельной технологии.

С другой стороны, исследуя любую проблему мы обнаружим, что она представлена одновременно во всех *тонких телах*. Предположим, человек находится в событийном тупике (проблема каузального уровня). Тогда у него возникает, в соответствии с его картиной мира, определенный набор горестных мыслей (ментальный тупик), негативных эмоций (астральный тупик), плохое самочувствие (эфирный тупик) и т. д. В физическом теле такому тупику может соответствовать хронический мышечный спазм (блок), характерный для данного фрагмента картины мира. Во многих случаях хронический мышечный спазм становится источником хронического заболевания, развивающегося постепенно, в течение многих лет.

Для решения каждой из этих проблем можно использовать медитации разных тонких тел, как это принято в духовных традициях и в современной психологии. Наша цель – объединить медитации разных планов, включая работу с мышечным блоком. Такое объединение позволит осознавать и учитывать все уровни проблемы одновременно.

Медитации разных тонких тел строятся по единому принципу. Рассмотрим его на примере эфирной медитации, (медитация эфирного тела – осознанная трансформация ощущений).

Введем два типа внимания: концентрация и деконцентрация. В дальнейшем будут использоваться термины «второе» и «первое»¹ внимание, включающие концентрацию и деконцентрацию). Их осознанное объединение дает то особое состояние (концентрация и а ощущениях), из которого можно управлять энергией. Технически это состояние достигается следующим образом:

1. Расфокусировать внимание так, чтобы чувствовать все тело, от макушки до пальцев ног.
2. Одновременно направить концентрацию на какое-либо локальное ощущение – например, найти какую-то конкретную боль, ощущение телесного дискомфорта.

Владение таким состоянием делает возможной, в частности, **эфирную медитацию**. Шаги следующие:

¹ Содержательное наполнение терминов «первое» и «второе» внимание здесь отличается от содержания аналогичных терминов в книгах К. Кастанеды. В следующих главах эти категории будут разработаны технически более детально.

1. Вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию (например, фрагмент конфликта).
2. Осознать свою эмоцию в данном фрагменте проблемной ситуации (например, раздражение).
3. Находясь в состоянии деконцентрации (т.е. чувствуя все тело), осознать телесный дискомфорт, вызванный этой эмоцией, и поместить его в фокус концентрации.
4. Усиливать ощущение дискомфорта, одновременно расслабляя тело. Здесь концентрация и деконцентрация работают синхронно.

Когда эти шаги выполнены, происходит быстрая эволюция ощущений: ощущение дискомфорта как бы меняет свои очертания, оно может подниматься, опускаться, перемещаться по телу в разных направлениях – и в конце концов либо растворяется во всем теле, превратившись в приятное тепло или жар, либо как бы выходит за пределы тела, оставив после себя чувство легкости или, наоборот, приятной наполненности, т. е. «негативная» эфирная энергия трансформируется в «позитивную».

Если после этого снова ассоциированно войти в данный фрагмент конфликта, то эмоции раздражения там уже не будет.

Подобная медитация позволяет изменить отношение к собственному прошлому. Если таким образом работать с эфирной проекцией обиды, то результатом будет подлинное и спонтанное (не только ментальное) прощение обидчика, т.к. в телесных ощущениях полностью стирается память об обиде.

Такого результата нельзя достигнуть, прибегая к ресурсным техникам, например, аффирмациям² или ритуальному прощению в его современной версии.

Настоящий, необратимый результат возможен, наоборот, только при осознанном и безжалостном (по отношению к себе) **усилении переживания** на эфирном и астральном планах вплоть до его полной трансформации. В христианстве это связывается с формулой *«принимать страдание»*. При соблюдении условий осознанности и безжалостности исчезают сопротивление и

² Аффирмации представляют собой попытку использовать нисходящий поток из ментального тела в астральное; обычно проговаривают ресурсную фразу на фоне яркого ресурсного образа. Это может снизить силу негативного переживания, но вместо трансформации негативных переживаний создает их подавление.

напряжение во всех тонких телах включая физическое, они расслаблены (*смирение*). Можно говорить о том, что совет *подставить левую щеку, если тебя ударили по правой*, – это не столько буквальная инструкция, сколько метафорическое описание данной техники усиления ощущений, либо ее каузальный вариант.

Этот принцип – открыто (т. е. расслабив тело) идти навстречу страданию, усиливая его, – определяет структуру медитаций всех уровней – от эфирного до каузального.

Еще один важнейший принцип трансформации энергии любого уровня – никогда не отвлекаться на содержание эпизода, интересуясь лишь структурой практики и задерживаясь на каждом ее этапе до получения ожидаемого на этом этапе результата трансформации.

Описание медитативных техник для астрального, ментального и последующих уровней дано в других главах. Здесь мы представим одно из простейших версий астральной медитации.

Астральная медитация (упрощенная версия, более полная версия дана в главе IV.)

Первые шаги уже известны, это вход в трансформирующую медитацию любого тела: расфокусировать внимание по всему телу, расслабиться и углублять расслабление в течение всей медитации, вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию, определить эмоцию.

Дальнейшие шаги:

- Продолжая расслаблять тело, усиливать негативную эмоцию до возможных пределов (при этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет все пространство) и продолжать это усиление еще и еще, *за пределы* возможных границ. Запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело. Однако начинать медитацию следует с иньской эмоции (страх, обида, уныние и т. д. – подробнее об этом см. главу IV). При этом могут течь слезы, но тело должно оставаться расслабленным – это возможно, если в момент переживания сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе.

- Обратить внимание на момент, когда негативная эмоция внезапно исчезнет или перейдет в свою противоположность (например, страх – в агрессию, или наоборот) и точно так же усиливать противоположную эмоцию.
- Повторять эти перевороты (т. е. циклические переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т. е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного полного (Инь-Ян) цикла.
- Сделать проверку: снова ассоциированно войти в проблемный эпизод. Эмоциональному покою, созданному успешно выполненной медитацией, сопутствуют новые, конструктивные мысли о данной ситуации (изменения на ментальном плане, создаваемые восходящим потоком из астрального в ментальное тело) и комфортные ощущения в теле (изменения на эфирном плане, создаваемые нисходящим потоком из астрального в эфирное тело).

Из описания эфирной и астральной медитаций видно, что в проблеме синхронно участвуют разные тонкие тела. В данных медитациях работа начинается с ментального и охватывает все нижележащие уровни.

При таком способе действий гарантировано улучшение физического состояния, т.е. некоторое приближение к исцелению. С помощью такой многоуровневой медитации можно снимать любое обострение хронических заболеваний и вылечивать острые заболевания. В таких случаях до начала медитации необходимо выполнить *выслеживание* симптома, т.е. мысли и фрагмента картины мира, порождающих симптом³.

О позитивных изменениях на более тонких уровнях – каузальном или буддхиальном – также можно говорить, однако эти изменения, если они и будут, достаточно иррациональны и непредсказуемы.

Для того, чтобы получить запланированные изменения на этих тонких уровнях, т.е. ликвидировать каузальный тупик, необходима каузальная медитация, описание которой дано в следующих

³ Соответствующая версия практики *выслеживание* обсуждается в разделах 2 и 3 данной главы и в главе VI.

главах. В случае осознанной каузальной медитации оптимизируется событийный поток.

Точно так же можно сформулировать правила трансформации энергии буддхиального тела. Постепенно приходит восприимчивость к более тонкому чувству собственного Пути; уходят искажения, представленные в каждом проблемном эпизоде.

Уже говорилось, что в традиции приняты отдельные медитации каждого из *тонких тел*⁴. На это тратятся годы – сначала на медитации эфирного тела, потом астрального и т. д. В индийской традиции – это разные уровни йоги, в китайской традиции – разные уровни энергетических практик. Реализованный мастер может объединять медитации разных *тонких тел*, выполняя их одновременно. Такое объединение достигается и в описанной выше синхронной медитации – в ней также участвуют (синхронно) разные тонкие тела.

Современный человек в принципе обладает достаточно развитой концентрацией и чувствительностью, чтобы перейти от постепенного прохождения телесных уровней к единой медитации, синхронно включающей все планы от физического до буддхиального.

⁴ Естественно, что во многих духовных традициях нет формальной классификации, она существует «по умолчанию». Но акцент определенно ставится (также «по умолчанию») на конкретных тонких телах. Например, практика «випассана» в буддизме – это способ трансформации энергии эфирного и астрального тел. Аналогично, хатха-йогу можно рассматривать как способ трансформации энергии, в основном, физического и эфирного тел; бхакти-йогу – как способ трансформации энергии астрального и буддхиального тел, джняна-йогу – ментального тела, раджа-йогу – ментального и буддхиального тел, карма-йогу – как способ трансформации энергии каузального тела.

Разные психологические направления и техники также можно отнести к разным тонким телам (например, техники рефрейминга – работа с ментальным планом, ресурсные техники – в основном, с астральным и т.д.). Таким образом, систему тонких тел можно рассматривать как основу для классификации психологических технологий и направлений.

Если подобные медитации становятся образом жизни и применяются ко многим эпизодам личной истории (объединяясь в практики *перепросмотра личной истории* и *стирания личной истории* – в терминологии Кастанеды), позитивные изменения охватывают постепенно все большие контексты.

Результаты медитации любого тонкого уровня распространяются в вышележащий и нижележащий уровни через два потока (которые обозначены стрелками на рис. 2).

Нисходящий поток является потоком управления. В частности, миссия и ценностный план «задаются» (формируются) в процессе рождения и проявляются в течение всей жизни, «опускаясь» в плотный план по нисходящему потоку (часто в виде проблем).

Восходящий поток представляет собой поток энергии, необходимой для жизнедеятельности вышележащих тел. Этот естественный процесс (в его позитивном аспекте) используется в предлагаемых здесь многоуровневых технологиях. Каждая синхронная медитация представляет собой системный процесс, в котором медитации нижних тонких тел наполняют систему энергией а медитации верхних тел – смыслом.

2.2 Круг практик

Следующий принцип касается порядка использования основных практик. Существует универсальная структура практик, которая позволяет любому человеку решать жизненные проблемы и развиваться самостоятельно, не опираясь на какую-либо традицию, учителя или консультантов. Опора и ведущие подсказки (*знаки внешнего мира*) содержатся прямо в событийном потоке, принадлежащем данному человеку, и потому не могут быть предложены внешним консультантом, если только он не является просветленным учителем.

Будем помнить, что каузальный план (событийный поток) находится выше ментального, т.е. достаточно близко к миссии, которая является источником глубинного знания о том, как данному человеку следует развиваться и жить. Таким образом, событийный поток содержит более тонкое знание, чем любые ментальные

конструкции, и это самый адекватный источник знания о миссии (из доступных человеку, не укорененному в традиции). Заметим, что восприятие событий есть более легкое занятие, чем осознание буддхиального плана непосредственно, и доступно почти каждому. Осознавать же напрямую глубинные мотивы и ценности, составляющие содержание буддхиального тела, под силу только человеку, прошедшему длительную подготовку в рамках практик к для более плотных тел, – по крайней мере, так считается в традиции и современной психологии.

Упомянутая выше универсальная структура практик («**круг практик**») позволяет естественным образом встроить практики в обыденную жизнь и сделать каждую из них максимально эффективной. Эта последовательность отражает собой глубинную архетипическую структуру, которая присутствует в различных духовных традициях. В данном подходе выбрано описание этой структуры, связанное с троичным архетипом (творение – осуществление – разрушение, или возникновение – зрелость – завершение, или, в индийской традиции – саттва – тамас – раджас). Соответственно, «круг практик» состоит из трех порождающих друг друга элементов, которые можно условно назвать, используя терминологию толтекского мифа: *выслеживание себя, трансформация картины мира и личной истории, неделание*. В практике *неделания* создается новое, более адекватное, поведение, которое затем снова должно выслеживаться. Если новое поведение удовлетворяет всем необходимым критериям, то проблема считается решенной. Если же нет, то практикующий переходит во второй круг тех же самых практик, снова выслеживает, трансформирует то, что его не устраивает, затем снова идет в реальный контекст и т.д. Как правило, после двух-трех добросовестно пройденных кругов любая проблема оказывается полностью решенной. Рассмотрим все три практики подробнее.

Первая практика – выслеживания себя. В ее основе лежит навык осознания тончайших телесных сигналов, понимаемых как внутреннее отражение знаков внешнего мира. Цель выслеживания – **найти искаженный фрагмент картины мира** и связанный с этим ошибочный поступок, а также множество событий личной истории (объединенных одинаковыми ощущениями и эмоциональным переживанием), в которых формировался этот

искаженный фрагмент. Важно подчеркнуть, что практика выслеживания используется *непосредственно в реальном событийном контексте (и – в меньшей степени – за его пределами)*, и это требует определенной тренированности.

В традиции эта практика восходит к искусству охоты, однако охотники выслеживали не только животных, но и другие силы, действующие в их реальности: там фигурировали духи пустыни, источников, деревьев и т.п., влияющие на волю человека. Если перейти в контекст, в котором мы живем, стоит говорить о выслеживании враждебных сил, которые заставляют нас действовать неадекватно, либо сил дружественных, которые помогают нам достигать успеха. Современный городской житель может выслеживать проблемы, привычки, стереотипы неудачи или болезни – или наоборот, стереотипы эффективности и удачи.

Вторая практика – это трансформация выслеженных негативных стереотипов. Данная практика позволяет превратить переживание любого тупика в энергию для новых активных действий и создания новых, эффективных стереотипов.

Эта практика включает разнообразные практики трансформации энергии, вложенной в эпизоды личной истории, убеждения и глубинные страхи (в том числе трансперсональные). Другими словами, она осуществляет возврат «замороженных» еще в раннем детстве внутренних ресурсов. Эти практики обычно выполняются *за пределами событийного контекста*, в спокойной обстановке (в традиции – во время молитвы или медитации и некоторых ритуалов). В толтекском мифе примерами таких практик являются практики перепросмотра и стирания личной истории.

Практику **неделания** можно буквально определить как прекращение делания того, что человек делает обычно; в этом случае он начинает делать что-то другое, постепенно создавая новую картину мира и новые стереотипы поведения. Эта практика выполняется *в событийном потоке, при повторении проблемного контекста*. В нашем подходе практике **неделания** предшествует дополнительный шаг – трансформация *линий напряжения* – особых стереотипов реагирования, проходящих через всю личную историю и превращающих предстоящее событие

в стресс. Только при этом условии практика неделания становится настоящим творчеством: каждый акт неделания рождается непременно в результате внезапного (не всегда осознанного) импульса или в момент озарения. В итоге практикующий обретает способность находить уникальное решение или поведение в любой ситуации, поэтому упомянутый выше *круг практик* может рассматриваться как *пошаговая структура процесса творчества*. С помощью круга практик можно **двигаться от события к событию, постоянно меняя себя**. Посланные судьбой трудности и испытания используются как **точные указания на характер требуемых изменений и реальную опору для них**.

Рассмотрим пример. Допустим, обнаружена и выслежена конкретная жизненная проблема. Это может быть страх публичного выступления, трудность в принятии решения, частые обострения болезни и т.д. Затем в процессе энергетических практик трансформируется связанный с ней неэффективный стереотип, проложивший стандартный путь в стандартный тупик (после *выслеживания* уже понятно, какой именно). Тем самым возвращена вытесненная энергия и достигнута готовность к новому событию данного типа. В таком событии присутствуют примерно те же (или такие же), как и в прежних проблемных эпизодах, люди и обстоятельства. Именно в таком событии практикуется *неделание*. После пройденной подготовки (трансформации прежнего стереотипа) практикующий приобретает новое состояние и новый взгляд на ситуацию. Теперь он непременно будет делать то, что неожиданно для всех – в том числе для него самого, проявляя максимально доступный на сегодняшний день уровень спонтанности и находчивости. Круг практик позволяет сделать такие явления закономерными, постоянно присутствующими в жизни. Важно, что для освоения и использования круга практик необходимо активное участие в жизненных битвах, создающих проблемы, – в бизнесе, социальных или семейных проектах. Решение деловых, личных и духовных задач, таким образом, объединяется, что дает практикующему возможность достигать максимального уровня целостности и личной силы.

2.3 Тонкие тела и практика *выслеживания себя*

Как уже говорилось все проблемы, с которыми встречается человек, могут классифицироваться в рамках модели тонких тел. Например, болезнь и ее симптомы относятся к физическому и эфирному телам, эмоциональные конфликты и негативные эмоции есть проблема астрального тела, жесткие позиции, ограничивающие убеждения и негативные мысли – ментального, проблемы бизнеса, тактических выборов, взаимодействий с людьми и с миром, ошибочные поведенческие стереотипы и событийные тупики – каузального. Проблемы стратегического выбора, глубинные внутренние противостояния, конфликты, неосознаваемые страхи и некоторые негативные трансперсональные переживания – буддхиального и атманического.

В следующих главах все перечисленные проблемы будут рассматриваться как продукты распада Ци разных тонких тел. Такой распад закладывается еще в процессе рождения; затем продукты распада эволюционируют, опускаясь в плотный план в процессе социальной адаптации. Характер, сценарийные предпочтения человека и его заболевания также формируются в процессе распада.

Как уже сказано, для каждого из тонких тел существует особая практика трансформации энергии, позволяющая полностью интегрировать продукты распада и, следовательно, решать проблемы данного уровня.

Одна из практик – *выслеживание себя* – занимает выделенное положение, т.к. используется во всех случаях. Она не связана напрямую с трансформацией энергии; ее роль состоит в восстановлении синхронности медитаций разных тонких тел. Обычно в ситуации стресса человек оказывается разбалансированным: эмоционально переживает одно (астральное тело), думает другое (ментальное тело), делает третье (каузальное тело), мечтает о четвертом (буддхиальное тело).

Многие годами живут в таком состоянии, однако в норме между разными тонкими планами должна существовать определенная согласованность, т.к. каждый из объектов данного тонкого плана порождает свои (более грубые) копии во всех нижележащих (более плотных) телах. Любая проблема, будучи повреждением одного из

тонких тел, сразу или постепенно приводит (через создание более тонких и более плотных копий) к повреждению всех остальных, хотя осознается, как правило, только в одном.

Здесь и применяется практика *выслеживания*. Она позволяет осознать, как данная проблема, чем бы она ни являлась, представлена на всех тонких планах.

В частности (сверху вниз): любое событие порождает определенные мыслеформы и соответствующее эмоциональное переживание, затем телесное ощущение и, наконец, движение физического тела. Если поступок был неадекватным, то эмоциональное переживание негативно, а в теле появляется набор дискомфортных ощущений.

Наоборот (снизу вверх): если осознание проблемы начинается с обнаружения телесного дискомфорта или симптома болезни, то можно восстановить неадекватные эмоции, мысли, действия или глубинные мотивы, которые привели к этому дискомфорту или обострению симптоматики.

Практика *выслеживания* представляет собой набор технических приемов, позволяющих в любой конкретной ситуации полностью осознать наличие синхронных процессов в разных *тонких телах*.

Дополнительная версия этой практики – *выслеживание себя в личной истории*.

Здесь подразумевается, что любая проблема и ее представленность на всех тонких планах формируется в течение длительного периода «тренировок», в которых происходит закрепление некоторого проблемного стереотипа, порождающего распад энергии Ци. Например, переживание обиды или агрессии в качестве стандартной реакции на появление каких-либо трудностей.

Как уже упоминалось, такие стереотипы могут закладываться на самых ранних этапах личной эволюции, порождая характерные поведенческие проблемы. В определенный период жизни – в детстве и подростковом возрасте – такие стереотипы могут быть спасительными для человека. Дальнейшая «тренировка» этих стереотипов превращает их в ограничения, которые могут восприниматься как объективные (внешние) трудности.

Целью *выслеживания в личной истории* является выяснение основных стрессовых моментов жизни, в которых формировались эти стереотипы; специальные технические приемы *выслеживания*

часто позволяют восстановить цепочку таких моментов не только до самого раннего детства, но и до более глубоких трансперсональных слоев.

Термин «выслеживание» подчеркивает отличие этой практики от общепринятого анализа. Анализ – это горизонтальная ментальная медитация, основанная на причинно-следственных связях в рамках некоторой аксиоматики, обычно неосознаваемой. Выслеживание же основано на чувствовании и является частью системного подхода, где нет причинно-следственных связей (все связи организованы круговым образом, как на рис. 28, 30 или 32) и не может быть заданной аксиоматики.

Такое выслеживание – это осознание человеком всего комплекса тонких тел и чувствование вертикальных цепочек, имеющих начало и конец в одном теле, т.е. замкнутых круговым образом. Например, цепочка от физического тела к каузальному и назад к физическому: *дискомфортное ощущение (стресс) – негативная эмоция – ошибочный выбор – поступок или событие – ошибочный вывод – новая негативная эмоция – симптом болезни*. Между звеньями этой цепочки могут проживаться разные временные интервалы – минуты, часы, дни и даже более продолжительные периоды.

2.4 Понятия энергия и внутренняя территория. Синхронное воздействие концентрации и деконцентрации

Система тонких тел представляет собой карту **внутренней территории** человека. Объектами *внутренней территории* являются ощущения, эмоции, идеи, событийные потоки, ценности и миссия. Для каждого из этих объектов можно использовать термин **внутреннее состояние**.

Любое *внутреннее состояние* может переживаться как некоторое распределение ощущений в пространстве *внутренней территории*. В дальнейшем будет использоваться понятие **плотность распределения ощущений**.

К **внешней территории** относится все то, что составляет так называемую «разделяемую реальность». Мы отнесем сюда

«материальную часть» *внутренней территории*, а также законы, правила, любые внешние договоренности.

Введем категорию *внутренняя энергия* (иногда используется термин *духовная энергия*). Мы будем интересоваться не столько точным ее определением, сколько способом наблюдения. Чем бы она ни являлась, субъективно она воспринимается как переживание разнообразных ощущений, подробнее см. главу III. Иначе говоря, движение энергии, перераспределение и трансформация энергии, а также другие энергетические процессы могут восприниматься и осознаваться как движение, перераспределение и трансформация различных телесных ощущений.

В даосской традиции рассматривают непрерывный спектр энергии *ци*. Это же касается и продуктов ее распада – энергий *инь* и *ян*. отождествляя энергию с ощущениями, можно говорить о спектре ощущений разной плотности. Тонкость энергии возрастает в направлении «вверх» – от *материи* в область *духа*.

Для управления энергией и ее трансформацией используются концентрация и расфокусированное внимание (деконцентрация внимания).

Расфокусированное внимание направлено одновременно на контекст проблемы и внутрь тела. Оно формируется по особым правилам (которые приводятся в следующих главах) и сопровождается осознанием тончайших ощущений, распределенных во всем теле. В обыденных состояниях они не осознаются, либо осознаются слабо.

Осознанное применение расфокусированного внимания порождает **тонкую чувствительность** ко всем деталям окружающего контекста.

Концентрация на объекте тонкого плана поддерживает процессы трансформации энергии. Каждому внешнему объекту соответствует определенный образ и комплекс телесных ощущений во внутреннем пространстве. Концентрация может направляться как на образ объекта, так и на соответствующий комплекс телесных ощущений. Для активизации процессов трансформации энергии необходимо расслабить соответствующий участок тела и концентрироваться на ощущениях. Каждый объект

тонкого плана, на который направлена концентрация, начинает необратимо изменяться.

Таким образом, концентрация дает возможность активно воздействовать на объекты внутренней территории и осознанно создавать изменения.

Расфокусированное внимание и концентрация объединяются во всех медитациях. Расфокусированное внимание позволяет тонко и максимально полно чувствовать окружающий контекст (или контекст проблемы), выделяя наиболее важные его фрагменты, а концентрация на этих фрагментах ведет к их трансформации.

Процесс синхронного воздействия концентрации и расфокусированного внимания (деконцентрации) должен быть непрерывен и длиться ровно столько, сколько необходимо для полной трансформации проблемных объектов внутренней территории (дискомфортных ощущений, негативных эмоций, тревожных мыслей и т.д.). Его результатом, как правило, является полное решение проблемы, появление новых идей, решений и действий.

Этот процесс является основной составляющей всех энергетических практик данного подхода. Поэтому эффективность практик зависит от внутренней активности практикующего и уровня развития его способности к концентрации и расфокусированию внимания. Эти два навыка рассматриваются здесь как янский и иньский аспекты *личной силы* – см. ниже.

Эффективность подхода существенно возрастает, если он практикуется постоянно: возрастающая личная сила практикующего позволяет ему получать доступ ко все более сложным и тонким проблемам и эффективно трансформировать их. С другой стороны, данный подход не является панацеей. Иногда более эффективны ритуалы, помогающие поддерживать концентрацию и чувствительность без осознанных действий. Данный подход может оказаться бесполезным для людей, которые лишены внутренней активности и не готовы взять на себя ответственность за выполнение практик.

ГЛАВА 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБЪЕКТОВ ВНУТРЕННЕЙ ТЕРРИТОРИИ

3.1 Стрaдание как результат энергетического распада

Стрaдание (нарушение душевного или телесного равновесия, ментальный или событийный тупик) представляет собой распад (раскол) целостного внутреннего состояния на две полярных составляющих.

Эти процессы хорошо описаны в китайской традиции, где философские категории *дух* и *материя* связываются с полярными энергиями Ян и Инь. Полярным энергиям предшествует неполярная, целостная энергия Ци, пребывая в которой дух и материя не отделены друг от друга и потому непрерывно обмениваются информацией. В процессе распада информационный обмен между духом и материей прерывается, и возникают две полярные по смыслу устойчивые реальности, закрытые друг для друга. Одна из них находится в энергии Инь, другая – в энергии Ян. Это и есть рождение проблемы. В следующих двух разделах этой главы мы дадим более точное определение категориям *энергия* и *распад энергии*, опираясь на описание процессов восприятия.

Таким образом, проблема, болезнь, конфликт – это расколотое внутреннее состояние или, иначе, *состояние внутреннего раскола*, где один из «осколков» осознается, а другой уходит в бессознательное (кажется неактуальным, подавляется либо скрывается) – например, явный героизм на фоне подавленного страха. Эти две составляющие всегда разнозаряжены: активная (Ян) – героизм, гнев, острая боль, лихорадка... – и пассивная (Инь) – страх, обида, слабость, тупая боль и т.д.

Соответственно, решение любой проблемы представляет собой обратный процесс – приведение продуктов распада в движение и во взаимодействие, переходящее затем к своеобразной аннигиляции полярных состояний (энергий) – и, как результат, рождение энергии Ци следующего поколения.

Это может осуществляться через особым образом организованное духовное усилие, которое в данном подходе оформляется в виде **практик, представляющих собой определенную комбинацию навыков концентрации и деконцентрации**, а также специальных приемов работы с телом и дыханием.

3.2 Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд

В том случае, когда система (человек, организация и т.д.) находится в состоянии внутренней гармонии, когда все процессы и проекты развиваются без напряжений и тупиков, мы будем говорить, что в системе присутствует энергия Ци.

Как уже сказано, ментальный и событийный тупик, производственная проблема, потеря душевного или телесного равновесия – представляют собой распад энергии Ци на составляющие Инь и Ян, т.е. прекращение непрерывного информационно-энергетического обмена между материальной и духовной составляющими системы.

Соответственно, можно ввести понятие **распада системы** на две независимых части, одна из которых является носителем энергии Инь, а другая – энергии Ян. Как уже упоминалось, энергия Ян связана с духовным (активным, мужским) началом в любой системе, будь то человек или организация, а энергия Инь – с материальным (воспринимающим, женским).

Энергетический распад в системе может проявляться как конфликт. Примерами типичных конфликтов в организации могут служить явное или скрытое противостояние между лидером и командой, между отдельными членами команды либо между отдельными подразделениями. Под конфликтом здесь понимаются не только открытые «боевые действия», но и менее явные рассогласованности, препятствующие решению текущих производственных задач и замедляющие темп продвижения.

Энергетический распад во внутренней территории человека может проявиться как противоречие между долгом и желанием или чувством, между сознанием и телом. Обычно такой распад переживается человеком как сильное душевное беспокойство, или

протест, или невозможность выбора между двумя стратегически важными проектами. Состояние распада, если оно длится долго, то может завершиться в виде телесного заболевания. Большинство телесных заболеваний имеет именно такую природу.

Рассмотрим более подробно проявления разных типов энергии и отношений между ними.

Энергия Ци проявляется как состояние равновесия, в котором способность системы к активным изменениям (в ответ на внешние воздействия) уравнивается процессами, ведущими к устойчивости и стабильности. Такая система способна к адекватному реагированию на любые внешние изменения и, вместе с тем, сохраняет стабильность при их отсутствии. Энергия Ци проявляется как сочетание качеств спокойствия, стабильности, выдержки, восприимчивости, высокой чувствительности, с одной стороны, и активного волевого творческого начала с другой стороны. В случае распада энергии Ци система склонна к неадекватным реакциям на внешние воздействия: выдержка превращается в бездействие, а активность оборачивается суетой и становится неуместной.

Энергия Инь в своем положительном значении (т.е. в состоянии взаимодействия с духом) проявляется в таких качествах, как **постоянство, стабильность, восприимчивость, чувство внутренней опоры**. В случае раскола эти качества энергии Инь вырождаются в ригидность, медлительность, застревание, остановки, тревожность, неуверенность, страхи, отчаяние, безнадежность и другие подобные состояния.

Энергия Ян в своем положительном значении (т.е. в состоянии взаимодействия с материей) проявляется в таких качествах, как **изменчивость, активность, воля, творчество, подвижность**. В случае раскола энергия Ян проявляется как непостоянство, легкомыслие, поспешность, суета, директивность, давление, раздражительность, гневливость и т.д.

Графически распад энергии Ци на компоненты Инь и Ян и обратный процесс – восстановление энергии Ци – будет изображаться следующим образом:

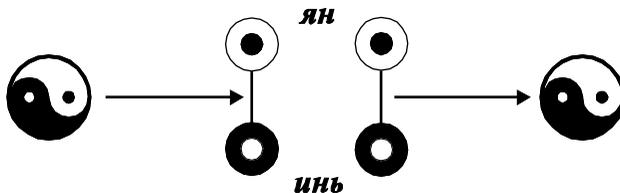


Рис. 3. Распад и восстановление (аннигиляция) энергии Ци

Для понимания некоторых процессов взаимодействия энергий Ци, Инь и Ян удобно воспользоваться аналогией с электромагнитными взаимодействиями вещества. Как известно из физики, квант света может распадаться на вещество и антивещество, например электрон и позитрон (e^- и e^+), под воздействием сильного внешнего поля. Энергия Ци также распадается на полярные энергии Инь и Ян при достаточно сильном внешнем воздействии. Процессы распада света и энергии Ци аналогичны; следуя принятому в теоретической физике способу описания, мы можем графически изобразить оба процесса следующим образом:

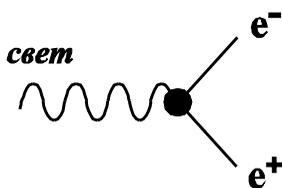


Рис. 4. Распад света

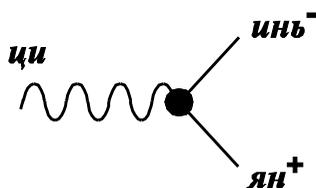


Рис. 5. Распад энергии ци

Точно так же обратный процесс – восстановление энергии Ци из энергий Инь и Ян аналогичен процессу аннигиляции вещества и антивещества, например, электрона и позитрона.

Графически этот процесс изображается следующим образом:

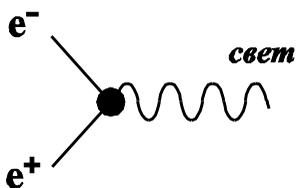


Рис. 6. Рождение квантов света при аннигиляции электрон-позитронной пары

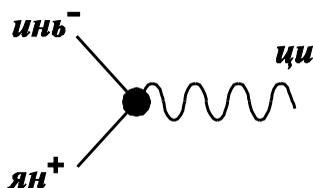


Рис. 7. Рождение квантов Ци при аннигиляции энергий Инь и Ян

В следующей главе мы обсудим эту аналогию более подробно.

Как уже сказано, энергия Ци может проявляться в виде полярных качеств. Например, она может проявляться в виде чистого состояния активности, что ведет к изменениям в системе. С другой стороны, она может проявляться как качество стабильности, т.е. неизменности. Когда эти качества проявлены одновременно, в системе возникает противостояние (конфликт). Благодаря этому свойству энергии Ци, конфликт оказывается потенциально заложенным в любой целостной системе. Однако он далеко не всегда возникает, для этого необходим реальный распад энергии Ци.

3.3 Понятие *энергия*. Особенности ее восприятия. *Энергия* как «субстанция».

В этом разделе делается попытка дать более строгое определение категории *энергия*. Ситуация здесь похожа на то, что известно в физике о температуре, количестве тепла, давлении или о других подобных категориях, связанных с коллективными процессами.

Рассмотрим, например, категорию *тепло*. Субъективно тепло воспринимается как некая субстанция, которая может передаваться от более нагретого тела к менее нагретому. Мы

можем при этом не только объективно измерять количество тепла, но и чувствовать передачу субстанции тепла – ее накопление, если используем нагревательный прибор, или ее уход (приход холода) во внешнюю среду. Чувствование тепла является субъективным аналогом различных форм измерения количества тепла. В действительности, однако, **тепло не является самостоятельной субстанцией**. В современной физике оно вводится как средняя кинетическая энергия молекул вещества. Любой аккумулятор тепла, каковыми могут являться газ, жидкость или твердое тело, состоит из большого количества молекул, движущихся с определенными средними скоростями. Повысить количество тепла означает повысить скорость движения молекул.

Таким образом, хотя тепло не существует как субстанция, это понятие прочно вошло в нашу картину мира. Оно вводится как **удобный способ описания определенных коллективных изменений** в поведении множества частиц или любых других объектов, взаимодействующих друг с другом и объединенных в целостную систему. Более того, в физике не только вводится понятие тепла, но и указывается способ его измерения (через измерение температуры). Фактически речь идет об измерении энергии, воспринятой или отданной системой в процессе изменения средней скорости теплового движения молекул.

Та же самая идея лежит в основе энергетических описаний в предлагаемом здесь подходе. Мы вводим термин *энергия*, который будем использовать применительно к живым системам, т.е. к отдельному человеку, организации, команде и т.д. Любая из этих систем состоит из множества взаимодействующих друг с другом локальных объектов – подобно тому, как физическая система состоит из множества взаимодействующих друг с другом молекул. Под локальными объектами в случае живых систем мы понимаем взаимодействующие между собой органы, системы организма или тонкие тела (личность как система), либо членов семьи (семья как система), сотрудников, менеджеров, лидера и управляющего, команду в целом, подразделения, правила, планы, обязательства, клиентов, партнеров и т.д. (организация как система).

Подобно ситуации с теплом, **мы не будем настаивать на реальном существовании энергии как субстанции**, как не настаиваем на существовании субстанции тепла. Мы будем говорить лишь о **чувствовании энергии как субстанции** – как мы

говорим о чувствовании тепла, изменении его количества или перераспределении. Под изменением количества энергии и ее перераспределением понимаются, как и в случае тепла, вполне определенные коллективные процессы в целостной системе.

Рассматривая в качестве системы отдельного человека, под изменением энергии и ее движением можно понимать множество процессов, касающихся различных систем организма, физиологии, эмоциональных реакций, фрагментов картины мира и поведения, ценностных предпочтений и многое другое.

Если **в качестве системы рассматривается организация**, то под изменением энергии и ее движением понимаются, как уже сказано, коллективные процессы, касающиеся множества локальных взаимодействий сотрудников между собой, с клиентами, партнерами и управляющей структурой. Эти коллективные процессы определяют общую тенденцию в том, как люди относятся к своему делу, каковы эмоциональная атмосфера в фирме и уровень мотивации, насколько они готовы брать на себя ответственность за свои действия, в какой степени склонны к саботажу или уклонению от ответственности и т.д. Все энергетические процессы, происходящие в организации, отражаются в каждом ее сотруднике и могут им осознаваться при некоторой тренированности (подробнее см. ниже).

Как уже сказано, **субъективно** энергия может восприниматься как субстанция (подобная теплу), которая движется в теле, имеет пространственное распределение и может быть выведена за пределы тела либо как-то перераспределяться внутри тела и в окружающем пространстве, между разными людьми, передаваться от одной части системы к другой. Такое субъективное чувствование энергии есть не что иное как способ восприятия множества вышеупомянутых реальных изменений, произошедших в результате коллективных процессов – подобно тому как чувствование тепловых потоков есть способ регистрации совокупности реальных изменений в движении множества молекул газа.

Подчеркнем, что при энергетическом подходе можно не интересоваться задачей управления каждым локальным процессом в отдельности (например, отдельными фрагментами отношений или управленческих и деловых задач) – так же, как можно не интересоваться каждой отдельной частицей газа или

жидкости в процессе подогрева или охлаждения. Вместо управления каждым локальным процессом в энергетическом подходе осуществляется коллективное, коррелированное воздействие на множество процессов в организации. При этом меняется энергетическое состояние целостной системы.

Любая **жизненная проблема** или **стрессовая ситуация** в этом случае может рассматриваться как «сгущенная» энергия (Ян или Инь), за которой стоит множество локальных напряжений в отношениях между людьми, информационные и событийные тупики и т.д. В этом случае необходимо осуществить процессы перераспределения энергии и ее трансформации, восстанавливая тем самым энергию Ци. В случае семейной проблемы или проблемы любого другого коллектива этот процесс, осуществляемый лидером с помощью специальных техник, приводит к снижению упомянутых выше локальных напряжений. При этом лидер достигает коллективного результата, хотя и не работает с каждым сотрудником и с каждой проблемой напрямую.

В случае организации, как изнутри нее, так и со стороны, коллективные изменения (перераспределение энергии) могут объективно восприниматься как повышение эффективности сотрудников, уровня их ответственности и мотивации, улучшение отношений, стиля взаимодействий в организации и многое другое.

В случае отдельного человека это может восприниматься как улучшение состояния, снижение стресса, облегчение и устранение дискомфорта, возникновение новых идей, ясного понимания ситуации, ощущение вернувшейся силы, способности принимать точные решения и воздействовать на окружающий мир.

3.4 Энергия как переживание

В современном мире термин **«энергия»** хорошо освоен в иглотерапии и методах массажа. Принято говорить о скоплении энергии и об управлении ее движением при помощи игл или массажного воздействия. Эти знания пришли из глубокой древности. Создание навыков чувствования движения энергии и осознанного управления ею являлось одной из важных задач в духовных традициях.

В восточных традициях (китайской, индийской и др.) для этого используются телесные практики – цигун, тайцзицюань, йога. В христианской традиции нет категории «энергия», но, по сути, многие ритуалы, включая покаяние, исповедь и некоторые виды ежедневных молитв сопровождаются трансформацией энергии. Христианский принцип *принятия страдания* есть не что иное как основное условие правильного взаимодействия с энергетическим распадом, т.е. такого взаимодействия, которое приводит к его интеграции и восстановлению энергии Ци⁵.

Независимо от того, в какой традиции человек относится, **субъективно энергия воспринимается как тонкие телесные ощущения**, иногда как определенные визуальные качества; ее движение и трансформация – как перераспределение таких ощущений и визуальных качеств. Современный человек, хотя он живет вне традиции, также может, при некоторой настойчивости, научиться осознавать присутствие и движение энергии и управлять ею. Более того, у современного человека для этого больше возможностей, чем в прежние времена, т.к. он обладает развитой способностью к концентрации и новыми формами обучения, не требующими громоздких архаичных практик.

3.5 Типы энергии

Существуют энергии разного типа: помимо эфирной энергии (энергии собственно телесных ощущений) и энергии эмоций, можно говорить также о ментальной энергии (энергии ментальной деятельности), каузальной энергии (энергии поступков и событийных потоков), энергии переживания ценностей и тонких мотивов, энергии миссии и т.д. Каждый из этих типов энергии может восприниматься человеком как комплекс телесных ощущений разных уровней тонкости. Разные формы интуиции, когда мы чувствуем мысли или намерения другого человека, или его присутствие, предчувствуем исход событий; всевозможные явления синхронности, исследованные еще Юнгом (например, открытие, сделанное одновременно в разных уголках земного шара или звонок человека, о котором вы только что подумали) – все это

⁵ Подробнее об этом см. в главе 5 (раздел 2) и во второй части книги.

можно рассматривать как примеры восприятия разных типов энергии.

Применительно к коллективу также можно говорить о его **эфирной энергии** (какие ощущения вызывает контакт с данной группой людей, с клиентом, кем-то из внешних партнеров или с отдельным сотрудником на рабочем месте), об **эмоциональной энергии** («эмоциональный климат»), о **ментальной энергии** коллектива (мнения, принципы и убеждения, общность взглядов или противостояние), об **энергии действий (каузальной энергии)**, **энергии мотивов** и **энергии миссии** коллектива. Как уже сказано, каждый член коллектива может воспринимать эти типы энергии, переживая их как определенные тонкие телесные ощущения. Независимо от того, осознает человек эти энергии или нет, его профессиональная эффективность и результаты определяются качеством этих энергий в значительно большей степени, чем конкретными должностными инструкциями или формальными поощрениями и наказаниями.

Человек, владеющий управлением энергией, легко обнаруживает, что вместо специальных мер по улаживанию конфликта можно напрямую работать с энергией эмоций – результатом будет создание отношений сотрудничества; вместо напряженного размышления над проблемой можно совершать определенные манипуляции с ментальной энергией – результатом этого будут новые идеи; вместо специальных внешних усилий по организации событий и созданию мотивации можно напрямую работать с каузальной энергией и энергией мотивов (ценностного плана) – результатом будут новые поступки и шансы, повышение эффективности в реализации проектов, мотивированности каждого действия – и т.д. Во всех этих случаях происходит трансформация и перестройка тончайших ощущений, определяющих то или иное внутреннее состояние, и создаются новые ресурсные состояния или идеи.

Осознание разных типов энергии особенно важно для человека, занимающего лидерские позиции в семье, группе или организации. Каким образом лидер может влиять на энергетическую обстановку в коллективе, работая с энергией, т. е. с собственными ощущениями, будет обсуждаться ниже. Пока заметим только, что обладающий такими навыками лидер способен осознавать любую проблему в бизнесе как дефицит энергии определенного типа и

решать внешние проблемы, используя методы трансформации энергии и управления ее движением. В предлагаемой здесь технологии это управление осуществляется с помощью приемов концентрации и расфокусировки внимания, а также некоторых вытекающих из этого внешних действий и поведенческих стереотипов.

3.6 Переживание эфирной и астральной (эмоциональной) энергий

Эфирная энергия осознается как множество комфортных или дискомфортных телесных ощущений. Любое внешнее действие, а также внешние условия, в которых это действие совершается, сопровождается определенным набором ощущений. Если эфирная энергия Ци под влиянием стресса распадается, то ощущения становятся дискомфортными и делятся на янские и иньские. В таблице 1 приведены некоторые из них. Каждое из ощущений локализовано в определенной части тела. В связи с этим можно говорить о распределении ощущений и ввести понятие *плотности распределения эфирной энергии*, которая, по определению, совпадает с плотностью распределения ощущений эфирного уровня.

Таблица 1

Эфирная энергия (распределение телесных ощущений)

Инь	Ян
пустота, холод, влажность, вялость, усталость, слабость и т.д.	сухость, жар, повышенное давление, лихорадочная внешняя активность, суетливость и т.д.

Рассмотрим теперь понятие **эмоциональная (астральная) энергия**. В отличие от эфирной энергии, эмоция не локализована в какой-либо точке тела, она распределена непрерывно во всем теле и за его пределами. Сильные эмоции переживаются вне тела (языковые метафоры – «он был вне себя», «чувства захватили его» и т.п.).

Астральная энергия Ци переживается как особое состояние эмоционального покоя, стабильности, готовности к действиям, мгновенность и легкость реакций, спонтанность. В ситуации стресса астральная энергия Ци распадается на эмоции янского типа, связанные с агрессией, и эмоции иньского типа – связанные со страхом. В таблице 2 приведены некоторые из них.

Таблица 2

3.6.1.1.1 Астральная (эмоциональная) энергия

Инь	Ян
Чувствительность Укорененность (как чувствование контекста) Стабильность Выдержка Неизменность	Активность Воздействие Воля Творчество Изменчивость
При деструктивном развитии событий возникают следующие эмоциональные тенденции:	
Эмоции, связанные со стремлением к сокращению территории:	Эмоции, связанные со стремлением к расширению территории:
Обида Горе Вина Жалость к себе Покинутость Страх Беспокойство Подавленность Беспомощность Безнадежность Бессилие Депрессия Уныние Недоумение, растерянность Незащищенность Досада Тревога Отчаяние	Гнев Агрессия Раздражение Ярость Надменность Протест Злость Злорадство Радость избавления Соперничество Язвительность Возмущение Давление Насмешка

Важно, что **любое эмоциональное состояние можно связать с определенным распределением эфирной энергии**. Можно говорить об эмоциональной (или астральной) энергии как о функции, зависящей от распределения эфирной энергии. Например, постоянное уныние может сопровождаться концентрацией эфирной энергии определенного качества в области горла и верхней части легких, а также в области крестца и т.д. Другое эмоциональное состояние, например, состояние агрессии, будет связано с концентрацией эфирной энергии в области солнечного сплетения и нижней части туловища и дефицитом энергии в области груди.

Итак, каждому эмоциональному состоянию соответствует некоторое распределение ощущений внутри тела (распределение эфирной энергии), – и наоборот, каждому распределению телесных ощущений соответствует определенное эмоциональное состояние.

Любому ощущению можно сопоставить определенную эмоцию, рассматривая распределение его интенсивности в некоторой локальной области. Другими словами, **любое ощущение имеет эмоциональную окраску**. Эта взаимосвязь между эмоциями и ощущениями (между астральной и эфирной энергией) представляет собой одну из важнейших закономерностей человеческого восприятия и лежит в основе *практики выслеживания* (см. п.п.7,8, а также часть 2).

3.7 Распад энергии Ци как рождение конфликта

Как уже сказано, распад энергии Ци внутри замкнутой системы всегда возникает в результате сильных внешних воздействий, приводящих к состоянию стресса. Это может происходить в таких системах, как *сознание – бессознательное, мужчина – женщина, родитель – ребенок, лидер – команда* и других. Результатом распада является появление двух полярных типов энергии – Инь и Ян, которым соответствуют два полярных типа психоэмоциональных состояний. Следует подчеркнуть, что оба типа энергии остаются в системе.

В случае отдельного человека речь идет о системе *сознание – бессознательное*. Один тип энергии оказывается проявлен и, как

правило, осознается, в то время как противоположный вытесняется в бессознательное (кажется неактуальным, подавляется либо скрывается) и представлен как фон. Например, человек может демонстрировать излишнее давление на окружающих, жесткий контроль, неспособность к делегированию полномочий (янская энергия) на фоне подавленных переживаний тревоги, недоверия, растерянности (иньская энергия). Такое состояние мы будем называть **внутренним конфликтом**. Как уже сказано, распад энергии Ци можно выразить графически двумя способами, см. рис. 8.



Рис. 8. Графическое изображение распада энергии

Понятия сознательное и бессознательное были введены в начале прошлого века З. Фрейдом для описания подобных процессов, происходящих с отдельными людьми. Бессознательное рассматривалось как особая область психики, где хранятся все впечатления и переживания, которые человек не может осознанно принять, т.к. память о них вызывает большой протест или причиняет страдание. Для многих людей такими впечатлениями являются эпизоды, свидетельствующие о неуспешности или поражении. Согласно исследованию Фрейда, такие впечатления удаляются из сознания с помощью ряда *механизмов защиты* (*вытеснение, замещение, отрицание, рационализация, подавление* и т.д.). В результате человек не осознает многих своих истинных реакций и «забывает» невыгодные для себя детали опыта. *Рационализация* – один из наиболее распространенных в современном мире механизмов защиты. Он состоит в том, что человек непреднамеренно ищет объективные обоснования своих результатов, тем самым снимая с себя ответственность и перенося

ее на объективные причины. Как правило, этот процесс не осознается – ни в момент действия, ни позже, а объективные причины воспринимаются как единственная реальность. Другой распространенный механизм – *вытеснение* (забывание или отсутствие осознания) эмоциональных состояний, которые принято считать недостойными (страх, гнев, раздражение, зависимость, униженность, зависть, ощущение поражения, соперничество, обиженность и т.д.). Все эти механизмы по существу стабилизируют результат распада энергии Ци (рис. 8). С нашей точки зрения, эти механизмы имеют источник в эфирном (и даже физическом) или ментальном и астральном телах. В физическом теле эти механизмы представлены телесными блоками, а в эфирном, астральном и ментальном телах – особыми стереотипами чувствования и мышления. В следующих главах эти механизмы и способы их преодоления с помощью специальных практик рассматриваются более подробно.

Понятия *сознание* и *бессознательное* удобно использовать также для описания более сложных систем, например, для семьи, организации и т.д. Например, в случае группы людей, формально пассивной, но активно саботирующей любую попытку управления, можно говорить о проявленной энергии Инь и вытесненной в бессознательное энергии Ян. Иногда в подобной ситуации используются термины *групповое сознание* и *групповое бессознательное*. Обе части распавшейся энергии Ци остаются в системе, но распределяются между ее частями.

Выше мы упоминали о важной особенности переживания динамики энергии Ци: когда она распадается на Инь- и Ян-компоненты, одна из них осознается, а другая остается в сфере бессознательного.

Обычно в процессе дрящегося стресса, например в конфликтных переговорах, энергии Инь и Ян переходят друг в друга, порождая смену состояний. Формально это воспринимается так, будто расколота энергия Ци, т.е. «Инь-Ян – пара» состояний, проходит через серию переворотов. На рис. 9. показано, как в процессе конфликта спорящий может обнаружить себя последовательно в состоянии тревоги, протеста, обиды, гнева и т.д. Ментальные конструкции и аргументация в точности следуют этим состояниям: спорящий будет либо нападать, либо обороняться и жаловаться, в зависимости от проявленного типа

энергии. Другая полярность переживается при этом как фоновое состояние.

Например, человек может осознавать и демонстрировать явное поведение, агрессию, а в глубине души держать неосознаваемую обиду, или страх и растерянность.

По законам движения энергии, не может быть агрессии без обиды (или страха, растерянности и т.п.) – и наоборот: тот, кто обижен, неосознанно прячет (подавляет) гнев или злость. То, что скрыто в бессознательном, обязательно проявится в будущем, если дать для этого основания, – т.е. распад продолжает жить в постоянных переворотах. В дрящемся конфликте обычно происходит множество эмоциональных переворотов. Конфликтующий переживает последовательно все свойственные ему эмоциональные состояния, чередуя иньские и янские эмоции, например страх (-), гнев (+), обиду (-), протест (+), раскаяние (-), возмущение (+), бессилие (-) и т.д.

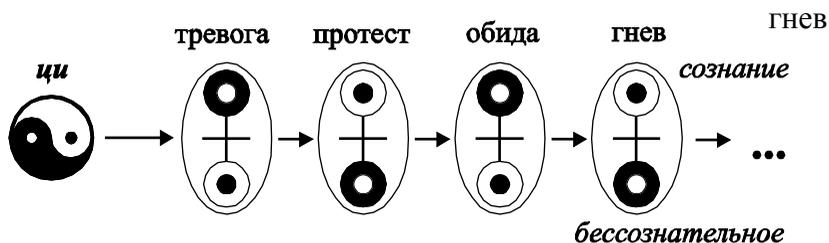


Рис. 9. Распад энергии Ци и последовательные смены состояний в процессе развития конфликта

ГЛАВА 4. О ПРИНЦИПЕ ИНТЕГРАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РАСПАДОВ. ИНТЕГРАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАСПАДОВ И ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

4.1 Энергии Инь и Ян. Эмоциональные распады.

Эмоциональная энергия Ци переживается как способность в каждое новое мгновение спонтанно переживать и проявлять любую из эмоций, приведенных в таблице 2, не доводя себя до раскола. Если человек остается внутренне спокойным и лишь демонстрирует актуальные в данный момент эмоции, осознанно пользуясь ими как языком коммуникации, то в этом случае можно говорить о *виртуальных эмоциях*, что мы прокомментируем ниже. В этом случае любая эмоция возникает как одна из граней энергии Ци.

Стабильные эмоциональные переживания (как отрицательные, так и положительные) возникают в результате стресса или неадекватных мыслей и действий человека. Для описания процесса возникновения стабильных эмоций мы по-прежнему будем использовать термин «энергетический распад» и, в частности, следуя древнекитайской модели, рассматривать это как распад Ци на полярные компоненты Инь и Ян.

Связь между распадом энергии Ци и возникновением проблем уже обсуждалась в предыдущей главе (см. раздел 7). На понимании этой связи построены многие технологии, которые неявно присутствуют в духовных традициях и являются объектом нашего моделирования.

В том случае, когда происходит реальный распад Ци, человеком завладевают, как уже говорилось, две эмоции одновременно: одна представлена в сознании, а другая в бессознательном,. Например, в сознании обида, в бессознательном гнев – или наоборот, в сознании гнев, в бессознательном обида. Одному из этих состояний – иньскому – мы припишем знак (-), другому, янскому – знак (+), подобно отрицательному и положительному зарядам (в

материальном мире такими зарядами обладают электрон и позитрон – частица и античастица).

Аналогичным образом мы рассматривали выше распад эфирной энергии Ци на иньские и янские компоненты. Это переживается как болезненный симптом. Так же, как и в случае астральной Ци, одна из компонент остается в сознании, другая вытеснена. Это означает, что одно из ощущений (скажем, относящееся к энергии Инь) переживается осознанно, как симптом болезни, а другое (скажем, янское) не осознается, но может проявиться в ходе развития болезни как приступ острой боли или жара.

Вернемся к состояниям Инь и Ян эмоциональной энергии. В том случае, когда энергия Ци распадается, каждое из них переживается независимо от другого. Как уже говорилось, это порождает конфликт. Такой конфликт может быть разрешен только если обе компоненты – Инь и Ян – снова будут объединены. В этом случае говорят об интеграции состояний. Интеграция представляет собой процесс взаимодействия обеих энергий (в нашем примере – энергии обиды и энергии агрессии), и их взаимную аннигиляцию, в результате которой рождается энергия Ци, см. рис.11. Это явление мы будем рассматривать как основу приводимой ниже технологии интеграции эмоций. Распад и интеграция астральной энергии Ци графически изображены на рис. 10, 11, см. также рис. 5, 7, 8

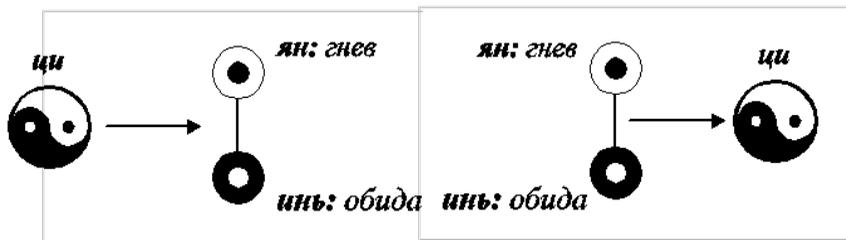


Рис. 10. Распад астральной энергии Ци

Рис. 11. Аннигиляция эмоций Инь и Ян

ПИ

Подобные процессы в материальном мире хорошо изучены в современной физике. Это касается как распада фотона на вещество и антивещество, так и обратного процесса – аннигиляции, в результате которой рождается свет. В тонких планах все происходит аналогично: появление конфликта или болезни связано с распадом целостной энергии Ци на компоненты Инь и Ян, а разрешение конфликта или исцеление болезни обусловлено процессами интеграции компонент Инь и Ян в целостную энергию Ци. Эта аналогия – между светом и энергией Ци – уже упоминалась в предыдущей главе и будет ниже обсуждаться более подробно.

4.2 Материальные аналоги эмоциональных распадов

Рассмотрим материальные аналоги процессов распада Ци и интеграции компонент Инь и Ян. Аналогом энергии Ци являются некоторые безмассовые волновые (бозонные) поля в свободном пространстве, в частности, световые или гравитационные волны.

Как свет, так и гравитационные волны всегда находятся в состоянии движения (распространяясь с постоянной скоростью 300000 км/сек). **Движение есть единственная форма существования** таких волн. Это относит их к той же категории, к которой относится **энергия Ци**: она также **всегда находится в состоянии движения**. Во всех традиционных энергетических практиках энергия Ци рассматривается как движущаяся субстанция, а все технические приемы, из которых состоят практики, представляют собой приемы осознанного управления движением энергии. Остановить энергию Ци – это значит подвергнуть ее распаду, она может покоиться только в виде распавшихся форм.

Вернемся к материальным объектам. Как и выше, мы будем рассматривать процесс распада фотона на две массивные противоположно заряженные частицы (например, на электрон – позитрон, протон – антипротон и т.д.). Из нейтрального и постоянно движущегося кванта света появляются массивное вещество и массивное антивещество. Массивные частицы могут покоиться и скапливаться в какой-то области пространства. Таким образом, в

результате распада света появляется скопление частиц вещества в одной части Вселенной и антивещества – в другой ее части.

Как уже говорилось, свет может распадаться на электрон и позитрон только под воздействием сильного внешнего электрического поля, см. рис. 12. Воздействие поля перемещает электрон в одну сторону, а позитрон в противоположную, т.к. они имеют противоположные заряды. Поэтому вещество и антивещество оказываются пространственно разделенными. Они притягиваются друг к другу, но внешнее поле (или механическая сила) их удерживает.

Это похоже на то, как происходит энергетический распад Ци под действием внешних факторов, см. рис. 13. Аналогом внешнего поля здесь является жесткая интеллектуальная позиция или давление третьих лиц и внешних обстоятельств, которые раскалывают отношения. Тревожные мысли, приходящие по следам внешних событий или сообщений, также создают распад и играют роль внешнего поля.

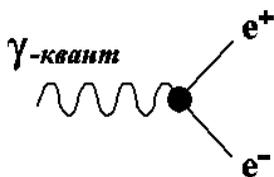


Рис. 12. Распад кванта света.

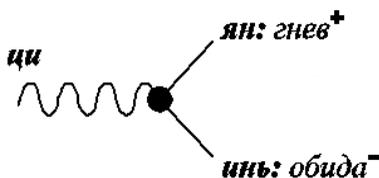


Рис. 13. Распад эмоциональной энергии Ци.

4.3 Интеграция эмоций как аналог процесса аннигиляции. Стратегия трансформации

Рассмотрим обратный процесс – интеграцию эмоциональных состояний. В материальном мире этому соответствует аннигиляция вещества и антивещества – их взаимное уничтожение и одновременное рождение кванта света, см. рис. 14. В эмоциональной сфере возможен аналогичный процесс: две

полярные эмоции (например обида, страх ... и ярость, протест ...) приводятся во взаимодействие и в результате их «аннигиляции» сродняется энергия Ци, см. рис. 15.

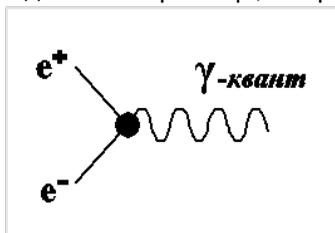


Рис. 14. Аннигиляция электрона и позитрона. Рождение кванта света.

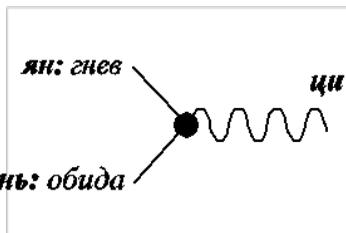


Рис. 15. Аннигиляция эмоциональных энергий Инь и Ян. Рождение энергии Ци.

ЦИ

Стратегия трансформации эмоций:

- Мысленно просматривая ситуацию конфликта, найти этапы переживания эмоции Инь и эмоции Ян (например, страх, обида... и протест, гнев...).
- Выбрать наиболее сильную эмоцию иньского типа.
- Расслабить тело, расфокусировать внимание во всем теле и расширить ощущение тела за границы реальных размеров.
- Поместить образ того фрагмента конфликта, где переживалась выбранная эмоция, внутрь этого пространства.
- Сделать образ достаточно ярким, объемным и четким, чтобы создать сильное переживание выбранной эмоции.
- Начать процесс усиления эмоции. Время от времени можно возвращаться к выбранному образу или его деталям, чтобы помочь процессу усиления.

Дальнейшие шаги:

- Продолжая расслаблять тело, непрерывно усиливать негативную эмоцию. При этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет пространство вокруг, безгранично растекаясь и заполняя весь мир. В случае иньской эмоции во время этого процесса могут появиться слезы, однако тело должно оставаться расслабленным. – это

возможно, если сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе. То же касается и янской эмоции. Например, запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело.

Этот шаг обычно приводит к неожиданному результату. Вначале эмоция усиливается, но раньше или позже наступает момент, когда она начинает резко уменьшаться либо мгновенно исчезает. Если в этот момент сохранять ясное осознание, то на месте исчезнувшей эмоции иньского типа вспыхивает одна из полярных эмоций янского типа (обычно наиболее сильная из них).

Практикующие, впервые применившие эту технологию, при внезапном исчезновении первоначальной эмоции, которая казалась неистребимой, часто испытывают растерянность и некоторое время не понимают, что произошло. В этом случае они могут не заметить момента включения полярной эмоции. Но если человек уже знает, что подобное случится, осознает себя и не теряется, то он легко обнаружит присутствие противоположной эмоции, которую следует усиливать таким же способом:

- *Повторяя предыдущие технические шаги, начать процесс усиления новой эмоции до того момента, когда вновь произойдет переворот.*

Обычно после второго переворота возникает особое состояние покоя и ясности, которое можно определить как переживание энергии Ци. В этом состоянии у практикующего отсутствует внутренний диалог, возникает новое понимание собственной позиции и позиции партнера и появляются конструктивные идеи для продолжения переговоров (изменения на ментальном плане). Кроме того, ощущения в теле становятся комфортными (изменения на астральном и эфирном планах). Тем не менее, необходимо сделать провальный шаг:

- *Снова ассоциированно вспомнить проблемный эпизод. Сделать визуальный образ ярким, объемным и четким и попытаться вновь вызвать прежнюю эмоцию.*

Если не удастся снова вызвать переживание сильной эмоции, то медитация завершена. Если же удастся, то необходимо продолжить работу. В этом случае необходимо повторять эмоциональные перевороты (т.е. взаимные переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное

эмоциональное состояние (т.е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного дополнительного переворота.

Эту технику можно представить графически следующим образом:

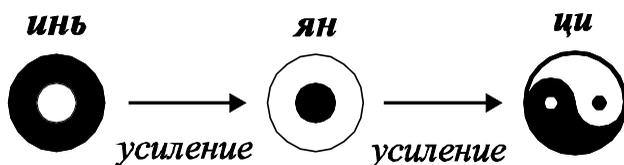


Рис. 16. Техника интеграции эмоций: графическое изображение.

Заметим, что выполнение этой техники начинается с переживания состояния Инь. Эта последовательность есть проявление общего принципа, который будет рассмотрен в другой статье. Исключение можно сделать только для тех людей, которые не имеют доступа к переживанию иньских эмоций.

4.4 **Принятие страдания как принцип трансформации энергии**

Представленная здесь техника выглядит несколько парадоксальной с точки зрения многих психологических концепций. Мы имеем в виду те концепции, которые обосновывают терапевтическую эффективность сознательного ослабления негативных эмоций, в том числе за счет применения ресурсных техник. Однако в духовных традициях используются именно парадоксальные приемы, подобные рассмотренным выше. Например, на них основывается идея карнавала, представляющего собой время, где ритуалом предписано усиленное проживание (с целью интеграции) особо шокирующего поведения, табуированного в обыденной жизни.

Как уже говорилось, в христианстве механизм усиления и интеграции эмоций зашифрован в идее *принятия страдания* и формуле «если тебя ударили по одной щеке, подставь и другую».

Принять страдание – не философская концепция, а энергетический принцип, на котором основана *активная практика*. Пассивно принять страдание, просто отдалиться ему – было бы лишь потаканием себе; эта форма страдания широко распространена и обычно сопровождается жалостью к себе. Активное усиление страдания ведет к состоянию покоя нового понимания и новых возможностей. В предлагаемом здесь описании этот результат является прямым следствием структуры и законов эволюции энергии Ци, точнее, ее Инь- и Ян-компонентов. Трансформация энергии (страдания) начинается в тот самый момент, когда человек осознанно усиливает эту энергию, предоставляет ей свободу, как в рассмотренной выше технологии т.е. расфокусирует внимание в расслабленных участках тела и проводя энергию через них.

Исходя из такого понимания, мы можем сформулировать «**технология» принятия страдания**. Вот ее шаги:

1. Сконцентрироваться на страдании.
2. Расслабить тело.
3. Расфокусировать внимание во всем теле, осознавая его целиком.
4. Осознать дискомфортные ощущения (страдание проявляется как ощущение дискомфорта в различных частях тела) по поводу всех актуальных мыслей.
5. Расслабить мышцы во всех зонах дискомфорта и непрерывно **усиливать его**, двигаться навстречу страданию, одновременно продолжая процесс расслабления.
6. Делать это до тех пор, пока не произойдет интеграция. Только тогда появятся покой и невовлеченность, а телесный дискомфорт трансформируется в ощущения тепла и комфорта.
7. В дополнение к этому полезно одновременно выполнять соответствующие шаги предыдущей технологии (усиления эмоций). Тем самым достигается одновременная интеграция как ощущений, так и эмоций.

В русской традиции механизм усиления и интеграции ощущений и эмоций также (по умолчанию) известен. На нем основаны некоторые ритуалы, связанные с переживанием горя; именно по

этой технологии производится оплакивание, когда, усиливая переживание горя, плакальщицы внезапно переходят к веселью, усиливают его до сверхъестественных размеров, снова оказываются в слезах – и так, через несколько переворотов, достигают состояния покоя. В некоторых современных психотерапевтических школах также используются элементы механизма распада и интеграции астральной энергии (например, некоторые приемы гештальт-терапии, метод парадоксальной интенции В. Франкла, или провокативная терапия Ф. Фарелли). Подчеркнем, что при нашем подходе любой человек *способен научиться использовать эту технику самостоятельно*, не обращаясь к консультантам.

4.5 Использование техники интеграции эмоций для решения внешних и внутренних конфликтов

Одно из интересных применений этой техники – решение дряхлых конфликтов, которые обычно сопровождаются явными или скрытыми эмоциональными расколами.

Важная особенность любого эмоционального конфликта состоит в том, что в течение времени конфликта человек обязательно испытывает как исходную эмоцию, так и прямо противоположную. Противоположная эмоция может занимать очень короткое время, может быть даже долей секунды. Например, думая о конфликте, человек помнит, что испытывал сильную агрессию, но что именно его привело к этой агрессии? В долю секунды, предшествующую янской эмоции, всегда уместается вспышка эмоции иньской: растерянность, непонимание как ответить, обида, тревога, замешательство, и именно после этого человек приходит в ярость. Или наоборот, человек помнит, что долго переживал обиду или несправедливость, но не замечает, что в какой-то момент он сам сделал активный или агрессивный жест, испытывая янскую эмоцию.

Эта энергия была воспринята партнером и спровоцировала его ответную агрессию, на которую первый участник снова отреагировал обидой. Дело в том, что полное количество проявленной энергии Инь всегда равно полному количеству проявленной энергии Ян. Поэтому кратковременная вспышка

растерянности или ярости всегда бывает столь же сильной и разрушительной, что и длительно выражаемая полярная к ней эмоция.

Как уже упоминалось выше иньская и янская части эмоций обязательно присутствуют в конфликте как результат распада, который всегда представлен двумя компонентами; эти компоненты меняются местами, переходя из сознания в бессознательное. Тогда, если это длящийся конфликт, человек планомерно (следуя собственному стереотипу проживания конфликта) переходит из обиды в гнев, из гнева в тревогу, из тревоги в ярость, потом опять в обиду, и это может, чередуясь, продолжаться достаточно длительное время (см. рис. 9).

В случае *внутреннего* конфликта человек оказывается во власти внутренних диалогов, и в конце концов находит «подходящий» вариант: либо все бросить («забыть», «простить»), либо найти какие-то внутренние аргументы, которые как будто бы успокаивают. И то, и другое – способ вытеснить конфликт в бессознательное.

Как уже сказано, реальная интеграция происходит только если человек не пытается себя утешить и найти выход, чтобы ослабить переживание, а наоборот – усиливает одну эмоцию, потом другую и достигает полного спокойствия по поводу возникшей проблемы.

Следующий (после интеграции) шаг в случае *внешнего* конфликта – совместная с партнером ментальная медитация: поиски совместной позиции. Не компромисса, а такого шага, который удовлетворил бы обе стороны; важно, что такой шаг всегда существует, но в ситуации раскола для него нет энергии. Недостоящая часть энергии Ци восстанавливается в процессе интеграции эмоций. После этого путь решения проблемы осознается.

В случае *внутреннего* конфликта следующим (после интеграции) шагом является переживание состояния энергии Ци, которое может проявиться в форме остановки внутреннего диалога с последующим озарением по поводу решения проблемы. Такое озарение – аналог вспышки света, сопровождающей процесс аннигиляции заряженных частиц.

Итак, один из возможных результатов этой техники – конструктивное творческое обдумывание проблемы. Другой возможный результат – возникновение полной невовлеченности,

вплоть до нежелания возвращаться к этим мыслям. В такой момент лучше взять паузу. Позже, спустя некоторое время (через несколько часов или на следующий день), мысли обязательно вернутся к этой проблеме, и тогда будет найдено новое решение.

4.6 Демонстрация техники интеграции эмоций (стенограмма и комментарии).

Приведем ниже стенограмму демонстрации *техники интеграции эмоциональных распадов*. После того как интеграция достигнута, открывается доступ к так называемым *виртуальным* (иначе говоря, *управляемым*) *эмоциям*. Во второй части демонстрации дается определение виртуальных эмоций и обсуждаются способы управления ими.

Данная демонстрация является фрагментом тренинга и приводится почти без изменений, включая комментарии для группы. В качестве клиента выступает одна из участниц семинара, которая находится во власти мыслей о предстоящем конфликте.

М.П. В конфликте есть две основных эмоции: одна иньская, другая янская. Ты уже определила, какие это эмоции в твоём случае?

Ю. Я чувствую в груди страх и обиду.

– Страх, обида. Что сильнее, страх или обида?

– Страх.

– Это иньская эмоция. А янская?

– Янская? Протест.

– А теперь я напоминаю, как переживается эмоция. В отличие от ощущения, которое переживается как локализованное (в конкретных местах тела), эмоция – не локализована. Она переживается всюду – как внутри, так и вне тела. Говорят: «она вне себя от страха». Так что не надо зацепляться за тело, когда переживаешь эмоцию: она раздувается за его пределы, заполняет собой все пространство.

Итак, начинай со страха... и теперь усиливай его. Позволь ему разрастись... Расслабляй тело... Больше, больше, без задержек... сильнее, иди в самый страх. Время

от времени бери его из образа, а временами просто раздувай страх сама. Сильней.

– Что-то меняется...

– Что сейчас? Какое состояние, какая эмоция?

– Обида.

– Это значит, что энергия Инь еще не вся трансформировалась. Страх больше нет, он превратился в обиду. Усиливай обиду. Здесь важны непрерывность и постоянное намерение. Сейчас как?

– Сейчас протест.

– Вот и янская эмоция появилась. Обиды тоже больше нет. Усиливай протест. Что происходит?

– Он куда-то... тает, и мне лучше.

– А ты все равно старайся его раздувать. Когда он совсем растает, будет совсем хорошо.

(Ю. смеется)

– Все, да? Хорошо. Теперь смотри, как себя чувствуешь? Какие ощущения в теле?

– Горячо в груди, немного тяжело в ногах.

*– Расслабь тело и позволь энергии успокоиться...
Всюду ли комфортные ощущения теперь?*

– Да, теперь хорошо.

– Подумай снова об этой истории. Просмотри те моменты, где были сильные эмоции. Там были страх и обида. Они еще есть?

– Уже нет.

– Оцени свое состояние.

– Сейчас хорошее.

– Внутренний диалог есть?

– Нет... А ведь по этому поводу такой мучительный внутренний диалог был, постоянный, не отпускал!

– Сейчас достигнута энергия Ци. Она переживается как возможность либо быть в полном покое (энергия Инь) – ждать, внимательно слушать... Либо мгновенно оказаться в состоянии активности и действовать (энергия Ян).

– Да... Есть такая возможность.

– И есть алертность, ты готова ко всему, но не строишь никаких планов. Такое особое состояние.

Спокойствие и способность к любым адекватным действиям.

– Да.

4.7 Виртуальные эмоции (продолжение стенограммы демонстрации).

Введем понятие *виртуальные эмоции*. Это удобнее сделать комментируя реальный процесс. Мы начнем поэтому с продолжения предыдущей демонстрации, а именно с того ее фрагмента, где Ю. учится создавать виртуальные эмоции и управлять ими.

М.П. *Теперь я покажу, что такое виртуальные эмоции. Возьми тот момент конфликта, где был протест. Сейчас протеста уже нет, но он там был, и это знание тоже как-то присутствует в теле, ты это замечаешь?*

Ю. *Да... Там такое тонкое ощущение, тончайшее. Не протест, а зародыш протеста!*

– Соединись с этим тончайшим ощущением и раскрути его до настоящего протеста...

– Есть!

– Можешь из этой точки выразить этот протест, если потребуется?

– Да, да, и очень сильно!

– А теперь точно так же – сверни его.

– Угу... Все.

– Своим намерением Ю. создает распад энергии Ци, потом снова интегрирует его. Это виртуальный процесс: распад энергии Ци на иньскую и янскую энергии и обратное их объединение. Здесь роль внешнего поля играет намерение. Когда Ю. создает намерение получить протест, протест является. А теперь то же самое она может сделать по поводу страха. Пойди в ту точку, где была обида, найди там знание, что обида была, и раскрути ее.

– Угу.

– Можешь теперь из обиды говорить?

- Да-а!
- Убери, обратно сверни. Получается?
- Угу.
- Это, в частности, способ развить в себе актерские способности. Заметь, что в состояниях, которые ты сейчас получаешь, у тебя есть очень ровное, ясное осознание.
- Да... А когда я раскручивала в себе протест, он, вообще-то, был гораздо сильнее, чем тот протест, с которым я работала.
- Можно раскрутить его до любой силы! Но при этом ты осознаешь себя и играешь с этим. Попробуй еще раз. Снова создай протест, и заметь, что там есть осознанность в каждой точке.
- Есть!
- Эта осознанность связана с ощущением Я, которое всегда в покое.
- Да, да...
- Теперь ты можешь активно действовать, яростно топтать ногами, плакать и жаловаться – все, что хочешь, но внутренне при этом оставаться совершенно спокойной. Это и называется виртуальными эмоциями. Они отличаются от реальных тем, что там...
- Нет захваченности!
- Да. И мы их контролируем, управляем ими. Реальными эмоциями управлять нельзя, их можно только подавить. А виртуальными можно управлять и использовать их для того, чтобы вести тактические битвы в самых разнообразных жизненных ситуациях и особенно в процессе управления конфликтом.

Важнейшая особенность виртуальных эмоций состоит в следующем: они доступны только после того, как трансформированы реальные эмоции, и энергия Ци восстановлена.

Чтобы объяснить природу виртуальных эмоций, мы воспользуемся аналогией с физическими явлениями. В физике известно явление виртуального распада фотона. Это квантовый эффект. Распространяясь в вакууме, квант света может спонтанно

распасться на электрон-позитронную пару, которая в следующий момент времени аннигилирует, восстанавливая исходный квант света. Этот процесс занимает столь краткое время, что электрон и позитрон не успевают разойтись на сколько-нибудь заметное расстояние. На рис.18. приведено символическое изображение процесса.

Аналогичными свойствами обладает и энергия Ци, см. рис. 19. Она спонтанно распадается на кванты Инь и Ян, с последующей их аннигиляцией. Здесь иньская и янская эмоции появляются как виртуальные объекты, существуют короткое время и затем спонтанно аннигилируют.

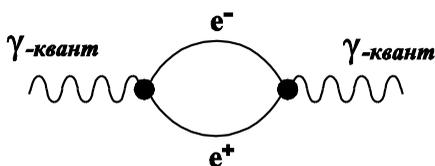


Рис.17. Рождение и аннигиляция виртуальных частиц

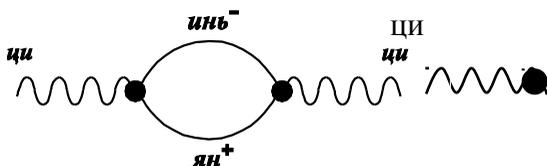


Рис.18. Рождение и аннигиляция энергий Инь и Ян

Существенно, что виртуальные кванты не могут сами по себе превратиться в реальные частицы. Чтобы это стало возможным они должны оказаться под воздействием какой-либо внешней силы, например, электрического поля. Воздействуя на виртуальные кванты, оно меняет их параметры (скорость и массу), превращая в реальные частицы.

Именно это происходит, когда квант света попадает в область сильного внешнего электрического поля и в этой области происходит виртуальный распад фотона. Возникшие в результате распада виртуальные частицы – электрон и позитрон – оказываются в области действия электрического поля. Оно побуждает их двигаться в противоположных направлениях, так как они имеют противоположные заряды. Если это внешнее поле – сильное, то они успевают разойтись на некоторое расстояние, прежде чем могла бы произойти аннигиляция.

Теперь частицы пространственно разделены и аннигиляция становится невозможной. Они превращаются в независимые друг от друга объекты, доступные внешнему наблюдению, тем самым превращаясь в реальные частицы. Весь этот процесс показан на рис. 19.

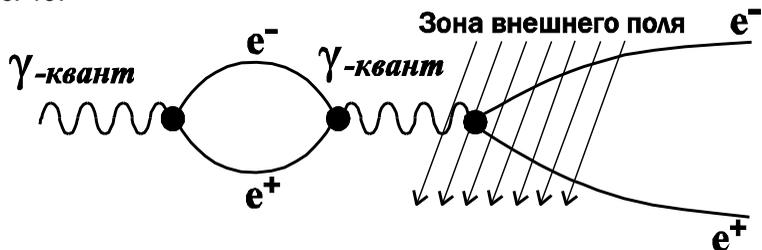


Рис. 19. Распад фотона во внешнем поле. В первой части процесса электрон и позитрон остаются виртуальными частицами и аннигилируют, порождая квант света. Во второй части процесса эти же виртуальные частицы попадают в область сильного электрического поля и превращаются в реальные частицы, как объяснялось выше.

Такой же процесс разворачивается в случае энергии Ци, см. рис. 20.

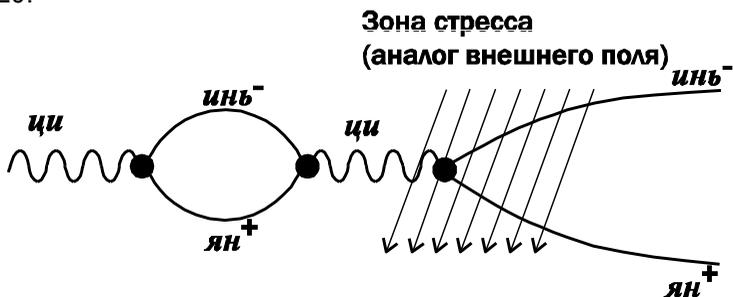


Рис. 20. Распад энергии Ци под воздействием стресса

Аналогом внешнего электрического поля здесь является намерение человека либо какие-то внешние обстоятельства, создающие обстановку стресса.

В приведенной выше демонстрации мы наблюдали появление виртуальных эмоций протеста и обиды под действием намерения

практикующего. В этом случае эмоция остается управляемой: используя намерение (аналог внешнего поля), можно ослаблять или усиливать виртуальные эмоции, поддерживая их сколь угодно долго, и завершить процесс полной интеграцией.

Если же аналогом внешнего поля оказываются внешние воздействия, то мы не всегда можем контролировать их силу. В качестве внешних воздействий, как уже сказано, могут фигурировать какое-либо внезапное сообщение, чья-то жесткая позиция, неожиданное обстоятельство, чье-то замечание или неконтролируемый поворот мысли и т.д. Все эти воздействия могут создавать состояние тревоги или агрессии. Если эти воздействия слишком сильны, то эмоции, зарождаясь как виртуальные, быстро превращаются в реальные (как это показано на последнем рисунке).

Порог превращения виртуальных эмоций в реальные зависит от воли человека и его способности к концентрации. Если концентрация и скорость осознания достаточно высоки (т.е. высока сила намерения), то любая эмоция остается виртуальной, т.к. человек успевает трансформировать ее, сознательно или бессознательно используя описанную выше технологию. Метафорически это можно описать так: **внутренняя сила (сила намерения) больше, чем сила внешних обстоятельств**. Иначе говоря: «внешнее поле» оказывается слабее, чем «внутреннее поле», созданное намерением человека.

4.8 Заключительные замечания. Вытеснение или интеграция?

Существует множество психотехник контроля над эмоциями, ведущих к подавлению, и подмене негативных эмоций и мыслей «позитивными». Такие психотехники ведут именно к подавлению энергетического распада, что не экологично. Между интеграцией энергетического распада и его подавлением существует принципиальная разница.

Считается, что взрослый человек не только должен, но и может «владеть собой». Однако это осуществляется, с благословения социума, за счет плохо осознаваемой эксплуатации защитных психических механизмов, открытых еще Фрейдом (*вытеснение*,

отрицание, подавление, замещение, проекция, рационализация, избегание, регрессия и т.д., см. выше, **стр. 50**) и вовсе не является управлением эмоциями. Если нет навыка преобразовывать актуальное страдание в ресурс, используют, как правило, внешний ресурс. Внимание волевым усилием фиксируется на привлеченном внешнем ресурсе, либо просто рассеивается. Существует ряд эффективных техник этого типа.

Что при этом происходит? Любая сильная эмоция возникает, как уже говорилось, в результате распада эмоциональной части чистого осознания, т.е. астральной энергии Ци. При этом для внешнего наблюдателя и для сознания самого человека существует только одна часть распавшейся энергии Ци – иньская или янская. Другая часть – с противоположным зарядом – проживается неосознанно и может остаться незаметной как для самого человека, так и для внешнего наблюдателя. Следующий шаг социально адаптированного, т.е. «владеющего собой» человека, – спрятать осознаваемую эмоцию в подсознание. Например, он делает дыхательные упражнения, или ищет повод отвлечься, или произносит ритуальные слова прощения – и возникает иллюзия покоя. Он действительно спокоен – до того момента, когда обстоятельства снова столкнут его с подобным переживанием; вытесненные эмоции мощно резонируют с новыми, им подобными – и эмоциональный взрыв будет даже более мощным, чем прежде. Достаточно просто напомнить, вызвать яркий образ вытесненного переживания, как из подсознания всплывут – прекрасно там сохранившиеся – обе эмоции: иньская и янская. С таким переживанием, упрятанным в подсознание и постоянно стучащимся оттуда в виде сновидений, вялости, подавленности, физических заболеваний, можно жить месяцами и годами. Кроме того, неосознаваемые внутренние распады проектируются вовне, вновь и вновь разрушая дальнейшие отношения и поддерживая хроническое непонимание чужой позиции.

Трансформация энергии стресса или внутреннего переживания, представляет собой принципиально другой процесс и, соответственно, приводит к принципиально другим результатам. Вместо того, чтобы консервировать распад Ци в подсознании, мы осуществляем интеграцию, возвращая в итоге чистое осознание и восстанавливая Ци. После такой работы не остается ни

сознательной, ни бессознательной эмоциональной вовлеченности в данное событие, и исчезают связанные с ним эмоциональная память и внутренний диалог. Одной из форм такой трансформации является приведенная выше техника усиления эмоций,

Интеграция энергетического распада сопровождается следующими признаками (применительно к астральной энергии):

1. отсутствие внутреннего диалога;
2. способность использовать виртуальные эмоции;
3. готовность к любой тактике, к любым возможным шагам.

Стратегическая задача при этом не решается (для этого существуют приемы, которые будут рассмотрены в другом месте), но данный эпизод, например, данный раунд конфликта – исчерпан как *внутреннее состояние*. Переживания становятся неактуальными, к ним не хочется возвращаться, обдумывать их или обсуждать, хотя до интеграции навязчивые внутренние диалоги могли быть непрерывны. Теперь человек готов к активному развитию ситуации, как бы она ни разворачивалась, или к продолжению диалога с партнером. При этом состояние партнера не имеет значения. Если это конфликтное состояние, он теряет силу и неизбежно подчинится.

Систематически практикуемая интеграция астральной энергии делает человека способным управлять событийным потоком, в том числе и конфликтом как его неотъемлемой частью. Дополнительным эффектом оказывается исчезновение некоторых заболеваний.

ГЛАВА 5. КВАНТОВАЯ ПРИРОДА ДУХОВНОЙ ЭНЕРГИИ.

5.1 Квантовые законы движения, распада и трансформации энергии Ци

В этой главе обсуждаются некоторые фундаментальные принципы, общие для тонкого и материального миров. Эти принципы представлены в единой картине распада света и энергии Ци.

Один из таких общих принципов касается форм их существования. Так же, как и свет, **энергия Ци может существовать только в состоянии движения**. Продукты ее распада – инь и ян-кванты – могут покоиться.

Это свойство энергии Ци определяет наиболее важные шаги интегративных техник. Они направлены на восстановление «энергетической прозрачности», обеспечивают свободное движение энергии Ци и переводят стабильный симптом в состояние эволюции (усиление симптома под воздействием концентрации). Интеграция возможна только тогда, когда энергии тонких планов приходят в движение, и начинаются процессы аннигиляции инь-ян-компонент.

Другая закономерность касается **квантовой природы энергии Ци**. Такой природой обладает свет и продукты его распада. Положения квантовой теории света можно использовать и для описания энергии Ци. Это может быть сделано на уровне буквального переноса картины процессов, рассматриваемых в квантовой теории света (на уровне графов Фейнмана).

В частности, распад и рождение энергии Ци – простейшие примеры квантовых процессов, см. рис. 4 – 7. Как уже сказано, распад Ци на компоненты Инь и Ян можно рассматривать как аналог распада фотона на электрон и позитрон, см. рис. 4, 5 и 12, 13. Соответственно, процесс интеграции энергий Инь и Ян в энергию Ци – это аналог аннигиляции электрона и позитрона, см. рис. 6, 7 и 14, 15.

Другой пример – распространение фотонов в квантовой теории света. Оно представляет собой последовательность спонтанных процессов распада на виртуальные электрон-позитронные пары (и более сложных) с их последующей аннигиляцией, рис. 21.

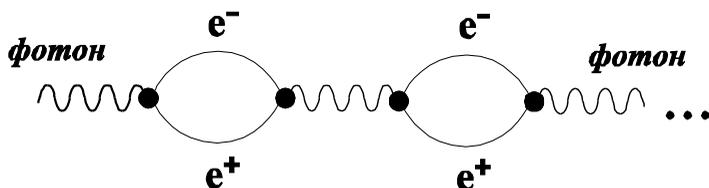


Рис. 21. Квантовые эффекты распространения фотона

Аналогично, распространение энергии Ци можно рассматривать как последовательность спонтанных процессов ее распада на виртуальные кванты энергий Инь и Ян (и более сложных) с их последующей аннигиляцией, рис. 22.

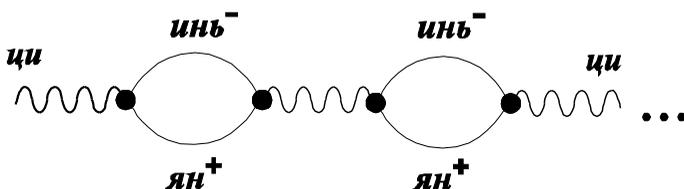


Рис. 22. Квантовые эффекты распространения энергии Ци

В субъективном восприятии рождение виртуальных Инь и Ян квантов и их аннигиляция не осознаются – точно так же как не наблюдаются напрямую рождение и аннигиляция виртуальных пар при распространении фотона. Эти виртуальные пары не вступают во внешние взаимодействия и потому не наблюдаемы, если только сильное внешнее поле не превратит их в реальные частицу и античастицу (это уже обсуждалось в предыдущей главе).

Как виртуальные, так и реальные инь-ян-кванты могут эволюционировать под воздействием внешнего мира. Это воздействие можно рассматривать как аналог воздействия внешних электромагнитных полей на электрон или позитрон. Оно представлено графами рисунка 23.

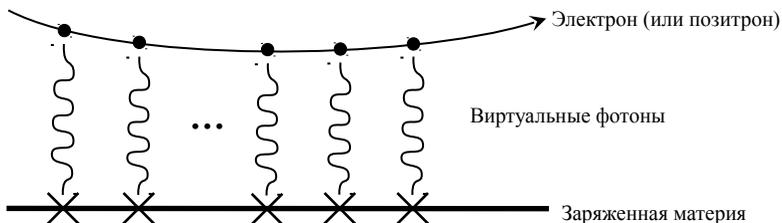


Рис.23. Взаимодействие электрона или позитрона с внешним электромагнитным полем.

Аналогично, взаимодействию инь-ян квантов с внешним миром соответствуют графы на рисунке 24.

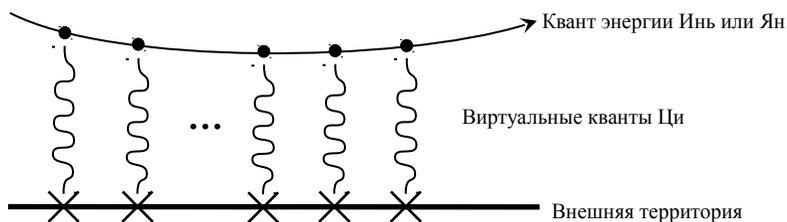


Рис. 24. Воздействие внешнего мира на кванты энергии инь или ян.

Такое воздействие может превращать виртуальные кванты инь или ян в реальные, см. рисунки 19, 20.

5.2 Принцип усиления переживаний (*принятие страдания*).

В прикладных целях особенно интересен реальный (в отличие от виртуального) процесс распада квантов света и энергии Ци. Как уже сказано, в материальном мире виртуальные частицы могут

превращаться в реальные под воздействием внешнего электрического поля. Такой переход воспринимается как рождение пары частица-античастица (вещества-антивещества). Точно так же виртуальные кванты энергий Инь и Ян могут превращаться в реальные под воздействием внешнего мира. Такой переход переживается как стресс. Условно его можно обозначить как рождение проблемы (или *рождение страдания* – болезни, конфликта, событийного тупика и т.д.). Это квантовый эффект. Его графическое изображение приведено на рисунке 20.

Далее реальные энергии Инь и Ян начинают эволюционировать, взаимодействуя с внешним миром, см. рисунок 24. Этот процесс переживается как *усиление* или *снижение страдания*.

Как уже говорилось, для восстановления энергии Ци и *прекращения страдания* необходимо особое внутреннее усилие, которое компенсирует (или дополняет) внешнее воздействие и ведет к процессу аннигиляции, вновь превращая реальные кванты энергий Инь и Ян в виртуальные. Восстановленная энергия Ци переживается как состояние целостности (покоя, веры и готовности к действию) и прозрения по поводу истинного смысла проблемы. Такое прозрение, сжигающее духовный тупик (продукты распада Ци), аналогично вспышке света при аннигиляции, сжигающей вещество и антивещество (продукты распада светового кванта).

Способность быстро восстанавливать Ци зависит от силы концентрации. Субъективно она воспринимается как внутренняя (или личная) сила человека, характеризующая его способность быстро решать проблемы.

В духовных традициях избавление от *страдания* (в начальной стадии обучения) является результатом специальных телесных – т. е. внешних – практик и ритуалов, неявно ведущих к аннигиляции и восстановлению Ци. В предлагаемом здесь подходе аннигиляция осуществляется явно и непосредственно – с помощью внутренних практик – технологий, основанных на квантовых свойствах энергии Ци. Эта система внутренних практик может рассматриваться как современный аналог традиционных практик и ритуалов.

Решение любой проблемы в этой картине рассматривается как преодоление страдания с помощью внутренних усилий, инициирующих процесс аннигиляции энергий Инь и Ян. В дальнейшем для этого процесса используется термин ***трансформация энергии***.

Мы уже обсуждали вытекающее отсюда новое понимание христианского принципа *принять страдание*.

В христианской традиции этот принцип воспринимается как философско-этический, поскольку практики трансформации энергии присутствуют там неявно. Предлагаемый здесь подход ориентирован на более абстрактный уровень осознанной работы с энергией. **Принятие страдания из принципа философско-этического превращается здесь в энергетический принцип**, определяющий процесс трансформации энергии тонких планов (ее первые шаги).

Этот принцип служит основой для различных практик, относящихся к разным тонким телам. Ниже будет использоваться также термин **принцип усиления**. В качестве примера можно рассматривать «технология» *принятия эмоционального страдания* из предыдущей главы. Основной ее шаг – медитативное накопление (или локализация в определенной области) продуктов распада – ведет к интеграции. Субъективно это переживается как *усиление страдания*, которое завершается его исчезновением. Трансформация симптомов болезни или приступа острой боли также начинается с медитативного усиления негативных ощущений. Аналогичная техника может быть использована и применительно к остальным тонким планам (см. ниже).

Итак, *страдание* (распад Ци) рассматривается здесь как необходимое условие духовного развития, процесса познания и эволюции. Заметим, что в современной физике познание (изучение законов материального мира) также осуществляется через наблюдение распада и аннигиляции элементарных частиц при столкновениях, т.е. «в ситуации стресса».

Энергетический принцип *принятия страдания* не обязателен для действий во внешнем мире. Рекомендации в духе «подставить другую щеку» не следует трактовать как буквальные инструкции для поведения на внешней территории, где иногда уместно идти навстречу опасности, а иногда уклоняться от нее, – в соответствии с внешними правилами и целями. Однозначным правилом поведения *принцип усиления* является только на внутренней территории, здесь он превращается в абсолютный закон.

Будучи главным объектом для практик, *страдание* становится также единственным основанием и поводом для них. Это относится и к той части страдания современного человека, которая связана с ускорением эволюции внешнего мира. Скорость внутренних изменений может оказаться меньше скорости

изменений внешних; тогда человек начинает отставать от эволюции мира и оказывается в ситуации стресса. В данном подходе стресс по определению означает низкую скорость восприятия и реагирования и должен рассматриваться как повод для развития концентрации и использования практик.

Попытка уклониться от страдания (например, при помощи ресурсных технологий) приводит к еще большему замедлению личной эволюции и тем самым только усиливает (косвенно) переживание стресса, делая страдание еще более неизбежным.

Таким образом, *принятие страдания* является важнейшим условием его преодоления – парадоксальным для современного человека и совершенно естественным для человека, живущего в традиции.

5.3 Квантовая модель эволюции личности

Личностную эволюцию можно представить как проживание базовой структуры, включающей четыре этапа. Разворачиваясь во времени, базовая структура переживается как виртуальный распад энергии Ци с последующей аннигиляцией, см. рис. 25.

В течение жизни эти четыре этапа повторяются дважды. Первый раз базовая структура проживается в процессах рождения; виртуальные энергии Инь и Ян появляются на этапе схваток и прохождения родовых путей. В конце этого процесса происходит аннигиляция всех продуктов распада и восстановление Ци. Новорожденный ребенок остается в этом состоянии. В идеальном варианте это состояние (восстановленной Ци) сохраняется до подросткового возраста.

Второй раз базовая структура включается в подростковом возрасте в связи с началом обучения и социальной адаптации и проживается до конца жизни. Помимо этих глобальных энергетических процессов (проживания базовой структуры) происходит множество локальных (виртуальных и реальных) процессов распада и восстановления Ци.

Основные индивидуальные стереотипы реагирования и поведения, как иньские, так и янские, закладываются при первом проживании базовой структуры. Затем они уточняются и корректируются в процессе ее повторного проживания. Другими словами, базовые поведенческие стереотипы, воспринятые ребенком в процессе рождения, корректируются и уточняются в

течение всей жизни, которую можно рассматривать как повторное проживание базовой структуры.

Для описания этой структуры удобно пользоваться концепцией базовых перинатальных матриц⁶. В рамках энергетической модели мы представляем проживание перинатальных матриц как виртуальный распад Ци ребенка под воздействием схваток и ее спонтанное восстановление (в виде новых форм) в моменты завершения родовых процессов.



Рис. 25. Фазы процесса рождения (базовые перинатальные матрицы) и их энергетическое наполнение.

Как уже сказано, первой фазе (первой перинатальной матрице) соответствует энергия Ци. Субъективно это переживается как безмятежность, покой, радость. Затем в момент начала схваток она распадается на энергии Инь и Ян, проживаемых в процессах схваток (вторая матрица, Инь) и прохождения родовых путей (третья матрица, Ян). Субъективно вторая перинатальная матрица переживается как разные формы энергии Инь: страх, тревога, обида, беспомощность, предательство. Третья матрица переживается как разные формы энергии Ян: гнев, борьба, разрушение, потрясение, отторжение, поражение, проклятие. Четвертой матрице соответствует аннигиляция энергий Инь и Ян. Если на этом этапе не возникает проблем, то субъективно он переживается как новые (в сравнении с первой матрицей) формы энергии Ци (энергия Ци «второго поколения»): чувство любви, освобождения, принятия.

Итак, первая и четвертая БПМ соответствуют двум разным «поколениям» энергии Ци. На второй и третьей фазах происходит сильное взаимодействие виртуальных энергий Инь и Ян ребенка с внешним миром (т.е. с матерью и внешним контекстом). Это взаимодействие представлено на рисунке 24 как последовательность актов рассеяния на внешнем поле, роль

⁶ Эта теория разработана и введена одним из основоположников трансперсональной психологии С. Гроффом.

которого играет внешний мир. Оно аналогично взаимодействию электронов или позитронов с внешним электромагнитным полем, см. рис. 23.

Как уже сказано, второй глобальный распад энергии Ци начинается с наступлением подросткового периода (с началом обучения) и заканчивается в зрелом возрасте. Таким образом, все четыре матрицы, обозначенные на рис. 25, повторяются снова в течение всей жизни. Энергия Инь переживается во всех процессах социальной адаптации и обучения, энергия Ян – во всех активных формах взаимодействия с миром и воздействия на него – во всех личных и социальных проектах. В зрелом возрасте может достигаться фаза аннигиляции иньской и янской энергий. Субъективно это переживается как состояние мудрости и гармонии – «новое поколение» энергии Ци. Оно длится до момента физической смерти, с которой связывается следующий глобальный распад.

5.4 Квантовая природа сознания

Продолжая развивать аналогию с квантовой физикой, введем понятие *квантовое состояние*.

Главное различие между квантовым и классическим объектами состоит в следующем.

Для управления классическим объектом используются понятия *цель* и *траектория движения*; рассчитывается траектория, ведущая к цели. В бизнес-контексте аналогом траектории являются шаги плана и описание этапов движения к цели.

В квантовом случае такой способ действий невозможен. **Квантовый принцип неопределенности** гласит: чем точнее мы фиксируем параметры движения квантового объекта (например, положение) в некоторый момент, тем более неопределенным становится его положение в следующие моменты времени. Поэтому понятие траектории не применимо.

Для описания квантового объекта используется понятие *квантовое состояние*. Ему сопоставляется волновая функция; квадрат волновой функции задает распределение вероятностей

для возможных результатов наблюдения (измерения) точек локализации квантового объекта.

Таким образом, если требуется реализовать определенное значение для измеряемого параметра, необходимо создать *квантовое состояние*, в котором это значение параметра может реализоваться с наибольшей вероятностью. Как уже сказано, в квантовом мире не существует понятия «траектория, ведущая к цели»; управление осуществляется через создание *состояния*.

Объекты внутренней территории также имеют квантовую природу. В качестве таких объектов мы рассматриваем здесь локализованные ощущения и эмоциональные реакции. В частности, один из этих объектов – ощущение *спонтанного «Я»*.

Спонтанное «Я» осознается как центр расфокусированного внимания и может восприниматься как локальное ощущение. Вместе с ним в процессе расфокусировки внимания осознается (чувственно) и *внутреннее состояние*, которое ассоциировано с распределением плотности ощущений (осознаваемых при расфокусировке внимания).

Спонтанное «Я» привлекается к актуальным внешним объектам и находится в непрерывном движении, непредсказуемо перемещаясь по всему внутреннему и внешнему пространствам. Обычно оно локализуется и задерживается в тех зонах, где расположены внушающие беспокойство или интерес объекты либо связанные с ними локальные ощущения. *Спонтанное «Я»* может также локализоваться в точках, куда направлено сознание (центральное внимание и концентрация) и где происходят процессы трансформации.

Чем больше интенсивность и глубина локального ощущения, тем вероятнее локализация «Я» в этой точке. Следовательно, с плотностью ощущений в той или иной точке можно связать вероятность обнаружить в этой точке *спонтанное «Я»*. Таким образом, распределение плотности ощущений в пространстве внутренней территории задает распределение вероятностей обнаружить ощущение «Я» в той или иной точке.

Как следствие, вероятность появления в сознании тех или иных ментальных идей и сюжетов также задается распределением плотности ощущений в пространстве внутренней территории. (Тот

факт, что различные состояния и ощущения порождают различные мысли и действия, хорошо известен).

Иначе говоря, каждое *внутреннее состояние* порождает с разной степенью вероятности разные идеи и сюжеты, касающиеся внешней территории, и его следует рассматривать как **аналог квантового состояния** (точнее, квадрата его волновой функции).

Итак, *спонтанное «Я»* можно рассматривать как квантовый объект, а *внутреннее состояние* – как *управляющее его поведением квантовое состояние*.

Из сказанного следует, что вероятностная трактовка справедлива как для квантовых объектов материального мира, так и для объектов тонкого плана (*спонтанного «Я»* и эмоциональных реакций). В первом случае распределение вероятностей дается, как уже сказано, квадратом волновой функции, во втором случае – его аналогом: плотностью распределения ощущений, задающей *внутреннее состояние*.

Рассмотрим квантовый *принцип неопределенности*. Он также действует во *внутренней территории* и может быть сформулирован следующим образом: чем точнее фиксируется текущая точка локализации *спонтанного «Я»*, тем более неопределенным становится его поведение, то есть положение точек локализации, в следующие моменты времени.

Напомним, что каждая мысль или действие ассоциируется с конкретным положением *спонтанного «Я»*. Следовательно, и появление в сознании тех или иных мыслей и действий также является непредсказуемыми и подчиняется вероятностным законам.

Заметим, что между точкой локализации *спонтанного «Я»* и появлением в сознании тех или иных мыслей и действий существует такая же связь, как между точкой локализации квантового объекта и его классическими характеристиками, например – его координатой.

Отсюда можно заключить, что мысли и действия (то есть объекты внешней территории – ментальные идеи и сюжеты)

играют роль классических параметров материального объекта, таких как координата или импульс квантовой частицы.

Как уже сказано, в данном подходе квантовый принцип *неопределенности* учитывается следующим образом: вместо того, чтобы намечать ведущие к цели шаги (т. е. косвенно фиксировать положение точек локализации *спонтанного «Я»*), создают такое *внутреннее состояние*, в котором желаемый результат наиболее вероятен.

При таком подходе к решению проблем большая часть активности переносится с *внешней территории* во *внутреннюю*. Вместо техник целеполагания и планирования (они рассматриваются как **внешняя активность**, направленная на внешние цели), здесь используются практики трансформации энергии и создания адекватного *внутреннего состояния* (**внутренняя активность**).

Способность к точным внешним действиям и решениям возникает спонтанно, как только требуется *внутреннее состояние* создано.

5.5 Осознанное наблюдение. Взаимодействие квантового объекта с наблюдателем

Рассмотрим стратегию создания такого *внутреннего состояния*. Оно возникает под воздействием концентрации при условии *осознанного наблюдения* за его эволюцией.

Мы начнем с объяснения термина *осознанное наблюдение*. Оно является аналогом наблюдения за квантовым объектом, которое осуществляется *классическим наблюдателем*.

В классической физике обсуждается взаимодействие между «классическими» (не квантовыми) *объектами*, принадлежащими *внешней территории*. Они движутся по определенным траекториям. Их поведение характеризуется классическими параметрами – пространственным положением (координатами) и импульсом.

В квантовой физике обсуждается взаимодействие между квантовыми объектами, а также между классическим и квантовым

объектами. Поведение квантовых объектов задается, как уже сказано, *квантовым состоянием*.

Вопрос о взаимодействии квантового объекта с *наблюдателем* особенно важен.

По определению, **наблюдатель** всегда является **классическим объектом**. Он оценивает (измеряет) значения **классических параметров** – таких как координаты и импульс, между тем как квантовый объект характеризуется *квантовым состоянием*, но не значением координат или импульса.

Если следовать формальной логике, то **наблюдение (измерение) классических параметров в квантовом мире** абсурдно в принципе: мало того, что результат будет зависеть от *квантового состояния*, при повторном эксперименте с этим же *состоянием* результат может быть другим. Можно говорить лишь о вероятности получить при измерениях те или иные значения классических параметров движения квантового объекта.

Явления *внутреннего* мира человека также носят квантовый характер.

Как уже сказано, аналогами *квантовых состояний* являются *внутренние состояния*; аналогами **классических параметров** являются **ментальные идеи и сюжеты внешней территории**. Они находятся в таком же отношении с *внутренним состоянием*, как значения координаты и импульса – с *квантовым состоянием* материального объекта. Напомним, что квадрат волновой функции задает плотность распределения вероятностей тех или иных значений координат, а распределение ощущений есть его аналог. Оно представляет собой распределение вероятностей появления в сознании тех или иных ментальных идей и сюжетов.

Эти утверждения удобно представить в более абстрактной форме: **отношения между внутренней территорией и внешней территорией – это отношения между миром квантовых объектов и миром классических сюжетов**. Другими словами, это описание поведения квантовых объектов с помощью классических категорий (таких как пространственное положение и скорость).

Понятия *внутренней* и *внешней территории* были введены выше. Напомним, что к *внутренней территории* мы относим

множество переживаний, психоэмоциональных состояний и их взаимодействий. К внешней территории относится все то, что составляет так называемую «разделяемую реальность» – материальные объекты и сюжеты, правила, отношения, законы природы.

Напомним также, что понятием *объект внутренней территории* мы обозначаем любое локализованное ощущение или группу таких ощущений, их эмоциональную окраску, а также мыслеформы и тонкие переживания смыслов внешних сюжетов. Понятием *объект внешней территории* обозначаются материальные объекты, группы материальных объектов и разнообразные сюжеты, с ними связанные. Любые объективные факты, научные описания и действия, касающиеся этих объектов, в том числе ментальные конструкции и формулировки целей, относятся к *внешней территории*.

Удобно ввести понятие **внутренний наблюдатель**. По определению, он является внутренней инстанцией и осознает как внешние (*классические*) явления, так и явления *внутренней территории*. Он будет рассматриваться как **классический объект**.

Термином **осознанное наблюдение** будет обозначаться непрерывное взаимодействие (*классического*) *наблюдателя* с *объектами внутренней территории*.

Осознанное наблюдение объектов тонкого плана – ощущений и эмоций – может рассматриваться как аналог непрерывного наблюдения за квантовым объектом.

Как уже сказано выше, **любой акт наблюдения за квантовым объектом** (то есть любые измерения его классических параметров), **необратимо меняет его квантовое состояние**. Следовательно, **результаты повторного измерения** координаты или импульса задаются новым вероятностным распределением (новым *квантовым состоянием*) и непредсказуемо отличаются от результатов предыдущего измерения. Это утверждение представляет собой одно из важнейших положений квантовой физики. Естественно, что оно задает и квантовые особенности явлений *внутреннего мира* человека.

В частности, *осознанное наблюдение внутренних состояний* обладает аналогичным свойством: **любой акт осознанного наблюдения з а локальными ощущениями необратимо изменяет их распределение, то есть изменяет внутреннее состояние.** Действительно, осознанное внимание по определению подразумевает концентрацию на объектах внимания – ощущениях и, следовательно, инициирует процессы трансформации, их изменяющие. Кроме того, концентрация всегда сопровождается усилением осознанности.

Итак, *осознанное наблюдение* сопровождается изменением *внутреннего состояния*.

Взаимодействие *внутреннего наблюдателя* и квантового объекта имеет круговую структуру. В случае квантовой физики это взаимодействие представлено на рисунке **26**.



Рис. 26. Целостная система «квантовый объект-классический прибор». Непрерывное наблюдение за квантовым объектом.

Здесь *состояние квантового объекта* задает вероятные результаты наблюдения (измерения) координаты или импульса (верхняя стрелка), а сам акт наблюдения необратимо меняет это *квантовое состояние*, т.е. создает новое *состояние* (нижняя стрелка). В свою очередь, это новое *состояние* задает вероятный результат для следующего акта наблюдения (измерения), и т.д.

При переносе этой квантовой модели на процессы *осознанного наблюдения* возникает аналогичная картина, рис. 27. *Спонтанное «Я»*, перемещаясь по *внутренней территории* объединяется (в момент остановки) с конкретным локальным ощущением. Это локальное ощущение становится объектом концентрации, т. е. воздействия *внутреннего наблюдателя* (его концентрации, верхняя стрелка); после его воздействия (нижняя стрелка) распределение ощущений меняется и предписывает *спонтанному «Я»* новые пути движения во *внутренней территории*, побуждая *внутреннего наблюдателя* заново ее «исследовать» (снова

верхняя стрелка). В результате возникает замкнутый цикл. Эту цикличную последовательность двух шагов можно рассматривать как способ описания; в реальности оба процесса, выражающих роли «Я» и наблюдателя (т. е. нижнюю и верхнюю стрелки), происходят не друг за другом, а одновременно.

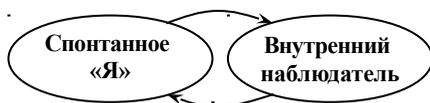


Рис. 27. Целостная система «локальное ощущение – внутренний наблюдатель», как аналог системы «квантовый объект – классический прибор». Процесс осознанного наблюдения.

Также, то есть круговым образом, организовано и взаимодействие двух типов внимания – **расфокусировки** и **концентрации**, см. рис. 28.

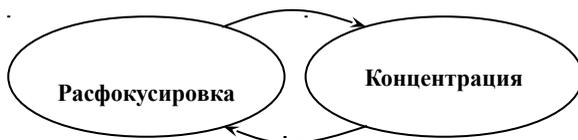


Рис.28. Системное взаимодействие между расфокусировкой и концентрацией. Расфокусировка задает направление для концентрации (верхняя стрелка), а концентрация создает изменения в распределении ощущений, осознание которых требует нового этапа расфокусировки (нижняя стрелка). Цикличная последовательность шагов – лишь удобный способ описания. В реальных процессах оба шага должны выполняться одновременно и синхронно.

Расфокусировка связана с чувствованием, а концентрация – с воздействием. В действительности, расфокусировка и концентрация в этом процессе выполняются синхронно, а

пошаговая картина, приведенная выше, – лишь удобный способ описания этого процесса.

Полученная картина взаимодействия представляет собой описание функционирования кибернетической системы (системы с обратной связью). Такова система *«квантовый объект – классический прибор»*.

К этому же классу принадлежит система *«спонтанное «Я» – внутренний (осознающий) наблюдатель»*. Со спонтанным «Я» мы связываем иньскую энергию и состояние расфокусированного внимания, с *внутренним наблюдателем* – янскую энергию и воздействие концентрации.

Функционально *«Я»* и *наблюдатель* объединяются во всех процессах, протекающих во внутреннем пространстве. Локализация и перемещение *спонтанного «Я»* осознаются и частично управляются *внутренним наблюдателем*. Эту систему удобно представить в виде *луча спонтанного внимания*, в основании которого (в жестко закрепленном источнике) находится *внутренний наблюдатель*, а свободный конец соединен со *спонтанным «Я»* и может свободно перемещаться по всему внутреннему пространству.

Субъективно единство *«Я»* и *наблюдателя* переживается так, будто соответствующие процессы происходят где-то «глубоко внутри», являются чем-то очень личным и протекают независимо от внешних условий.

Эта модель взаимодействия *наблюдателя* и *квантового объекта* еще не определяет поведение последнего полностью. Для определенности необходим дополнительный принцип, который бы однозначно фиксировал динамику, т. е. перемещения *квантового объекта*. Этот принцип должен задавать направление воздействия концентрации.

В качестве такого динамического принципа мы будем использовать *принцип усиления (принятия страдания*, см. раздел 2). В этом случае концентрация должна быть направлена на усиление переживания и раскрытие тела, и эволюция *внутреннего*

состояния оказывается заданной однозначно. Более того, *принцип усиления* обеспечивает особый («правильный», см. ниже) тип эволюции состояния.

Как и выше, эта эволюция может быть представлена в виде кругового процесса, в котором чувствование (расфокусировка) и воздействие (концентрация) выполняются синхронно.

С точки зрения физики взаимодействие *квантового объекта и наблюдателя* (с учетом *принципа усиления* – усиления переживания и раскрытия тела) может рассматриваться как особый вид *нелинейного* взаимодействия, свойственного кибернетическим системам. Подобные системы обладают свойством *самонастройки*: внутреннее состояние, возникающее в процессе спонтанной эволюции системы, стремится к некоторому универсальному асимптотическому значению (*предельному состоянию*). Это *предельное состояние* не может быть задано извне и не зависит от случайных воздействий на систему или от ее исходного состояния. Примером таких предельных состояний являются хорошо известные в теории нелинейных физических систем *странные аттракторы и фиксированные точки*.

В задачах трансформации свойство *самонастройки* означает следующее: каково бы ни было исходное *проблемное состояние* (болезнь, эмоциональный конфликт, страх, тупик в бизнесе и т.д.), результатом трансформации будет особое, подсознательно известное и изначально заданное *внутреннее состояние*, характерное для данной системы. Такое *предельное состояние* само по себе является решением проблемы, либо порождает наиболее адекватный способ ее решения с максимальной вероятностью.

Например, головная боль у одного и того же человека в одном и том же контексте бывает разной в разные моменты жизни, различаясь по характеру, силе и причинам, ее вызвавшим; воздействуя на нее как указано выше (с учетом *принципа усиления*), мы получим особое, изначально заданное для этого контекста состояние комфорта и силы, причем это состояние не зависит от характера и интенсивности исходного симптома. Другими словами, существует эталонное для данного контекста состояние, а все отличающиеся от него состояния являются отклонениями от «индивидуальной нормы».

Навыки такого воздействия на *проблемное состояние* создаются с помощью энергетических практик. Как уже упоминалось, для каждого из тонких тел разработана особая техника трансформации энергии, причем все эти техники включают в себя усиление переживания и раскрытие тела как основное звено.

В зависимости от навыка концентрации, практикующий может переходить от практик более плотных тел к практикам более тонких тел (от эфирного тела к атманическому). Поэтому на первом этапе рекомендуется научиться решать проблемы здоровья, эмоциональных конфликтов, управления эмоциональным состоянием. К тому моменту, когда навык решения этих проблем сформирован (а это может занять значительное время), развивается способность к концентрации и расфокусировке внимания, и тогда можно переходить ко все более сложным практикам тонких уровней, в том числе получить свободный доступ к перинатальным и трансперсональным переживаниям.

Иерархия практик разных тонких планов существует в каждой традиции. Например, в толтекской традиции практика перепросмотра личной истории относится к эфирному, астральному и ментальному телам, практика неделания относится к каузальному телу, практика стирания личной истории относится к буддхиальному телу; в индийской традиции каждому тонкому телу сопоставлен особый вид йоги. В данном подходе практики для разных тонких тел, различаясь многими деталями, включают в себя один и тот же рассмотренный выше процесс (усиление переживания); разные практики объединяются в группы и выполняются одновременно в соответствии с принципом синхронности и другими принципами, которые излагаются ниже.

ГЛАВА 6. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В рассматриваемом здесь подходе предполагается, что каждое заболевание имеет психологические корни. Это означает, что с помощью определенных внутренних манипуляций можно как создавать болезнь, так и избавляться от нее. К сожалению, эти процессы спонтанны, не осознаются, и механизмы, стоящие за ними, требуют серьезного исследования. В данной главе делается попытка пролить некоторый свет на эти механизмы.

6.1 История и некоторые идеи

Возможность психологической и психотерапевтической помощи при лечении заболеваний широко обсуждается. Эту тему развивают многие направления современной психологии. Мы также исследуем эти возможности. Цель наших исследований – найти надежные методы немедикаментозной помощи при различных заболеваниях. Мы намеренно не ограничивали наши исследования какими-либо определенными диагнозами, направляя внимание прежде всего на возможность эффективно исцелять болевые симптомы как таковые и на разработку технологий работы с хронической симптоматикой. Здесь представлены методы, позволяющие трансформировать любой симптом.

Полученные технологии успешно опробованы на примерах болевых синдромов различной локализации и разнообразного происхождения: головные, зубные, невралгические, ревматические, сердечные боли (включая предынфарктное состояние и состояние после инфаркта), боли в печени, почках, позвоночнике, боли воспалительного и травматического происхождения (включая переломы, ушибы, ожоги, растяжения).

Болевой синдром, а также быстро развивающаяся аллергия в 95% случаев вылечиваются в течение одной консультативной сессии, иногда прямо в процессе тренинга, в течение одной

демонстрации. Обострения хронического цистита требуют от одной до трех сессий. Обострение язвы желудка – также от одной до трех сессий. Исцеление хронических заболеваний (до состояния стойкой ремиссии), таких как язва желудка, гинекологические заболевания, проблемы с зачатием, некоторые опухоли, в том числе мастопатия, аномалии кровяного давления, аллергия, астма, псориаз, потеря слуха, снижение зрения и т.д. – требует долговременной работы разной продолжительности (от нескольких недель до года или нескольких лет), как с инструктором, так и самостоятельно.

В каждом случае работа с телесным симптомом ведется одновременно с интеграцией негативного опыта, полученного в течение всей личной истории.

Память о негативном опыте и о разных типах стресса всегда связана с конкретной физической симптоматикой, часто неосознаваемой и проявленной через конкретную конфигурацию телесных ощущений (строго индивидуальную для каждого человека). Верно и обратное: каждый болевой симптом можно безошибочно связать с конкретными событиями или событийным тупиком, катастрофой и т.д.

Особенность (и ограничение) наших методов в том, что они требуют высокого уровня внутренней активности. Они не годятся для тех, кто занимает пассивную позицию по отношению к своей боли или болезни и связанному с этим процессу лечения, перекладывая ответственность за свое состояние исключительно на врача и лекарства. Однако сотни людей, принявших на себя ответственность за свое здоровье, успешно обучились этим методам, пройдя тренинги или индивидуальные консультации. Многие овладели основными приемами, пользуясь только текстами пошаговых инструкций, задающих внутреннее поведение в момент переживания боли или дискомфорта состояния.

(Один из типичных случаев.)

Лиза М., 30 лет, г. Новороссийск, обратилась с жалобой на сильные дневные и ночные приступы зуда во время обострений врожденного псориаза. С Лизой работал консультант, одновременно она обучалась самостоятельному использованию наших технологий. В процессе систематической работы

(длившейся около семи месяцев) исчезли сначала дневные приступы зуда, потом ночные, и вскоре болезнь проявлялась только в виде незначительных рецидивов (в моменты острых стрессовых переживаний), которые Лиза научилась самостоятельно и быстро снимать.

6.2 Принятие страдания как практика исцеления

Болевой синдром и болезнь вообще воспринимаются обыденным сознанием как удары судьбы, идущие извне и обусловленные объективными физическими причинами. Это же касается и эмоциональных реакций на внешние события.

Принято также думать, что если для боли есть физические (то есть материальные) основания, такие как травмы, повышенное кровяное давление, воспаления, инфекционные поражения, родовые схватки и т. п., то эта боль (или болезнь, или дискомфорт...) не может быть преодолена без физических же и медикаментозных средств.

Самое нематериальное из применяемого для борьбы с болевым синдромом, это суггестия и аутосуггестия, которые, впрочем, с точки зрения целостного организма, действуют так же, как обычный анальгетик: отключают болевой сигнал, делая его недоступным восприятию, т. е. намеренно *снижают чувствительность тела*.

Если в этот момент напомнить о христианском принципе *принятия страдания*, который таким образом грубо нарушается, это может быть воспринято как неуместное морализаторство, ведь речь идет о реальных человеческих страданиях. Эта тема – яблоко раздора между священником и врачом.

Впрочем, этот раздор существовал не всегда и не везде. Известно, что человек, живущий в духовной традиции, может бороться с болью, следуя принципам, диаметрально противоположным современному медицинскому. Чувствительность тела у него в норме или повышена, однако ситуация травмы или болезни не вызывает напряжения, страха, спазма, неприятия, он не борется с болью, а безоговорочно принимает ее – как волю Божию – и «чудесным образом» становится для нее «прозрачен».

В христианской традиции тема *принятия страдания* особенно акцентирована. Страдание рассматривается как обязательная часть духовного развития, посланная Богом. Только приняв страдание, человек может обрести покой и радость (т.е. исцелиться).

К сожалению, вне рамок традиции крайне затруднительно понять термин *принять страдание* – так же как и термин *смирение*. Современному человеку, не обремененному верой, потребовалась бы «технология принятия страдания».

В каком-то смысле, данная глава посвящена описанию такой технологии. При ее разработке мы основывались на моделировании различных духовных традиций. На первый взгляд она выглядит достаточно парадоксально – *идти навстречу боли или страху, усиливая страдание*⁷. При этом используется универсальный технический прием, уже рассмотренный выше – особым образом расслабить тело и расфокусировать внимание в этом процессе (подробнее – см. следующие разделы данной главы). Человек, идущий в этом процессе до конца, достигает парадоксального («чудесного») результата: боль (или страх) внезапно начинают трансформироваться в ощущение физического и душевного комфорта, покоя и готовности к новым конструктивным действиям. Негативные эмоции трансформируются в принятие, спокойствие и понимание. Важной особенностью этого процесса является то, что не только исчезает физический дискомфорт, но также меняется и часть картины мира.

•••

Может ли современный человек научиться так работать с болью и болезнью? Проведенные нами многолетние исследования позволяют ответить на этот вопрос утвердительно. Это доступно каждому.

Подчеркнем, что полное исцеление подразумевает не только устранение физических симптомов (и самой болезни), но и трансформацию их духовных составляющих. Для этого необходимо сделать еще ряд шагов, по умолчанию присутствующих в духовных традициях. Мы дали описание этих шагов в главе 2, оформив их в виде циклической

⁷ В современной психологии аналогичным является метод парадоксальных намерений В. Франкла.

последовательности трех практик. Этот цикл прослеживается во всех духовных традициях.

Если кратко, то эти шаги сводятся к следующему. «Выследив» боль или болезнь (см. раздел 3 данной главы), необходимо трансформировать ее в комфортное состояние, используя специальные практики. Далее следует повторно воспользоваться технологиями, описанными в разделе 3, позволяющими осознать, как изменилось при этом *эмоциональное* состояние, какие новые идеи возникли взамен негативных *мыслей*, как изменился данный фрагмент *картины мира*. Осознав это новое, исцеленное на всех уровнях тела, души и духа состояние, следует утвердить его новым для себя, конструктивным *поступком* (практика *неделания* – см. главу 2), лишь после этого данный фрагмент работы по самоисцелению можно считать завершенным. Весь этот фрагмент должен повторяться при каждом новом обострении болезни. Такие медитации продолжают до полного исцеления. Постепенно симптомы снижаются и исчезают. Как уже сказано, в случае хронических заболеваний это может занять несколько месяцев или больше.

При несоблюдении многоуровневого принципа подобной работы болезнь тела будет возвращаться вновь и вновь. Другими словами:

- нельзя вылечить тело, не изменив картину мира (не «вылечив душу»),
- нельзя изменить картину мира, не вылечив тело.

Таким образом, душа и тело рассматриваются как части единой целостной системы.

Соответственно, **любое заболевание представляет собой системное нарушение**. Оно затрагивает обе части системы: телесная часть нарушения – это болевой симптом; духовная часть – устаревший (и потому деструктивный) поведенческий или эмоциональный стереотип.

Предлагаемые здесь технологии являются многоуровневыми, направленными на достижение целостности, и включающими одновременно два направления воздействий: одно – на уровне тела, другое – на уровне картины мира.

Как уже сказано, современный человек в состоянии самостоятельно и осознанно справляться с такими задачами.

6.3 Понятие «выслеживание заболевания». Предпосылки выслеживания заболевания

Основная задача *выслеживания заболевания* – найти его эмоциональные и поведенческие истоки.

Ниже рассматривается технология, которая позволяет по характеру боли определять из какого *эмоционального состояния* она возникла. Затем, действуя таким же образом, мы будем устанавливать («*выслеживать*»), какой уникальный набор *мыслей* или *жизненных эпизодов* лежит в основе этого эмоционального состояния. Эту технологию мы называем **выслеживание заболевания**.

Выслеживание – это движение в направлении *ощущение – эмоции – мысли – события*. (Как уже упоминалось, в индийской традиции эта иерархия представлена системой *тонких тел*.) Оно позволяет осознать связь боли с тревожащей эмоцией, мыслью и событием. Другими словами, установить связь болезни и неадекватного фрагмента картины мира, или эмоционального и поведенческого стереотипов реагирования.

Установить эту связь можно следующим образом.

- Вспомните конфликт или человека, по отношению к которому вы испытываете яркую эмоцию.
- Создайте ассоциированный образ – яркий, объемный, цветной, включающий движение и звуки, и всматривайтесь в тот момент ситуации, где она переживается наиболее остро.
- Задайте себе вопрос: какую эмоцию я переживаю?
- И другой вопрос: где эта эмоция ощущается в теле? Обычно эмоция сопровождается ощущением дискомфорта в нескольких местах, но наиболее сильно в одном – в груди, в солнечном сплетении или где-либо еще. В наиболее сильных случаях эмоция переживается как болевое ощущение: человек может почувствовать боль в сердце, или стесненность дыхания, или болезненный спазм в желудке, или боль в спине – и т.д. Эмоциональные люди хорошо знакомы с этим явлением.

В том случае, если эмоция не слишком сильна, дело ограничивается ощущением легкого дискомфорта. Так и происходит в большинстве ситуаций.

Итак, мы имеем в виду следующее, хорошо известное утверждение. **Каждое неадекватное эмоциональное переживание или негативная мысль сопровождаются ощущением дискомфорта или болевым телесным ощущением.**

Обратное утверждение (заявленное в начале данного раздела) не столь очевидно, как первое: **каждое болевое ощущение или ощущение дискомфорта в теле, или даже ощущение усталости сопровождается хотя бы легким эмоциональным переживанием.** Оно сопровождается либо легким переживанием уныния, беспокойства, страха, депрессии, тупика, иногда присутствует оттенок обиды, бессилия, подавленности, ..., либо это чувство легкого раздражения, агрессии, протеста, возмущения, несправедливости и т.д.

Практика *выслеживания себя* включает следующие шаги.

1. Расслабить тело и, используя периферийное внимание, осознать все ощущения, связанные с болевым синдромом. При этом боль может слегка усилиться (осознаться).

2. Определить эмоциональную окраску боли. Некоторые люди легко могут сопоставить ощущению цвет, что может служить промежуточным шагом. Отметим, что на этом этапе недопустим интеллектуальный подход. Знание эмоциональной окраски возникает как догадка, озарение. Для успеха в этом необходимо расфокусировать внимание и концентрироваться на процессе расфокусировки, воспринимая болевой синдром как некое целостное объемное образование.

3. Для некоторых людей предыдущий шаг кажется затруднительным. Тогда они могут помочь себе вопросом, на что похожа эта боль, если ее воспринимать как намек на какие-либо отношения или события. Иногда полезно просматривать образы разных эпизодов до тех пор, пока какой-либо из них не вызовет легкого усиления (реже – ослабления) боли. Полезно также попытаться вспомнить какие мысли и впечатления были в момент появления боли.

4. Когда эмоция осознана, можно задать себе вопрос: где, когда, с каким человеком переживалась эта эмоция, или – какие мысли вызывают эту эмоцию? Как правило, это

фрагмент отношений с человеком, с которым вы виделись или говорили накануне – сегодня или в один из ближайших дней. Возможно, за этим стоят тревожные мысли по поводу каких-то семейных или деловых обстоятельств.

5. Как только вы вспомните это, зафиксируйте возникший при этом визуальный образ – человека или обстоятельств, вызывающих негативную эмоцию.

6. Теперь делается проверочный шаг. Сделайте этот образ ассоциированным, ярким, цветным, объемным, живым, т.е. таким, чтобы эмоция стала более проявленной. Если боль усиливается (в редких случаях – ослабевает), эпизод найден правильно. Некоторые эпизоды могут относиться к детскому возрасту, т.к. серьезные заболевания начинают формироваться еще в том периоде. Если же боль никак не откликается, то эпизод, скорее всего, является надуманным.

7. Просмотрите свою жизнь до самого детства и найдите еще несколько эпизодов, где было похожее переживание. Оно связано с совершенно другими людьми и обстоятельствами, и возможно, относится к периоду раннего детства, но так или иначе мы отбираем только эпизоды с той же самой эмоциональной реакцией и тем же распределением ощущений. Содержательно события могут быть разными, логически никак не связанными, из разных периодов жизни.

8. Проверьте, что каждый из найденных эпизодов имеет отношение к этой боли. Для этого создайте яркий образ каждого эпизода, как в п.6, и убедитесь, что это усиливает боль.

Результатом этих действий является некоторый список событий, распределенных по жизни от детского возраста до настоящего момента.

Все эти события имеют единый внутренний смысл и могут рассматриваться как история формирования данного неадекватного стереотипа реагирования. Когда-то (возможно в детстве) этот стереотип был полезен и необходим. Теперь же он устарел и является тем самым фрагментом картины мира, который поддерживается болезнью – и в то же время сам поддерживает

болезнь. (В системном подходе нельзя корректно задать причинно-следственные связи).

Эту технологию можно рассматривать как своего рода расширение обычной медицинской диагностики.

Нам думается, что для придания этому расширению объективного смысла можно было бы воспользоваться приборами биообратной связи (здесь требуются дополнительные исследования). Это позволило бы сделать *эфирную* или *астральную энергию* категориями, косвенно измеряемыми. Тогда соответствие между эмоцией и болевым синдромом заданного характера может приобрести статус объективной закономерности.

До тех пор, пока эти исследования не проведены, мы вынуждены использовать индивидуальную тренировку клиента, обучая его навыку самостоятельно устанавливать эмоциональный источник болевого синдрома. В итоге у него появляется навык: по болевому синдрому выделять из общей массы именно те эпизоды или мысли, которые подтолкнули его организм к данному заболеванию. В разделе 6 мы приводим три стенограммы демонстраций такой работы.

Это значительно расширяет возможности существующей диагностики, так как известен обескураживающий факт: разных людей к одному и тому же диагнозу приводит великое множество разнообразных причин, достаточно далеких друг от друга. Диагностировать истинную причину заболевания для каждого человека, с его уникальной личной историей, крайне затруднительно обычными средствами. В нашем подходе предполагается, что диагноз более всего зависит не от объективных причин а от индивидуальной картины мира.

У каждого человека имеется уникальный набор ощущений, эмоций и мыслей, порожденных, в конце концов, длинной цепочкой событий, уходящей далеко в прошлое. Эти события имеют для данного человека один и тот же внутренний смысл, т.е. восходят к единому корню – глубинному мотиву заболевания («миссии болезни»), – хотя, повторим, содержательно эти события друг на друга обычно не похожи. С помощью предлагаемой выше технологии можно «расследовать», или «*выследить*», эту уникальную патологическую цепочку мыслей и событий. Обладая таким знанием можно полностью устранить причину заболевания,

используя на следующем шаге энергетические практики трансформации состояния.

Подведем итог. Организм помнит, какие мысли о жизненных событиях породили разрушительную эмоцию, какой именно она оказалась, к каким эфирным изменениям привела (т.е. какие телесные ощущения появились), и к каким физическим последствиям привели данный организм эти эфирные изменения. В каком-то смысле, болезнь сама по себе – это и есть материализация памяти организма о тех стрессовых ситуациях, которые ему пришлось пережить. Рассматриваемая диагностическая технология («*выслеживание себя*») позволяет расшифровать содержимое этой телесной памяти, а техники трансформации энергии позволяют устранить болезнь. В каком-то смысле это означает усвоить уроки, содержащиеся в упомянутой цепочке событий. Усвоить урок – значит изменить картину мира и стереотипы реагирования. Как только урок усвоен, болезнь больше не нужна организму. Тогда исцеление – это проявление процесса переобучения (усвоения урока).

Сказанное здесь проливает свет на идеи «принятия страдания» и «болезни как части духовного опыта». Человек, подталкиваемый болезнью, **вынужден** в процессе исцеления переосмыслить свою жизнь, некоторые поступки и отношения с людьми – именно те поступки и отношения, которые привели к данному заболеванию. Тогда идея о том, что Бог заботится о нас, посылая заболевания, не выглядит столь парадоксальной.

6.4 Техника перемещения и перераспределения энергии во внутренней территории

В этом разделе мы введем несколько новых понятий и техник, а также дадим описание навыков, необходимых для обучения практикам трансформации энергии.

Как и прежде, воспользуемся понятиями *янского* и *иньского* аспектов внимания. Янское внимание мы связываем с концентрацией и центральным вниманием. Оно обеспечивает способность *влиять* на процессы, происходящие во внутреннем и внешнем мире. Иньское внимание мы связываем с

расфокусировкой и периферийным вниманием. С ним связывается способность *чувствовать* внутренние процессы, а также адекватно воспринимать и переживать внешние события.

С концентрацией (центральным вниманием) и расфокусировкой (периферийным вниманием) связаны две составляющие *личной силы*. С концентрацией – воля и активность, способность к осознанным трансформирующим действиям. С расфокусировкой – чувствительность и выдержка, придающие этим действиям адекватность и точность.

Получить представление об этих двух типах внимания проще всего, обучаясь технике перемещения (перераспределения) энергии во внутренней территории. Для этого необходимо выполнить следующие практические шаги.

Шаг 1. Расфокусируйте внимание. Найдите ощущение точки в середине груди. Попробуйте почувствовать ее, не прикасаясь к ней ничем, кроме «луча внимания». Это тренировка концентрации: следует как бы всматриваться изнутри в эту точку, но не визуально, а чувственно. (Для дополнительной тренировки концентрации можно упражняться в перемещении «луча внимания» в разных направлениях, осознавая, что в каждой точке тела появляются новые ощущения.)

Шаг 2. Почувствуйте одновременно две точки внутри тела, например точку на уровне горла и на уровне живота.

Если концентрироваться на верхней точке – нижняя потеряется из виду, и наоборот. Если поставить себе цель почувствовать две точки одновременно, внимание, привыкшее к концентрации, фокусировке, на первых порах будет просто бегать от точки к точке со все возрастающей скоростью. Почувствовать их одновременно можно, только *расфокусировав* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками. Итак, расфокусируйте внимание.

Шаг 3. Начинайте расслаблять тело между этими двумя точками, одновременно «расширяя» границы тела. Продолжайте расслаблять эту зону до самого конца работы. По мере расслабления и «расширения» границ вы почувствуете следующий эффект: как будто расстояние между этими двумя точками сокращается, и они начинают восприниматься как

нечто единое. Чем больше вы расфокусируете внимание, «расширяя» границы, и расслабляете тело, тем больше они обнаруживают тенденцию к объединению.

Это способ быстро перераспределить энергию в теле (т.е. перераспределить ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую.

Навык перемещать энергию (тончайшие ощущения) внутри тела – это одна из основ практики исцеления, в том числе, на ней основана чжень-цзю терапия, когда иглотерапевт побуждает энергию перемещаться внутри тела, уравнивая энергии Инь и Ян.

Осваивая свободные переходы от центрального внимания к периферийному, можно обучиться самостоятельно взаимодействовать с этими энергиями. Напомним, что центральное внимание несет в себе энергию Ян, а периферийное – Инь.

Как перейти в состояние периферийного внимания

1. Почувствуйте всю переднюю поверхность туловища. Для этого почувствуйте точку в середине груди, затем точку внизу живота, и, расслабляя тело между ними и расфокусируя между ними внимание, почувствуйте их одновременно (как в предыдущей тренировке); затем таким же способом добавляйте чувствование остальных фрагментов передней поверхности тела.

2. Так же добавьте чувствование всей задней поверхности тела.

3. Осознавайте и переднюю, и заднюю поверхности, и всю внутреннюю часть тела между ними – так, чтобы ощущать все тело одновременно. Теперь вы в периферийном внимании.

Полезно стремиться к тому, чтобы научиться сохранять фоновое восприятие своего тела при любых формах деятельности. Если это становится привычкой, можно получить много дополнительной информации из своих телесных реакций на появление и действие различных объектов.

Иногда выполнение этих шагов представляется затруднительным из-за привычки использовать концентрацию в ущерб периферийному вниманию. Тогда трудно осознавать телесные ощущения и эмоциональные состояния. В следующем разделе мы даем специальные приемы, позволяющие до известной степени восстановить телесную чувствительность.

6.5 Техники восстановления чувствительности к переживаниям

В процессе проживания стрессовых ситуаций у многих людей вырабатывается особый защитный механизм, позволяющий снизить силу переживания сложных и травмирующих событий. Бессознательно они овладевают диссоциированным стилем мышления, т.е. во внутренних визуализациях чаще всего видят себя со стороны. На телесном уровне это обычно связано с многочисленными мышечными микронапряжениями. Эти микронапряжения снижают эмоциональную чувствительность, т.к. напряженная мышца менее чувствительна к внешним и внутренним воздействиям. С другой стороны, в этих мышечных спазмах закладываются будущие заболевания.

Таким образом, многим необходимы специальные тренировки, чтобы восстановить чувствительность к переживаниям. Ниже приводятся описания таких тренировок. Они полезны каждому человеку, поскольку у каждого современного человека восприимчивость существенно снижена по сравнению с той, которая была ему доступна в детском возрасте.

Рассматриваемая здесь трудность обычно формулируется следующим образом: событие вспомнить удастся, а связанные с ним эмоции – нет, они надежно вытеснены.

Следующий прием позволяет существенно улучшить доступ к эмоциям, а иногда и ярко пережить вспомнившийся эпизод.

Инструкция

1. Возьмите любой пережитый эпизод, где была сильная негативная эмоция.
2. Перейдите в периферийное внимание (расслабьте тело и расфокусируйте внимание во всем теле).

3. Представьте образ ассоциированно, сделайте его ярким, объемным, цветным, движущимся, звучащим.

4. Теперь расширьте тело вперед, чтобы выбранный образ оказался внутри вас, или почувствуйте, что вы касаетесь его (не меняя содержания эпизода и расположения всех объектов). Если образ яркий, объемный и ассоциированный, то вы достаточно остро почувствуете происходящее в нем.

Те, для кого затруднительно выполнить пункт 4, могут использовать следующую тренировку.

Изменение границ тела (тренировка периферийного внимания)

1. Расслабьте тело, расфокусируйте внимание. Создайте ощущение, как будто вы расширили поверхность тела так, что касаетесь противоположной стены. Ощутите качество ее поверхности. Прodelайте то же самое назад, а затем влево и вправо.

2. Расширив себя, помещайте внутрь живые и неживые объекты. Научитесь соединяться таким образом с камнями, растениями, животными, пейзажами, с разными людьми, и наконец – с эпизодами, которые хотите трансформировать.

Как усилить ассоциированное восприятие эпизода

Для этого необходимо смотреть на образ эпизода *из ощущения «Я»*. Ниже даны более подробные пояснения.

Задайте себе вопрос: где находится ваше «Я»? Обычно люди воспринимают его как определенное ощущение в теле. Сохраняя контекст выбранного эпизода, найдите это ощущение.

Допустим, оно найдется в груди, или в животе, в горле, иногда в голове.

Далее следует выяснить, *откуда* воспринимается это ощущение «Я», т.е. где находится *внутренний наблюдатель*.

На образ можно смотреть двумя способами: а) *наблюдатель* и «Я» находятся в разных местах; б) *наблюдатель* и «Я» совпадают.

Следует заметить, что можно перемещать ощущение «Я» из одной точки тела в другую. Фактически, можно расположить его в любой точке тела.

Используя этот прием, всегда можно совместить *ощущение «Я»* с ощущением переживания. Такой способ ассоциированного воспоминания дает максимально острое эмоциональное переживание. (Особенно если человек при этом находится в периферийном внимании и расширяет тело так, как это объяснялось выше.) Можно также соединить *ощущение «Я»* с *внутренним наблюдателем*. Это также усиливает эмоциональное переживание.

Расширение границ тела и взгляд изнутри ощущения «Я» – главные условия правильной работы.

6.6 Техники трансформации боли и негативных эмоциональных состояний

В этом разделе даны две техники работы с болью и негативными эмоциональными состояниями, которые также проявляются в виде телесных ощущений дискомфорта (см. раздел 3).

А. Техника трансформации ощущений

1. Внутренняя подготовка

1. Настройтесь на сосредоточенную работу длительностью от 5 до 20 минут.
2. Независимо от диагноза, найдите симптом, с которым будете работать. Это может быть боль или некоторое ощущение дискомфорта: тяжесть, распирание, ощущение усталости.

2. Процесс трансформации боли

3. Сконцентрируйте центральное внимание на расслаблении мышц в зоне дискомфорта. Продолжая концентрироваться на расслаблении, расфокусируйте внимание и постарайтесь усилить боль (увеличить объем болевого ощущения). Очень важно не бояться боли, а наоборот, раскрываться ей навстречу, как бы принимая ее (*принимать страдание*).
4. В процессе выполнения предыдущего шага можно обнаружить, что болезненное ощущение как бы расправляется, расширяется; часто оно начинает распространяться по телу – вверх, или вниз, или вглубь, или наружу. Помогайте ему, сопровождайте его своим вниманием, расслабляя тело по ходу его расширения. Будьте внимательны к его эволюции: оно движется,

расширяется или сжимается, а ваша задача – концентрацией «подталкивать» его в том направлении, в котором оно «хочет» двигаться, а периферийным вниманием расслаблять области тела по ходу его движения. Этот процесс необходимо продолжать до момента трансформации боли, который непременно наступит.

5. Проследите, как именно завершится трансформация боли: боль может растечься по телу и превратиться в тепло или прохладу, может выйти из тела через кожу, дыхание, мурашки, чихание, может сжаться в точку и исчезнуть, может сжаться – и вдруг взорваться, но уже не болью, а жаром. Может возникнуть ощущение потока, проходящего сквозь все тело. Этот поток может осознаваться не полностью, а в двух-трех местах, например, в затылке, в крестце, в ногах и – более смутно – в остальных частях тела. Вы расслабляете мышцы вниз и вверх и помогаете вытекать энергии боли (или дискомфорта). Иными словами, вы «растворяете» энергию, которая была сжата до болезненной плотности, но воздействуете на нее центральным вниманием, концентрируясь на усилении любых тенденций в ее движении. Вы усиливаете ощущение: оно расширяется – и вы его расширяете, оно перемещается – и вы его подталкиваете, и так шаг за шагом, до самого конца.

3. Проверка.

6. Когда болевое ощущение ушло, сделайте проверку: какое ощущение возникло на его месте? Если новое ощущение хоть немного дискомфортно, повторите весь цикл работы уже с новым ощущением. Работа завершена, когда во всем теле остаются только комфортные ощущения: легкость, тепло, прохлада, приятная наполненность и т.п.

Стенограмма демонстрации работы с болью в печени.

- *Расслабьте область печени, сконцентрируйтесь на расслаблении мышц. Усиливайте ощущение в том направлении, в котором оно пойдет. Если оно остается на месте – усиливайте его на месте, расслабляя мышцы. Помогайте энергии двигаться в том направлении, которое она избрала. Куда она двигается?*

- *Она расширяется.*

- *Расширяйте ее дальше, усиливайте ее, расслабляя мышцы. Что происходит?*

- *Она подходит к коже изнутри.*

- Подтолкните ее туда. Важно отбросить все мысли: процесс движения энергии должен занять все внимание. Куда она пришла сейчас?

- Начинает просачиваться сквозь кожу.

- Создайте ощущение, как будто эта область тела открывается, и представьте, что видите, как энергия выходит. Где-то она выходит легко, где-то задерживается. Она застревает там, где тело заблокировано, в этом месте можно помочь массажным приемом. Попробуйте определить, какого цвета выходящая энергия?

- Белого.

- Какова ее консистенция, скорость выхода?

- Это такой белый туман, и он постепенно становится прозрачнее.

- Что сейчас с болью в печени?

- Боли нет, есть ощущение выхода чего-то через кожу.

- Какого цвета туман сейчас?

- Совсем прозрачный.

- Прикиньте, сколько процентов этого «чего-то» еще не вышло?

- Процентом пять.

- Продолжайте расслаблять тело по ходу энергии. Сколько процентов остается?

- Все, вышла.

- Как сейчас ощущается печень?

- Там появилось ощущение легкости. А когда процесс завершен, должны быть только приятные ощущения?

- Да, там всегда комфортные ощущения: легкость, свежесть, тепло и т.п.

На первый взгляд, инструкция одновременно расслаблять мышцы и усиливать боль кажется парадоксальной, потому что существует противоположный, известный своей бесполезностью навык – сжиматься навстречу боли и стараться ее не замечать. Это дает слабый и недолговечный эффект, который, однако, воспринимается как единственно возможный: если мышцы напрягаются, то чувствительность снижается и боль ощущается меньше – до поры до времени. А если концентрировать на боли внимание, осознавать ее и принимать с расслабленными

мышцами, она будет усиливаться сама по себе, пока не произойдет ее трансформация в ощущение комфорта. Боль – это энергия, «загнанная в угол». Нужно произвести обратное действие, «выпустить ее из угла», она расправляется и быстро возвращает себе свойства нормальной энергии, т.е. ощущается как тепло, легкость, готовность действовать.

До конца в этой работе идти сложно в двух случаях: если не хватает концентрации или если мешают сильные мышечные блоки; в первом случае необходимо тренировать навык концентрации, во втором нужна помощь специально обученного массажиста или, в крайнем случае, оператора (также специально обученного), который будет следить за правильным выполнением шагов и вовремя давать инструкции, помогая направить внимание.

Б. Техника трансформации «эмоциональных потоков»

Подготовка.

- Настройтесь на работу в течение 10-15 минут. Иногда это занимает от 2 до 15 минут.
- Используя практику выслеживания (см. раздел 3), найдите несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается боль.
- Расслабьте тело и расфокусируйте внимание.

Теперь вы готовы приступить к процессу трансформации боли.

Шаги техники:

1. Расслабьте мышцы в той области, где ощущается боль, расфокусируйте внимание в этой области, одновременно концентрируясь на расслаблении мышц.
2. Сохраняя расфокусированное (периферийное) внимание в этой области, используйте теперь центральное внимание: направьте концентрацию на расслабление мышц в самом центре ощущения боли. и создайте ощущение, как будто тело раскрывается (примерно так, как в старых фотоаппаратах раскрывается диафрагма). Некоторым удобнее представить и **ощутить**, что поверхность тела в этом месте принимает форму

воронки, направленной узким концом вглубь тела и проникающей до самого центра болезненного ощущения

3. Направьте острие концентрации вглубь ощущения боли, продолжая раскрывать, раздвигать ее.

4. Одновременно создается ощущение, как если бы какой-то поток выходил из центра боли (обычно это ощущение возникает спонтанно).

5. Задайте себе вопрос, какого цвета этот поток. Как правило, этот поток имеет неприятные темные или грязно-серые тона. Тем, кто затрудняется увидеть цвет, следует направить все свое внимание на ощущение выхода потока из центра боли.

6. Сделайте все, чтобы поток оставался стабильным или даже усилился. Для этого можно еще больше расслабить мышцы, раскрыть тело и проникнуть глубже внутрь боли. При этом боль может немного усилиться. Если это так, вы получили знак, что действуете в верном направлении.

7. Добившись стабилизации потока, сконцентрируйте все внимание на его цвете и точке выхода, а периферийное внимание распределите на всю область боли и за ее пределы.

8. Поддерживайте это состояние в течение некоторого времени. Вы заметите, что постепенно поток становится более светлым и слабым.

9. Теперь необходимо поместить в поле зрения один из найденных ранее визуальных образов. Для этого необходимо центральное внимание направить на болевое ощущение, продолжая наблюдать образ и цвет потока в периферийном внимании. Периферийное внимание необходимо распределить между ощущением боли, цветом потока и визуальным образом. Если все сделано правильно, то вы заметите, что поток становится более интенсивным, а цвет его более темным.

10. Концентрируясь на болевом ощущении, старайтесь постоянно восстанавливать сильное переживание эмоции. Продолжайте делать это в течение некоторого времени.

11. Вы заметите, что интенсивность потока постепенно начинает снижаться, а цвет его становится более светлым.

12. Как только это произойдет, переходите к работе с другими визуальными образами, поступая с ними так же, как в предыдущем шаге. Продолжайте этот процесс, переходя от одного

визуального образа к другому, иногда возвращаясь к любому из предыдущих и проверяя, как он переживается теперь.

13. Ваша задача при этом – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание – до тех пор, пока вы не заметите, что эмоция потускнела. При этом и поток, несмотря на ваши попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.

14. Подчеркнем, что на этой стадии вы будете чувствовать, что боль заметно уменьшилась. Однако вы обязаны проявлять максимум скептицизма к этому результату и постараться вновь усилить боль, делая визуальный образ более ярким и эмоционально насыщенным.

15. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока эмоция исчезнет окончательно, а поток станет сначала прозрачным, а потом и вовсе закончится. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

Примечание 1. После шага 10 или 11 желательно открыть тело в нижней точке тела (точка *хуэй-инь*) и в центре макушки (точка *бай-хуэй*). Одновременно постарайтесь расслабить тело по линиям, соединяющим эти точки с центром боли. Продолжая процесс расслабления, вы заметите, что указанные точки начинают объединяться с источником боли, воспринимаясь как нечто целое (см. раздел 4, шаги 1-3). Тем самым вы добиваетесь выхода продуктов распада Ци также через точки *хуэй-инь* и *бай-хуэй*, которые являются важными энергетическими центрами.

Примечание 2. После шага 14 возможны следующие дополнительные шаги.

14а. Распространите периферийное внимание на большую часть тела. Иногда можно заметить, что при усилении визуального образа откликаются другие части тела. Например, если вы работаете с головной болью, может возникнуть реакция в области сердца, солнечного сплетения, в нижней части живота, в спине и т.д. Это будет означать, что переживаемая вами эмоция сопровождается ощущениями сразу в нескольких областях тела.

14б. В таком случае поместите центральное внимание в эту область, создайте, как и прежде, ощущение, что тело раскрывается (как в шагах 2-4) и наблюдайте возникающий здесь поток. Таким образом вы будете одновременно поддерживать два или несколько

потоков. Далее вы будете работать до тех пор, пока не закончатся все созданные вами потоки.

Примечание 3. В том случае, если у вас возникают трудности с концентрацией и раскрытием тела, или необходимо раскрыть тело сразу в нескольких точках, как описано в примечаниях 1 и 2, воспользуйтесь дополнительным приемом, который выполняется после шага 1.

Прикоснитесь пальцем или двумя пальцами к той части тела, где вы чувствуете боль, в ее центре, и слегка нажмите, одновременно концентрируясь на расслаблении мышц и расфокусировке внимания в этой области. При этом концентрация направлена на центр боли, в самой ее глубине. Далее приступайте к шагу 2. Прикосновение можно сохранять в течение всего процесса, до полного исчезновения боли.

Описанные в этом разделе технологии позволяют работать как с сильными эмоциональными переживаниями, так и с различными типами болевого синдрома – головная, зубная боль, боли во внутренних органах, иногда в позвоночнике и т.д. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы боль ушла безвозвратно. Подчеркнем, что этот прием, повторенный несколько раз (а часто и за один раз), может полностью ликвидировать и эмоциональные переживания, и обострение хронического заболевания, которое является источником боли.

Полное исцеление невозможно до тех пор, пока остается неизменной *картина мира*. Но в случае острого заболевания такая задача обычно и не ставится.

Три стенограммы демонстраций работы с «эмоциональными потоками»⁸

Демонстрация 1. Острая боль в области уха.

- *Каков характер боли?*
- *Сильные колики.*

8

Эти демонстрации выполнялись во время тренинга, поэтому некоторые комментарии адресованы группе.

- Эмоциональная окраска боли?
- Страх.
- Вспомни, где был такой же страх.
- Обычно в школе, много таких эпизодов.
- Вспомни ассоциированно о каком-нибудь конкретном эпизоде в школе.
- Вспомнила.
- Как реагирует боль?
- Колики сильнее.
- Значит, выследили правильно, это действительно страх именно такого рода. А теперь – вспомни, о чем ты думала, когда шла обедать?
- О том, что мне не хочется работать в паре...
- Вспомни момент, когда я давал инструкцию. Если бы ты стала работать в паре и попробовала кому-то давать инструкцию?
- Боль усиливается.
- То ощущение похоже на страх перед невыученным уроком?
- Да.
- Смотрите, одна мысль промелькнула – и появляется боль. Мы дольше сейчас добирались до этой мысли, чем она длилась. А теперь, когда мы выяснили, я бы хотел провести полную сессию воздействия. Мы выследили болевой синдром, теперь можно его трансформировать.
- Вспомни как можно больше конкретных эпизодов из школы или раннего детства, когда тебе было страшно.
- Их много!
- Выбери самые основательные эпизоды. Два, три, пять – самые сильные.
- Нашла.
- В первом эпизоде сколько тебе лет?
- Они все возраста 6-7 классов.
- Теперь расслабь мышцы в той области, где чувствуешь боль... покажи центр этого места... там, где центральная часть уха, – ты ощущаешь там свое тело, не правда ли?
- Да.

- Теперь создай такое ощущение, будто все мышцы в этой точке расслабляются, и этот центр как будто начинает раскрываться. Как будто там такая воронка вглубь тебя образуется, как будто тело раздвигается, распаивается или раскрывается. И сразу начинает что-то выходить. Какого цвета?

- Не вижу цвет.

- Тогда почувствуй выход, создай ощущение выхода – как будто какая-то субстанция начинает вытекать. А теперь – какого она цвета?

- Синего.

- Отлично – и какова она на ощупь – теплая, холодная? Густая или газообразная? Еще сильнее расслабляй эту область, как бы еще больше раскрывай, открывай, открывай. Теперь – усиливается?

- Да.

- Теперь расфокусируй внимание в этой области, продолжая ее раскрывать – и посмотри, ОТКУДА идет эта энергия? Ее источник где-то в глубине тебя. Где? В голове... или в груди, или в затылке... или в плечах...

- Из плеча и груди.

- Хорошо. А теперь расфокусируй внимание так, чтобы обе эти точки оказались в сфере твоего внимания, и ухо тоже, и как будто вся энергия вытекает через это пространство. А теперь ты можешь создать ощущение, что открываются и грудь, и плечи, и ухо одновременно. И у тебя возникнет целых три потока. Получается? Какого цвета энергия там и там?

- Везде темная.

- Хорошо. А теперь продолжай расфокусировать внимание до тех пор, пока все эти три точки – в области груди, плеча и уха – соединятся. Расфокусируй, расслабь все эти точки и пространство между ними, оно начинает соединяться – и энергия выходит. Хорошо. А теперь, продолжая это делать, смотри на ту ситуацию, которая вызывает страх – в шестом или седьмом классе... ассоциированно переживай свой страх... если ты получаешь ощущение страха, то ты заметишь, что поток потемнеет или усилится. Ты видишь?

- Да, вижу.
- Отлично. И, очень сильно расслабляя тело, продолжай работать с энергией, концентрируясь на потоке и одновременно глядя в ту ситуацию и переживая страх. Больше ничего не надо делать, просто переживай страх и расслабляй мышцы. До тех пор, пока страх исчезнет.

- В этом эпизоде страха уже нет...

- Хорошо, переходи к следующему эпизоду. Опять то же самое, ты видишь, что поток сначала темнеет, и ты опять расслабляешь мышцы, концентрируешься, и работаешь так со вторым эпизодом. И когда страх начинает уменьшаться, можешь сразу переходить к третьему и четвертому эпизодам – ты можешь теперь работать с двумя-тремя эпизодами – и время от времени возвращаешься ко второму и первому эпизодам, чтобы проверить, насколько там все чисто – и каждый раз, пока страх еще остается, ты будешь обнаруживать, что поток темнеет.

- Возникло новое напряжение – в ноге!..

- Хорошо, расслабляй мышцы там – открой, расслабь мышцы крестца, копчика и мышцы ног, и открой ноги там, где есть напряжение, обязательно открой подошвы, тоже создавая такое ощущение раскрытия тела – и там тоже будет энергетический поток. И почувствуй, как энергия через ноги вытекает, но он берет начало там же – он связан с ухом, с шеей, грудью...

- Да!

- И снова вспоминай тот эпизод, который откликнулся еще и в ноге. Это может быть достаточно сильный страх – такой, что захотелось убежать. Видишь, какая большая работа стоит за мелким симптомом! Болеет все тело; то, что реагирует определенным органом – это уже детали. Симптом, который ты обнаружила в ухе, связан и с шеей, и с плечом, и с сердцем, и с ногой, и с нижней частью живота – и все эти области как бы соединены. Так проходит меридиан. Как себя чувствуешь? Ухо еще болит?

- Нет.

- Посмотри теперь те эпизоды, с которыми ты разбиралась.

- Если бы я там сейчас оказалась, я бы совсем по-другому реагировала.

Демонстрация 2. Боль внизу живота (при беременности).

- Какова эмоциональная окраска боли в животе?

- Страх.

- Страх чего?

- Остаться одной...

- Какой был внешний повод для этого страха – сейчас, пока шли все эти демонстрации, перерыв? Какая-то мысль, какое-то впечатление? Просматривай все это, вспоминая момент, когда живот начал болеть.

- Когда Л. здесь сидела.

- Да, и то, что она говорила, и то, что здесь происходило, вызвало у тебя какую-то ассоциацию. Какая мысль промелькнула там, когда ты слушала Л. и смотрела?

- Ну, я же тоже училась в школе...

- И какой-то эпизод всплыл, да?

- Да.

- Ну-ка, вспоминай этот эпизод сейчас еще раз.

- Угу.

- И когда ты вспоминаешь это ассоциированно, что происходит с болью? Немножко живее туда войди, в разные эпизоды – а периферийное внимание расфокусируй во всей этой области, и в солнечном сплетении, где ты показала, и в животе – и смотри, на что откликается живот?

- Что я сижу вот перед Вами, и Вы так спрашиваете...

- А в том эпизоде тоже есть такой момент?

- Да.

- Живот реагирует?

- Да.

- Ну, прекрасно. Т.е., иногда мы вспоминаем эпизод, но не в том моменте. Нужно походить туда-сюда. А теперь вспомни несколько эпизодов из прошлого, из школьных

времен, или даже еще из детских, где у тебя был такой страх – есть?

- Да. Страшно, что обо мне плохо подумают.

- Чем больше таких эпизодов, тем лучше, и чем они более детские, тем лучше – самый первый эпизод к какому возрасту относится?

- 4-5.

- Что там было?

- Мама уходила на работу.

- Ты оставалась одна. Когда о тебе плохо думают, ты тоже остаешься одна?

- Угу.

- Наверно, мама плохо о тебе думала, поэтому уходила на работу, да? В голове ребенка всякие связки происходят. А теперь расслабляй мышцы в той области, где есть боль, раскрывай тело, точно так же как было в предыдущей демонстрации – и смотри, какая энергия выходит, какого цвета?

- Красный!

- Этот цвет тебе нравится?

- Нет.

- Какое у тебя эмоциональное восприятие этого цвета?

- Страх, просто ужас.

- Обычно цвет вызывает ту же эмоциональную реакцию, что и эпизод. Теперь смотри на этот красный цвет, создавая эмоциональное состояние страха, ужаса – и очень сильно раскрывай тело. Сильнее расслабь мышцы живота, копчик, крестец, руки-ноги обязательно, область матки, вот так. Видишь поток?

- Да.

- Ты должна расслаблять тело до тех пор, пока поток станет очень сильным. Чем сильнее, тем лучше. И теперь, когда тело расслабляется, смотри тот эпизод, когда мама уходила и ты оставалась одна – и либо интенсивность потока возрастет, либо цвет станет более темным. Что у тебя?

- Поток возрастает.

- Еще больше расслабляй тело и смотри еще пристальнее в этот эпизод, переживая страх. Но вся концентрация идет на отпускание энергии.

- Еще вот тут боль возникла.

- Это связано с теми же самыми эпизодами. Открывай мышцы здесь, в солнечном сплетении также, расслабь место новой боли и место, где боль была вначале и соедини эти точки, и расслабляй сразу обе эти точки, так чтобы они соединились – и тогда поток усиливается и твое волнение вместе с ним уйдет... Вот и хорошо. А теперь продолжай усиливать поток, расслабляя тело и поглядывая в те эпизоды, где был страх – когда мама уходила и что-то еще происходило...

- Страх уходит.

- А ты все равно продолжай расслаблять тело и смотреть на поток и подставлять туда новые эпизоды – другие из этой же серии. Так. Смотри на какой-нибудь пугающий эпизод, подумай о том, что ты останешься одна – сильнее раскрывай и думай, что ты останешься одна и дальше – и очень сильно расслабляй тело – и вспоминай еще все свои страхи и все эпизоды, где была угроза, что ты останешься одна. В результате такой процедуры человек может сколько угодно думать, что он останется один – и никакого страха. Все равно, одна или с кем-то – какая разница. Уже не страшно?

- Нет.

- Вот и молодец. Вот это гарантия, что боль не будет возвращаться. Если эту процедуру не сделать, то любая мысль вроде «я останусь одна» будет снова вызывать боль. А так – с одной стороны, исчезает повод, мотив для боли, а с другой стороны, нет боли – так не будет подпитываться страх. Вот так и разрывается этот замкнутый круг. Как себя чувствуешь?

- Хорошо.

Демонстрация 3. Зубная боль.

- Зубная боль – это интересная задача. Расслабь мышцы в области больного зуба, сконцентрируй там внимание и немного усиль боль. Если даешь внимание

своей боли, то она начинает усиливаться. Расслабь там мышцы вокруг – в десне, в окружающих тканях – всегда есть что-нибудь такое, что может дать ощущение напряженности или расслабленности. Притворись, что там что-то расслабляется (так можно работать, например, с болью в костях, где расслаблять в обычном понимании совершенно нечего).

- Ну надо же, действительно расслабляется!

- Да. А теперь расслабляй дальше, что-то на поверхности тела, в челюсти, на самой поверхности – и соедини эти точки внутри и снаружи, расслабляя то, что между ними. Создавай такое ощущение, как будто точка на поверхности прозрачна. Возьми теперь симметричную точку и представь себе, что сквозь эти точки (слева и справа на деснах) как бы стержень проходит. Теперь преврати этот стержень в цилиндр и расслабляй все это пространство. Создай ощущение, как будто этот цилиндр полый – и вот он раскрывается.

- Оттуда что-то вытекать стало!

- Прекрасно. Что оттуда вытекает?

- Какой-то поток.

- Смотри, какого он цвета?

- По-моему, прозрачный... С двух сторон вытекает.

- Хорошо. Здесь, в челюстях, бывает много напряжения, потому что когда мы беспокоимся, мы слегка сжимаем челюсти. Там набирается очень много повреждающей энергии, и она должна вытекать. Получилось?

- Получается.

- Продолжай дальше!

- Все вытекло.

- Что с болью?

- Она сейчас как будто далеко-далеко, приглушенная.

- Она закрылась. Зачем ты так делаешь? Никогда нельзя заканчивать работу, пока остается хоть какой-то дискомфорт. Снова раскрой – и доберись своим вниманием до центра этой приглушенной боли. Раскрой там все, и смотри: опять начинает вытекать!

- Да.

- Ну вот. Нельзя выходить из медитации. Я говорю с тобой, но ты должна слышать меня из внутреннего пространства и продолжать процесс! Если уж ты вошла в процесс, то что бы там ни происходило вокруг – телефон звонит, кто-то тебя зовет, – ты должна завершить начатое. Что стало с зубной болью?

- Кончилась.

Вопрос из группы:

- Такое впечатление, что у меня два потока не соединяются. Они перемещаются, а соединиться не могут.

- Их нужно не соединять, а расслаблять тело между ними до тех пор, пока они не станут сблизиться. Когда ткань между ними расслабляется, она как бы исчезает. Она перестает чувствоваться, и возникает такое ощущение, как будто расстояние между точками исчезает и они соединяются. Это означает, что вы раскрыли всю эту область. Если мышца расслабляется, она раскрывается для энергии, и тогда возникает сильный поток. А вы на нем концентрируетесь, и вся энергия начинает трансформироваться.

6.7 Техники исцеления хронических заболеваний. Симптомы заболевания как знаки внешнего мира

Если ставится задача не просто купировать приступ боли, а избавиться от болезни – нужно проделать более сложную, многоступенчатую работу (см. главу 2), включающую в себя описанную выше практику *выслеживания*, а также реальные поступки, закрепляющие новый стереотип восприятия (практика *неделания*).

Как мы уже упоминали, суть *выслеживания* состоит в установлении связи любого физического симптома с соответствующим ему фрагментом картины мира. Когда найдена точная корреляция между симптомом и фрагментом картины мира, необходимо синхронно трансформировать то и другое. Для этого к шагам технологий, предложенных в предыдущем разделе, добавляются следующие шаги.

1. В начале работы наметить список эпизодов из личной истории, поддерживающих данный симптом (см. раздел 3 этой главы), и убедиться, что каждый эпизод усиливает симптом. Часть этих эпизодов должна относиться к детскому или подростковому возрасту.

2. В конце работы, когда симптом исчез, убедиться в том, что ни один из эпизодов не вызывает больше телесной реакции. Более того, обработанные таким образом эпизоды не вызывают негативной эмоциональной реакции, меняется отношение к событиям и участвующим в них людям, появляются новые идеи о том, как решать проблемы.

Каждый из таких эпизодов является стрессовой ситуацией, и болезнь есть совокупная память тела о проживании каждого из этих стрессов. Можно убедиться прямой проверкой, что в любой стрессовой ситуации обостряются все хронические заболевания, хотя эти обострения могут быть очень слабыми, на грани возможностей чувствования. Чтобы осознать их, необходимо быть в периферийном внимании. Обычно обострения не осознаются, т.к. в стрессе люди напряжены и расфокусировка оказывается для них недоступной. Поэтому в большинстве случаев обострения проходят, так и не будучи замеченными. Тогда они начинают накапливаться до сильного обострения, которое уже нельзя не заметить.

Болезнь превращается в источник *знаков внешнего мира*; периферийное внимание привлекается именно к тем проявлениям внешней реальности, на которые откликается болезнь. Если игнорировать знаки, то они становятся все более яркими (иногда драматичными), пока не будут замечены и учтены. В этом смысле, болезнь служит посланием нашего бессознательного (в традиции – высшей силы), указывающим на ошибки восприятия, мышления и поступков (ошибки в картине мира). Это идея не нова не только для традиции, но и для современной психологии.

Для полного исцеления необходимо пересмотреть все события личной истории, связанные с данным заболеванием. Необходимо день за днем применять приемы, описанные в предыдущем разделе, в связи с каждым, даже мимолетным проявлением заболевания, выслеживая все события дня. Это необходимо делать до тех пор, пока не исчерпается все множество негативных ситуаций в жизни, вызывавших когда-либо эту эмоцию.

Может пройти длительное время – месяцы или один-два года при условии ежедневных занятий по 30-40 минут. В этой работе могут использоваться обе техники, описанные в разделе 6, или любая из них, а также другие техники, ведущие к этому же результату – исчезновению болевого синдрома и эмоциональной вовлеченности.

К моменту полного исцеления практикующий начинает замечать, что в его жизни полностью исчезают прежние источники негативных эмоций, связанных с этим заболеванием. По сути дела, меняются стереотипы реагирования на подобные ситуации, человек просто перестает их замечать и вовлекаться в них, провоцируя окружающих на прежнее поведение. Ощутимо меняются картина мира и стратегии собственного поведения. К этому моменту *болезнь как послание* становится ненужной, и ее отсутствие естественно в новой картине мира. Постепенное исчезновение болезни происходит в процессе изменения картины мира.

6.8 Некоторые примеры (отчеты консультантов и самоотчеты практикующих).

Приведем несколько примеров использования рассмотренных выше методов.

Во всех случаях работа ведется одновременно с телесным симптомом и с соответствующим ему фрагментом картины мира – в том числе, с его эмоциональной и ментальной составляющими, с отношением к травмирующему событию, спровоцировавшему заболевание. Поэтому результаты включают не только исчезновение болезненного симптома, но и необратимые положительные изменения в картине мира, а также возникновение новых, более эффективных поведенческих стереотипов.

Ниже приведены краткие отчеты людей, практиковавших эти методы. Некоторые из них были обучены на тренингах либо индивидуальных консультациях и работали самостоятельно (первый и последний отчеты). Другие активно работали, только следуя инструкциям консультантов. Все отчеты, кроме последнего, мы оформили по стандартной схеме.

Игорь П. (Самоотчет.)

Эпизод 1.

- **Симптоматика.** «Замучила боль в суставах. Если ел пищу животного происхождения или шоколад, на следующий день всегда начиналось обострение. Диагноз – мочекислый диатез. Врачи лечить отказывались, рекомендовали диету на всю жизнь».

- **Соответствующий фрагмент картины мира.** «Боли в суставах однозначно связаны с нежеланием что-то менять и что-то терять. С детства никакую вещь нельзя было сначала на меня надеть, а потом снять. Если что-то ломается или ломают МОЕ, или исчезает близкий человек – горе вселенского масштаба. Поэтому я обычно ограничиваюсь лишь необходимым минимумом в еде, одежде, деньгах, контактах: чтобы можно было все это удержать под контролем и обеспечить неизменность и стабильность. Когда такое состояние усиливалось, одновременно усиливались боли в суставах».

- **Результат трансформации.** «После трансформации симптомов, памяти о событиях, с ними связанных, и страха потери (частично) – реакция на белок исчезла на полгода. Ел все, обострений не было. Сейчас проблема появляется на более тонком и глобальном плане (следующий виток). Возникают схожие телесные симптомы, и ситуация в жизни зреет критическая. Нужно однозначно чем-то жертвовать. А не хочется!!!»

Эпизод 2.

- «Боль в десне. Удалять зуб не дал. Несколько дней работал в техниках трансформации. Прошло. Потом два раза возникали более слабые обострения. Всякий раз я работал с симптомом и с остатками негативного состояния. Сейчас все в норме».

Александр А. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Александр позвонил мне из больницы, куда попал, потеряв сознание за рулем. Томография выявила кисту головного мозга. Начали готовить к операции. Работали 4 дня столько, на сколько у

него хватало концентрации. Состояние пришло в норму, и он настоял на повторной томографии. Кисты не было. Врачи сказали, что, по-видимому, была ошибка в диагнозе и слава Богу, что сделали повторную проверку. Операция не состоялась. Возможно, это действительно врачебная ошибка, но больше проблем у него не было уже 2 года.

- **Соответствующий фрагмент картины мира.**

Спровоцировали ситуацию сложности в бизнесе. Фактически фирмой руководил Александр, а юридически по всем документам проходил его компаньон. На момент заболевания ситуация в бизнесе стала критической. Он панически боялся подписывать какие-либо бумаги, а ситуация требовала именно его формального руководства. Плюс ко всему, всеми деньгами распоряжался партнер, и он полностью зависел от его порядочности. Детской травмой оказалось следующее. В два года, оставшись один дома, он порезал ножницами шторы. Сделал из них бахрому, насколько смог достать. Резал долго, а когда закончил, то очень сильно испугался отца. Когда во время работы вспомнил это событие, чуть не потерял сознание.

- **Результат трансформации.** После нашей работы он решил все юридические вопросы по владению фирмой. Бизнес налачился. И, что немаловажно, Александр съездил с женой в отпуск в Израиль, чего не мог себе позволить уже много лет.

Борис В. (Отчет консультанта.)

- **Симптоматика.** Многолетние герпетические высыпания на губах.

- **Соответствующий фрагмент картины мира** – «комплекс избранности». Убеждение, что мир делится на избранных (и он в том числе) и остальных, отсюда проблема взаимоотношений с одноклассниками и в семье. Когда «избранность» особенно доминирует над другими представлениями, герпес мгновенно обсыпает губы. Любимый литературный жанр – фэнтэзи. Одержим компьютерными играми, где и реализует свое «божественное» происхождение.

- **Результат трансформации.** В результате нашей работы Борис научился сам предупреждать приступы, а если допустил до появления первого признака герпеса, то тут же сам делает медитацию. Проблема взаимоотношений до конца еще не ушла, но носит более мягкий характер. Продолжаем работать.

Виталий Ш. (Отчет консультанта.)

- **Фрагмент картины мира.** Виталий по профессии юрист. Основной жизненный принцип – кругом враги, кругом измена. Дошел до боязни ходить по широким улицам и, особенно, по площадям. Всегда ходил закоулками – и нарвался: однажды вечером получил трубой по голове. Удар был эпохальным, так как после него он пришел ко мне и сказал, что надо что-то делать, ибо смерть не только дышит в затылок, но и лупит по нему трубами.

- **Симптоматика:** две серьезные черепно-мозговые травмы. Регулярные головные боли. Каждый год принимал курс инъекций ноотропила и еще чего-то. Масса ограничений (алкоголь, баня, физические нагрузки и т.д.). Многолетний пародонтоз (минимум 10 лет – столько мы с ним знакомы).

- **Результат трансформации.** Наша работа проводилась не с симптомами, а с подготовкой к предстоящему событию – переходу на другую работу и переезду в Киев. Переехал, на работу поступил, симптоматика исчезла. Голова иногда откликается на сильные стрессовые переживания тем, что слегка ноет место удара. Лекарств не употребляет никаких. В баню ходит регулярно.

- С пародонтозом он справился сам, обучившись синхронной медитации. Десны здоровы.

- Прогресс в картине мира: позиция «кругом враги» уже осознается им как проблемная. В какой-то момент он начал понимать, что все его трудности по всем аспектам жизни без исключения возникают от такого взгляда на жизнь. Борьба идет с переменным успехом: иногда он побеждает страх, иногда страх его.

Наталья П. (Отчет консультанта.)

- **Симптоматика.** Проблемы с психикой. Наталье 30 лет. Нигде не работала, сидела дома. Мать – медик. Обошли всех наших психиатров. Кроме нейролептиков, других идей у них не было.

- **Соответствующие фрагменты картины мира.** Конфликт с родителями. Стойкое убеждение: «я не нужна родителям, я лишняя, из-за меня у родителей проблемы» и т.п. А начинали работать с глобального заявления, что «этот мир ее отвергает и ей незачем жить в этом страшном мире». Как только касались этой темы, начинался истерический плач и крик.

- **Результат трансформации.** Была проведена длительная индивидуальная работа по трансформации внутренних состояний. В результате у Натальи установились нормальные отношения с людьми. За эти два года получила от Центра занятости профессию. Работает сейчас главным бухгалтером на одном из предприятий. Сейчас отношения с матерью и, особенно, с отцом преимущественно бесконфликтные. Есть трудности, но они не глобальны. Мир не стал дружественным, но с ним можно иметь дело. Иногда он считается с ней, иногда – нет. Когда нет, Наталья делает перепросмотр.

Ольга К. (Отчет консультанта.)

- **Симптоматика.** Болезнь Рейно. Страдают пальцы рук. Ампутировали часть первой фаланги 2-х пальцев правой руки..

- **Соответствующие фрагменты картины мира.** Русская. Родилась и выросла в Грузии. Муж грузин. Отношения в семье традиционные для Кавказа: женщина служит мужу и семье. Муж ходит в море, а свекровь контролирует все, что можно, и требует соблюдения традиций. Основные рабочие моменты: «старших надо уважать», «родителей нужно слушаться», страх оценки. Вначале работать с ней было легко, четко все выполняла, потом стало все сложнее. Начала проявляться другая

полярность – никакой дисциплины. Когда хотела, тогда и приходила на консультации.

• **Результат трансформации.** В ходе работы Ольга начала отстаивать свое право на личную жизнь. Устроилась на работу. Это усилило конфликт со свекровью и обострило отношения с мужем. После серий медитационных сессий кровообращение восстановилось. Зимой Ольга проходила без перчаток, чем очень гордится.

Леонид К. (Самоотчет.)

Чтобы лучше описать мое внутреннее состояние, которое доминировало до занятий по системе Марка Пальчика, приведу притчу про Бога, раздающего разным душам любовь перед их рождением на свет.

Бог: – Вот ты на земле будешь хорошим музыкантом, поэтому я дарю тебе любовь к музыке, а ты будешь замечательным мастером, я отдаю тебе любовь к плотницкому искусству.

Ты будешь хорошим семьянином, и я дарю тебе любовь к жене, детям и родителям, ты будешь алкоголиком, вот тебе любовь к выпивке и т.д.

А ты у меня Избранный, будешь великим мыслителем и философом, поэтому я оставляю тебя без любви, живи и думай что к чему!

Сколько помню, я всегда чувствовал себя именно таким избранным мыслителем, оставшимся без любви.

В детстве я был не просто стеснительным ребенком, а крайне стеснительным, каждое посещение детского сада для меня было настоящим испытанием на мужество. В садике у меня было только два друга, с которыми я мог свободно общаться, когда они не приходили в группу или были заняты своими играми, я просто ходил по периметру садика, наблюдая за игрой других детей, смотрел в землю и размышлял. Активно играющие дети мне казались очень агрессивными, наглыми, задиристыми, я опасался их, при этом особый ужас я испытывал перед девочками. Если с мальчиками я еще как-то контактировал, то между девочками и собой я ощущал непреодолимую бездну отчуждения. Одновременно с этим я считал себя не таким как все, каким-то особенным, что у меня

есть какое-то великое предназначение для людей и что я родился на свет именно с этой целью.

В семье я был единственным ребенком, меня воспитывала преимущественно бабушка, в меньшей степени – мама, отец был в разводе и я его не помню. Бабушка изо дня в день внушала мне формулы, каким я должен быть, что я должен делать, а что не должен, что я должен быть для всех примером, я должен хорошо учиться, должен ухаживать за девочками, не должен плакать, должен слушаться старших и не сметь им перечить, а не то я буду очень плохим, хулиганом, ничего хорошего из меня не получится и т.д. Меня это сильно раздражало, и я всегда спорил с бабушкой, в результате стал считать себя очень плохим, т.к. я не являлся для всех примером, не ухаживал за девочками и по всем остальным бабушкиным параметрам не подходил под определение хорошего мальчика.

В младших классах школы я также общался в узком кругу друзей из класса, панически боялся выходить к доске, от девочек убегал как от огня. Уже тогда я начал осознавать неадекватность своего поведения.

В подростковый период мой страх часто стал превращаться в агрессию. Я свободно и открыто мог общаться только с близким другом наедине, но если нас было трое, то я уже чувствовал дискомфорт из-за ревности. Если мне нужно было проявляться, например, перед всем классом, то я вел себя нагло или глупо, или как-то еще неадекватно. Я был очень обидчив, высокомерен, честолюбив, не уважал и не собирался уважать никого, возникали ситуации, когда мне объявляли бойкот, когда я бросал вызов сразу целой группе одноклассников, прекрасно понимая, что они без труда смогут меня одолеть. Любые поражения, высказывания в мой адрес и даже просто недобрые взгляды я переживал очень тяжело. Я чувствовал выраженную тягу к женскому полу, но еще сильнее боялся девочек, что доставляло мне сильнейший дискомфорт. Некоторые взрослые и сверстники мне говорили, что у меня очень плохой характер, я невыносим и что они не хотят со мной общаться, но это вызывало во мне еще больший протест. Тогда я узнал, что комплексы являются лишь возрастным явлением и впоследствии проходят, поэтому я очень хотел вырасти и стать, наконец, хорошим человеком.

В старших классах мое поведение опять изменилось на противоположное, сходное с поведением в детском саду. Я стал весьма конформным, услужливым, очень боялся кого-

либо обидеть, взрослые стали выказывать ко мне благожелательность, и я изо всех сил пытался оправдать их надежды. На этой почве я стал почти отличником, начал потихоньку общаться с девочками, в кругу моего общения были самые слабые одноклассники, неудачники, закомплексованные и нереализованные мальчики и девочки. Когда я смотрел фильм или мультфильм, то я обязательно отождествлял себя с тем, кто в конце проигрывает (например, Волк из «Ну погоди!»), болел всегда за проигрывающую спортивную команду или спортсмена, потом переживал проигрыш. Внутренне сильные люди мне казались воплощением несправедливости, я не хотел быть на них похожим, я хотел быть справедливым. Сам чувствовал себя неудачником, знал, что если я очень чего-то захочу, то оно обязательно не случится, а хотел я очень много чего!

С одной стороны, у меня действительно хорошо получались многие вещи, я очень быстро схватывал, понимал и осваивал все новое, быстро добивался хороших результатов. За что бы ни взялся: я отлично учился, когда было интересно или особо необходимо, посещал многие спортивные секции и меня обязательно тренеры хотели оставить как перспективного спортсмена, самостоятельно освоил игру на пианино, научился хорошо рисовать. Но как только я добивался успеха, то сразу же начинал хотеть стать лучшим в мире в этой области (каратистом, культуристом, пианистом, математиком и т.д.). При этом я начинал сильно бояться, что у меня ничего не получится, и действительно, через какое-то время у меня переставало получаться, результаты падали, и я уходил с поля боя проигравшим, уверившись в своей бесперспективности.

В школе, на уроке физкультуры, я старался не играть в коллективные игры, когда играть было необходимо, например, в футбол, то я вставал на ворота, чтоб меньше контактировать с игроками. Зато я весьма успешно играл в индивидуальные игры с компьютером, однако если видел, что кто-то другой лучше меня играет в эту игру, то интерес к ней у меня пропадал, а если я чувствовал, что могу натренироваться играть лучше него, то сидел и до упора тренировался, но удовольствия от этого уже не получал. В такие игры, где играют двое участников друг против друга, я совсем старался не играть, т.к. не мог стерпеть проигрыш, в детстве при этом я очень плакал, а в более старшем возрасте начинал считать себя самым никчемным человеком. Также необходимо отметить, что в своих действиях я был неуклюжий,

«угловатый», часто что-нибудь просыпал, проливал, разбивал, запинался, ударялся.

В старших классах я увлекся психологией, стал стараться изменить себя, т.к. мое поведение доставляло мне много переживаний. Среди ребят я хотел быть лидером и жаждал сильного уважения, а в результате получалось прямо противоположным образом, в обществе я чувствовал себя скованным по рукам и ногам, боялся быть в центре внимания. Такие попытки привели к тому, что я выработал для себя маску спокойного, малоразговорчивого, уверенного человека, даже большинство друзей меня стали считать именно таким. И только я мог знать, какие бури при этом творятся у меня внутри.

Обладая незаурядной внешностью, я чувствовал к себе интерес многих девушек, однако меня это настолько сильно беспокоило, что я ровным счетом не мог найти с ними контакта. Если знал, что я нравлюсь девушке, и видел, как она хочет со мной поближе познакомиться, то я начинал испытывать колоссальный страх и просто всячески увиливал от продолжения общения, ссылаясь на объективные обстоятельства. Поэтому общение мое было преимущественно с девушками некрасивыми, с моей точки зрения, закомплексованными и заученными, с ними я чувствовал себя спокойно, в своей тарелке, хотя одновременно мечтал о самых красавицах.

Вне общения я постоянно витал в различных мечтах или размышлениях о справедливости, нравственности, философских проблемах, психологии и т.д. В детстве от внутреннего диалога я иногда отвлекался, но в подростковом и более старшем возрасте внутренние мысли меня практически никогда не покидали.

Собственных выборов в жизни я практически не делал, а поступал по чьему-то мнению: родителей, друзей или сам интеллектуально вычислял, как мне необходимо поступить в данной ситуации (не как я хочу, а как правильно). Собственное внутреннее ощущение у меня было такое, чтобы меня никто не трогал, чтобы я жил в какой-нибудь изоляции и меня бы ничего не касалось.

Все жизненные обстоятельства были мне в тягость, расстраивали и загоняли в депрессию. Первые депрессии стали появляться на первых курсах института, после выпуска из вуза я уже редко выходил из депрессивного состояния, стал почти каждый месяц болеть простудными заболеваниями, у

меня появились несколько хронических заболеваний (гастрит, энтероколит, остеохондроз, нейроциркуляторная дистония, дискинезия желчевыводящих путей, бессонница), которые периодически обострялись, мое зрение ухудшилось на две единицы, любая полученная мною травма сразу превращалась в хроническую и не хотела вылечиваться, поэтому я перестал заниматься спортом, многую пищу не переносил, поэтому придерживался диет.

Такие изменения были для меня закономерными, т.к. посещение института доставляло мне сильный стресс, там мне приходилось общаться с ребятами и девушками. Я наблюдал, как себя ведут раскованные ребята, и сам старался им подражать, сильно заставлял себя ухаживать за девушками, но чем больше я себя заставлял быть как все, тем сильнее мне этого не хотелось делать, и я углублялся в депрессию.

К тому времени у меня не было возможности сбрасывать отрицательные эмоции: я не занимался спортом, не ходил на дискотеки, не умел плакать, свои переживания я не рассказывал даже самым близким людям, считая это проявлением слабости. За студенческий период я не посетил ни одной общестуденческой вечеринки за исключением выпускного вечера. Удобным оправданием уйти от возможного общения со сверстниками было погружение в учебу, и я учился с утра до вечера, хотя в душе учебу не любил.

Когда мне перевалило за 20, то рухнули мои надежды на то, что с возрастом мои комплексы пройдут, наоборот, с каждым годом их количество только увеличивалось. Необходимо сказать, что внутренне я постоянно ощущал, что всем вокруг я чем-то обязан, и вел себя всегда в соответствии с этой обязанностью, а не с моими истинными желаниями, к тому времени я уже абсолютно перестал испытывать какие-либо собственные желания за исключением того, чтоб от меня все отстали. Мне даже казалось, что вся жизнь является тяжелой обязанностью, именно тогда у меня родилась та притча, которую я привел в начале отчета. Я не находил в жизни никакого смысла, поэтому стал еще сильнее увлекаться философией для его поисков. Любые услышанные мною трагические истории меня очень сильно задевали, например, когда я увидел по телевизору передачу о красивой девушке, которой на лицо вылили банку серной кислоты, я переживал по этому поводу больше недели, не находил себе покоя от услышанной трагедии.

Со временем, наблюдая, как другие люди радуются жизни, я научился воспринимал критически не только свои комплексы, но и переживания по поводу них, стал читать медицинскую литературу по психотерапии и психиатрии, долго решался, но так и не сходил к психиатру. Из прочитанного по психотерапии я находил в себе подавляющее количество симптомов, синдромов и заболеваний, но принимать лекарственные препараты не хотел, т.к. был знаком с некоторыми людьми, которые «сели» на антидепрессанты и транквилизаторы и без них уже не могли нормально существовать.

Я пытался самостоятельно заниматься по книгам некоторыми психотерапевтическими методами, посещал различные курсы, посвященные обучению саморегуляции.

Будучи студентом, я попал на первый модуль программы Марка Пальчика, но моих внутренних сил не хватило, чтоб долго заниматься по этой методике. Я почувствовал, что это реально работающий и понятный метод, долгое время держал его в памяти как один из вариантов выхода из ситуации, затем посетил второй модуль программы, но снова прозанимался недолго.

После окончания института мне внутренне стало гораздо легче, уменьшилось число контактов с людьми, я выбрал себе место работы, где я часто был один. Однако теперь мои более редкие контакты с окружающими доставляли мне более сильный дискомфорт, чем раньше, потому что не стало каждодневной тренировки в общении. У меня развился сильный комплекс при взгляде в глаза: сначала у меня возникли сложности со взглядом на красивых девушек, затем доставлять проблемы стал взгляд в глаза любым девушкам, потом и лицам мужского пола, закончилось тем, что я стал испытывать дискомфорт от взгляда в глаза своим близким друзьям и даже маме. Такая прогрессия комплекса произошла по мере моей борьбы с ним, сработал мой давний стереотип: чем сильнее я хотел побороть комплекс, тем сильнее он развивался.

Однажды, зевая в троллейбусе, я почувствовал дискомфорт оттого, что делаю это прилюдно, и мой зевок напряженно прервался. Потом насильно попытался зевнуть, но снова не получилось, тогда я подумал, что у меня возник новый комплекс, и этого хватило, чтобы он действительно возник! С тех пор я стал нормально зевать, только когда забываю, что это мой комплекс, а бывает это очень редко. Появившийся у меня совершенно нелепый комплекс зевоты переполнил мою

чашу терпения, и я решил прийти к Марку на индивидуальную консультацию.

На консультации я рассказал о проблеме взгляда в глаза, что доставляло мне наибольший дискомфорт в жизни. Мы определили главный мышечный блок этого комплекса и провели рабочую сессию. После консультации я стал заниматься с этим блоком каждый день, почти всегда я насильно заставлял себя заниматься, т.к. переживал мощный саботаж. Через несколько дней я понял, что мне сначала нужно побороть саботаж, а уже потом заниматься комплексом.

Работая с сопротивлением тренингу, я обнаружил очень выраженные блоки в области живота; здесь у меня было заложено огромное количество страхов, проявляющихся в виде комплекса неполноценности. Затем увидел связь этих блоков с областью груди и горла, где находились накопленные слезы и обиды. Я прозанимался 3 месяца почти каждый день минимум по часу, часто катализировал процессы трансформации энергии динамической медитацией или асанами йоги.

Однажды, когда я раскрывал верхние блоки, в моем сознании вдруг сплыли события, произошедшие со мной в возрасте около года. Это был период, когда моя мама разводилась с отцом, я увидел себя очень маленьким, я чувствовал огромную любовь к маме и тянулся к ней, но мама, обнимая меня, была очень расстроена, подавлена, плакала. Она очень тяжело переживала развод, а я этого не понимал и считал, что мама расстраивается из-за меня, что я доставляю ей такое сильное огорчение. Питая к маме бесконечную любовь, я не получал той взаимности, какую хотел, и закрывался от своего чувства. Я видел, как мама играет со мной, но при этом я отчетливо ощущал, как за ее улыбками скрывается сильная боль и огорчение, что она улыбается через силу. Тогда я стал чувствовать себя плохим, если даже не могу вызвать радость у моего самого близкого и любимого человека.

Воспоминания сопровождалась сильнейшими эмоциями, я плакал, по-детски пытался что-то сказать, у меня возникли рвотные спазмы от сильного плача. В момент воспоминания я, наконец, открыл в себе любовь, которая была столько времени для меня недоступна, я перестал быть «философом, оставшимся без любви».

В этот же день я вдруг почувствовал, что у меня есть свои собственные желания, а не только обязанности перед миром.

После этого воспоминания и осознания того, что я в тот период просто неправильно маму понял, в моей жизни наступили столь выраженные изменения, что я сейчас даже не могу вспомнить, как я чувствовал себя до произошедшего осознания.

Далее, во время работы с этим воспоминанием и разными уровнями блоков, у меня всплывали некоторые подробности того времени. Так, я вспомнил, как мама, обнимая меня и плача, говорила, что нас бросили, мы никому не нужны и мы совершенно одиноки. Это тоже оставляло во мне сильные отпечатки чувства ненужности и брошенности в области тех же мышечных блоков.

В процессе дальнейших занятий я почувствовал, что причина моего комплекса отверженности кроется еще глубже, а переживания с мамой были мощными обстоятельствами, усиливающими уже имеющийся комплекс. Погрузившись в свои ощущения отверженности, я почувствовал себя в полной темноте, которая была для меня всем миром, и весь этот мир решил меня уничтожить, все вокруг было направлено против меня, темнота душила меня, и я понял, что приближается моя смерть. Немного вернувшись в этих воспоминаниях назад, я увидел, что нахожусь в состоянии всепоглощающего комфорта и удовлетворения, время и пространство отсутствуют, что есть только я и Бог, который очень любит меня. И вдруг все изменяется, Бог отворачивается от меня, и я попадаю в ад, который хочет меня уничтожить, появляется время, но оно бесконечно и переполнено ужасом. Я понял, что переживал начало своих родов, когда начались схватки, мне в утробе стало дискомфортно и очень страшно.

Следующее занятие по переживанию родов я проводил в асане «плуг», при этом сильные потоки выходили из области горла и груди. В тот момент, когда Бог от меня отвернулся, во мне возникла фраза: «Боже, почему ты бросил меня?», и я сразу же осознал, что это слова Иисуса Христа, находящегося на кресте, которые он говорил перед смертью. Тогда я впервые понял, почему для рождения в Царствии Божиим Иисус должен был умереть в человеческом мире. Так и я умирал для внутриутробного мира, чтобы появиться в мире человеческом.

Из проявлений характерологических изменений, которые во мне произошли, я отметил укрупнение и размашистость почерка и росписи (раньше я писал мелко, компактно), я стал громче разговаривать, чаще улыбаться, ярко жестикулировать,

моя походка и рукопожатие стали свободней и расслабленней, сильно изменились сюжеты моих снов. У меня возникло ощущение, что я попал в иной мир, более интересный, живой, не запрограммированный и статичный, как раньше, а постоянно изменяющийся, я стал по-другому воспринимать людей, лучше видеть их внутренний мир.

Все это вышеописанное время я занимался трансформацией страхов и других своих иньских проявлений, в дальнейшем у меня стало появляться чувство, что меня что-то сдерживает в развитии. Маятник моего внутреннего состояния стал часто отклоняться в противоположную сторону: я начинал не только ощущать, но и проявлять свои амбиции, командовать, грубо разговаривать, употреблять резкие и нецензурные выражения, «наезжать» своими высказываниями на собеседника, хвастаться. Это состояние меня устраивало куда больше, чем пребывание в постоянном страхе, но оно меня и сдерживало от дальнейшего развития, как я понял позже.

В процессе одного из занятий, избавляясь от какого-то страха, я повнимательней присмотрелся к той территории, куда я попадаю, когда исчезает страх. Я увидел, что нахожусь во власти мощнейшего янского начала, которое контролирует каждый мой шаг, дает мне силы или их отбирает, диктует, как мне действовать, выступает с критикой моих поступков и, наконец, просто комментирует происходящее. Я был удивлен такому гигантскому образованию на моей внутренней территории, которое я раньше не замечал, я даже не смог охватить его целиком, оно не помещалось в рамки моей осознанности.

На уровне тела мое янское начало было представлено блоками мышц от затылка до середины лопаток, его центр находился справа от позвоночника на уровне от 7 шейного до 2 грудного позвонка, здесь напряжение было столь выраженное, что в некоторых зонах чувствительность отсутствовала. Я понимал, что теперь мне нужно его трансформировать, но попал в некоторое замешательство, вызванное пониманием того, что именно это янское начало давало мне силы в трудных жизненных ситуациях, на него я мог всегда опереться и перенести неприятности.

Такое понимание ситуации опять меня застопорило. Только когда я смог одновременно видеть свои иньские и янские блоки, то начал работу по их интеграции. Мне стали видны множество споров, конфликтов и диалогов, происходящих между различными уровнями моего тела, которые я раньше

считал своими мыслями, мое «Я» бессильно «болталось» между разными блоками, отождествляясь с ними. Например, у меня возникал страх внизу живота и обида в горле, сразу же появлялся сильный протест против них на уровне трапецевидных мышц, в условиях этого конфликта солнечное сплетение выражало свое недовольство происходящим, а в области груди переживалось агрессивное отношение к конфликту, при этом активные комментарии (внутренний диалог) шли из задних и боковых мышц шеи.

Начав работу со своим янским началом, я обнаружил, что в некоторых сюжетах, где я трансформировал страхи, остается присутствовать янская позиция, эти воспоминания теперь воспринимались мной противоположным образом. Так, я осознал, что в момент родов меня отвергал не Бог, а я сам.

С тех пор я стараюсь заниматься одновременно с иньской и янской сторонами конфликта, однако часто мне не хватает концентрации, поэтому прибегаю к помощи динамических медитаций. Кроме того, учитывая мою нагроможденную стереотипами внутреннюю территорию, у меня быстро формируются комплексы, связанные с самими занятиями, поэтому необходимо постоянно за ними следить. Если просмотрел такой стереотип, то длительное время тренировок может оказаться малоэффективным.

Благодаря занятиям по системе ЭТРО, я избавился от депрессий, стал лучше себя чувствовать физически, мое настроение стало значительно выше, у меня почти всегда присутствует внутренняя улыбка, пропало множество моих социальных страхов, я стал общительнее, веселее, гораздо увереннее в себе, оптимистичней, начал значительно лучше понимать себя, что мне в жизни нужно и как этого достичь, мои эмоции теперь способны ярко проявляться.

С помощью этих занятий я избавился от проявлений дискинезии желчевыводящих путей (боли в правом подреберье), значительно уменьшил такие симптомы остеохондроза, как боли в шее, пояснице, гиперестезии (повышенная чувствительность кожи в каком-то участке), пропали обострения колита, сейчас я могу есть любую пищу без отрицательных последствий.

Самое главное, что теперь сильно изменилось мое отношение к жизни, любые трудности я воспринимаю как повод для работы над собой, а не расстраиваюсь, как раньше. Конечно, многое из того, что я написал про себя в начале отчета, сохраняется до сих пор, но оно уже не так выражено и

постепенно теряет свои позиции. Должен сказать, что пока не сумел полностью избавиться от комплекса взгляда в глаза и комплекса зевоты, у меня все равно еще сильно работает стереотип «если сильно захочу, то обязательно не получится» и эти комплексы успели обрасти новыми стереотипами.

У меня возникает впечатление, что чем сильнее я изменяюсь, тем быстрее начинают происходить последующие изменения, и поэтому я настроен очень оптимистично!

ГЛАВА 7. ТРАСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОГО ФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА И НОВЫЙ МЕТОД ИХ ИНТЕГРАЦИИ

7.1 Цели и задачи данной главы

В этой главе обсуждаются методы трансформации трансперсональных переживаний. Обычно эти переживания достигаются с помощью интенсивного дыхания или медикаментозных средств. В нашем подходе будет использован другой способ: трансперсональные переживания можно получить, используя осознаваемый физический стресс (оправданный с медицинской точки зрения).

Такой стресс может возникать под воздействием некоторых телесных практик, жесткого массажа, при выполнении некоторых асан и других воздействий на тело. В ряде тренингов мы использовали для этого жесткий массаж с растяжками или парофитосауну, представляющую собой кедровую бочку, в которую подается травяной пароконцентрат, разогретый до максимально допустимой температуры (подробнее см. ниже).

Еще одна цель этой главы – обсудить некоторые структурные и эволюционные особенности трансперсональных переживаний, а также новый способ их интеграции, основанный на целенаправленных внутренних действиях.

Для этого мы будем использовать *синхронную медитацию* (см. главу 2), которая подразумевает одновременную концентрацию на телесных ощущениях и визуальных символах трансперсональных переживаний. Каждому трансперсональному переживанию в нашем подходе сопоставляется (с помощью практики *выслеживания*) определенный фрагмент негативного опыта обыденной жизни, который также интегрируется в этом процессе.

В данной главе обсуждаются приемы *выслеживания* трансперсональных состояний и интеграции заключенного в них негативного опыта в условиях парофитосауны.

Аналогичная медитация возможна и в других вариантах тренировочного физического стресса, например, как мы уже упоминали, на основе жесткого массажа с растяжками. Длительная фиксация тела в положении максимально допустимого дискомфорта дает возможность практикующему, владеющему синхронной медитацией, находить и трансформировать все более глубокие трансперсональные переживания. После некоторой тренировки возникает способность достигать состояния психологического и физического комфорта раньше, чем ослабляется фиксация тела.

Оба приема использовались нами в цикле тренингов «Практики развития личной силы» и принесли практикующим заметные достижения в области физической и психологической выносливости, а также вывели их на качественно новый уровень эффективности в решении реальных жизненных задач.

В этих тренингах ставится задача *выслеживания* и интеграции искажений изначальных стереотипов личной силы. Будучи проявлены в самом раннем возрасте или даже в родовом и предродовом периоде, эти стереотипы уникальны, изначально полезны и естественны для каждого человека, но в процессе ранних переживаний, адаптации ребенка к миру, а затем и социальной адаптации они обрастают искажениями (страхами, запретами, бессилием и т.д.), проявляются в последующей жизни как деструктивные и становятся источником многих проблем и заболеваний.

7.2 Изначальные стереотипы личной силы и их эволюция

Изначальные стереотипы личной силы можно рассматривать как зародыши будущих уникальных склонностей и талантов человека. В психологии и родственных ей дисциплинах существует множество классификаций и описаний таких стереотипов. Согласно многочисленным исследованиям, изначальные стереотипы в их естественной форме можно рассматривать как свободное (хотя еще и незрелое) проявление некоего *изначального состояния*, которое по определению является духовно ресурсным и целостным, складываясь при этом из

многочисленных индивидуальных качеств, свойственных *субличностям*.

Каждая субличность потенциально компетентна в определенном наборе контекстов. Индивидуальное развитие каждой субличности подразумевает:

- развитие способности отличать «свои» контексты от «чужих»;
- достижение мастерства в «своих» контекстах.

Поведенческие проблемы возникают, главным образом, от перепутывания контекстов (нарушение первого условия), когда одна из субличностей перехватывает управление и начинает активно действовать на «чужой» территории. В этом случае развиваются манипуляции и игры, которых человек не осознает (см. примеры в следующем разделе). Другой вид поведенческих проблем связан с недостаточно развитой способностью субличности адекватно действовать в собственных контекстах.

Таким образом, сложность и степень зрелости личности в целом и ее внутренних и внешних взаимоотношений зависит от степени зрелости субличностей и степени их интегрированности между собой.

Эволюция, которую каждая из субличностей проходит в течение жизни человека, представляет собой последовательное проживание четырех БПМ, описанных С. Гроффом, см. **рис. 25, с.80.**

Проживание первой матрицы – это эпоха проявления изначальных стереотипов, в которых выражается духовный потенциал человека в его зачаточной, незрелой форме (уровень детской спонтанности).

Вторая матрица – это эпоха формирования защитных искажений изначальных стереотипов в результате жесткого внешнего прессинга в процессе биологической и социальной адаптации, подробнее см. ниже.

Третья матрица проживается первоначально в попытках активно отстаивать себя, а затем, в случае включения осознанности, в усилиях по интеграции искажений.

Четвертая матрица – это эпоха творческой деятельности интегрированной субличности, где ее изначальные стереотипы, частично проявленные до этого в эпоху первой матрицы,

реализуют себя в зрелом варианте, уже будучи очищенными от искажений.

Технология, которой посвящена данная глава, полезна при проживании второй, третьей и, отчасти и четвертой матриц.

7.3 Предпосылки блокировки и искажений изначальных стереотипов

По определению, каждый человек от рождения имеет запас энергии, необходимый для реализации всех своих склонностей. В начале жизни эта энергия может проявляться неадекватно, в социально неприемлемой форме. Более того, бессознательно ребенок старается воспользоваться этой энергией, чтобы компенсировать свою несостоятельность (естественную для раннего возраста) в других контекстах или привлечь к себе внимание окружающих.

Рассмотрим в качестве примера ребенка, обладающего врожденной способностью проявлять высокий уровень активности и независимости. У него имеется постоянный соблазн чрезмерно использовать эти качества, что порождает неадекватность в действиях. Тогда обязательно найдутся люди и силы, которые постараются остановить такого ребенка. Обычно это заканчивается переживанием стресса и формированием устойчивых страхов.

В результате ребенок обязательно научится блокировать «лишнюю» энергию, выглядеть смирным. Изначально присущее ему поведение будет искажаться («корректироваться») страхом.

Рассмотрим другой пример. Пусть некто обладает врожденной склонностью проявлять заботу по отношению к окружающим людям. Так как это социально приветствуется, у него неизбежно разовьется склонность использовать свой талант, чтобы привлечь похвалу и симпатию окружающих. В свою очередь это непременно приведет к чрезмерности, навязчивости, чувству собственной важности и другим поведенческим искажениям. Со временем на этой почве развиваются манипулятивные стереотипы и игры («я только стараюсь вам помочь», «ни на кого нельзя полагаться» и т.д.), возникает переживание тотальной несправедливости.

Таким образом, каждый человек неизбежно обзаведется тем или иным индивидуальным пакетом искажающих восприятие и поведение страхов, в какой бы среде он ни развивался.

Эти страхи будут проявлены жестко или мягко, но они обязательно будут – как необходимое условие первичной социальной адаптации. Они накладываются в раннем возрасте как временное ограничение на использование собственной силы, которую нельзя отдавать в руки ребенка. Его силу необходимо охранять от него же до тех пор, пока он не научится использовать ее осознанно и по назначению.

7.4 Дальнейшая эволюция искажений изначальных стереотипов

Любое искажение изначального стереотипа – проявляется ли оно в поведении, мышлении, эмоциональном реагировании или симптоме болезни – формируется в течение длительного периода и в каком-то смысле является в этот период спасительным для человека.

В зависимости от своей предрасположенности, ребенок ощущает либо недостаток внимания взрослых и пугается ощущения собственной ненужности и покинутости, либо чрезмерное внимание, которое переживает как давление и агрессивную опеку.

Как уже сказано, в обоих случаях у него формируются защитные механизмы, основанные на страхе или агрессии и искажающие каждый изначальный стереотип. Эти искажения обычно вытеснены, не осознаются и проявляются в форме уныния, плаксивости, капризов, протеста – вплоть до некоторых видов заболеваний или привычки попадать в серьезные неприятности. Это спасает ребенка от злоупотребления той силой, которой он потенциально владеет.

Год за годом человек как бы тренируется, используя какой-либо из этих (уже искаженных, ставших деструктивными) стереотипов,; оттачивает его, делает более стабильным и начинает его воспринимать как единственно возможное поведение (ибо «это на самом деле так» и «такова жизнь»). Естественно, что все это происходит, минуя сознание. Довольно быстро формируется и

телесное проявление этого стереотипа в форме хронических мышечных спазмов, дискомфортных или болезненных ощущений либо периодически повторяющихся обострений хронических заболеваний. Все телесные и поведенческие проявления таких защит основаны, как уже сказано, на страхе.

Этот механизм лежит в основе социальной адаптации, поэтому в каком-то смысле **страх является другом** – до тех пор, пока не возникнет (в зрелом возрасте) способность *осознанно* управлять своей внутренней активностью и поведением. К этому моменту **страх превращается во врага**. Телесные и поведенческие проявления защит, источником которых он является, больше не защищают человека от собственной силы, а, наоборот, останавливают его дальнейшее развитие.

Теперь изначальные стереотипы должны быть освобождены от многочисленных страхов и последствий прежних стрессовых воздействий, и это единственный способ существенно повысить жизненную стойкость, силу и стрессоустойчивость организма, не нарушая уникальных законов его развития.

На этой фазе личной эволюции человек обязан вернуться к детским переживаниям и отменить бессознательно принятые ранние решения (освободить изначальные стереотипы), а затем добиваться того, чтобы каждая субличность достигла зрелости, соответствующей его реальному возрасту и стоящим перед ним задачам.

7.5 Освобождение изначальных стереотипов от искажений

В традиции механизмом освобождения от ранних страхов и зависимостей являются возрастные инициации и ритуалы, а также разные виды телесных практик; в современном обществе такой механизм утрачен.

Сложность освобождения для современного человека обусловлена, во-первых, тем, что все искажения надежно вытеснены и для их обнаружения требуется владение тонкими техниками *выслеживания*, а во-вторых тем, что в искажение данного стереотипа длительно вкладывалась энергия. Вследствие этого врожденные ресурсы (изначальные стереотипы) блокируются

не только в тонком плане – на уровне картины мира и убеждений, – но и на уровне физического тела.

Телесные структуры особенно энергоемки. Они как формируются, так и трансформируются медленно и трудно. Поэтому в медитационной практике необходим столь же мощный источник энергии для отмены запрета. Этот источник энергии необходимо найти. Только тогда может вернуться способность проявлять в жизни тот уровень силы, который естественен для человека по его предназначению.

Таким источником энергии могут служить разные виды жесткого физического стресса, позволяющие активизировать энергию, связанную в блоках. Воздействие на тело (жар или растяжки) субъективно воспринимается как жесткое именно потому, что запускает память о пережитых ранее стрессах. Это воздействие переживается как стресс лишь до тех пор, пока сохраняется память. (Она хранится в телесных блоках). После ее трансформации воздействие на тело воспринимается как вполне переносимое и эмоционально нейтральное – так же, как и память о пережитых стрессах.

Существенно, что энергия, реализованная в этих процессах есть **энергия собственного негативного опыта** – энергия сильнейших в жизни переживаний. Лабораторный дискомфорт (энергия жара или другого воздействия) – лишь средство, помогающее получить к ним доступ.

Таким образом, трансформация телесных блоков высвобождает огромную энергию. Нельзя дать этой энергии рассеяться, как это происходит во многих телесно-ориентированных подходах. **Необходимо с большой точностью направить эту энергию на трансформацию соответствующих фрагментов картины мира.** Именно эта цель достигается с помощью синхронной медитации, где трансформация картины мира осуществляется осознанно и **синхронно** с телесной разблокировкой.

Здесь важен системный принцип, лежащий в основе нашего подхода:

- **нельзя изменить поведенческий стереотип, не освободившись от его телесного источника (телесных блокировок и симптомов болезни),**

и наоборот:

- **нельзя избавиться от телесных блокировок (и симптомов болезни), пока не изменились поведенческие стереотипы.**

Каждому телесному стереотипу можно однозначно сопоставить поведенческий стереотип. Верно и обратное: каждому поведенческому стереотипу можно однозначно сопоставить телесный стереотип. Для этого мы используем техники *выслеживания* главы 2.

Сессия работы в парофитосауне требует владения двумя типами навыков и технологий:

- 1) *навыком выслеживания внутренних состояний, соответствующих поведенческому стереотипу или симптому болезни (практика выслеживания);*
- 2) *навыком трансформации энергии этих состояний (синхронная медитация, обязательно включающая телесный уровень).*

Первый навык включает владение технологией *выслеживания* глубинных страхов и ограничивающих стереотипов всех уровней, их представленности в теле и ощущениях и истории их формирования, т. е. осознания ключевых эпизодов личной истории.

Второй навык представляет собой энергетическую работу с этими эпизодами, приводящую к трансформации соответствующих стереотипов – как телесных и эмоциональных, так и поведенческих.

В результате корректируется картина мира, а поведенческие стереотипы становятся более адекватными и эффективными. Страхи исчезают, а тело становится более здоровым (исчезают телесные блоки и конкретные симптомы болезни).

Следует отметить, что существует три категории страхов.

1. Социальные страхи, приобретенные в течение сознательной жизни.
2. Детские страхи, приобретенные в первые месяцы и годы жизни.
3. Самые сильные и плохо осознаваемые страхи трансперсонального уровня, усвоенные до момента рождения, во внутриутробном периоде (их мы будем называть **«страхи, принесенные с собой»**).

Эти трансперсональные страхи, как правило, почти не осознаются, т. к. человек привык жить с ними с первых моментов своего появления на свет, и они воспринимаются как объективная реальность, свойственная этому миру. Такие страхи являются самыми энергоемкими, и их трансформация дает самые интересные практические результаты. Она может рассматриваться как модификация практики *стирания личной истории*. Методы трансформации страхов третьего типа являются наиболее интересной частью нашего энергетического подхода.

7.6 Структура развития стресса. Телесно-энергетический механизм искажений изначальных стереотипов и технология их освобождения

Обычно (в реальном событийном потоке) стресс развивается по следующему сценарию. Воздействие среды и внешних событий или чрезмерная скорость внешних изменений требуют от человека высокой скорости реагирования, на которую он оказывается неспособным. Это создает сильное внутреннее напряжение, сопровождаемое также напряжением эмоциональным и мышечным.

При наличии неосознаваемых страхов (связанных с упомянутыми выше искажениями изначальных стереотипов) возникает повышенный мышечный тонус. Это явление мы назовем временным «закрытием тела», или «телесной зоны». Это ведет к снижению телесной восприимчивости.

Это явление будет обозначаться как **энергетический блок**. Субъективно оно воспринимается как «нехватка энергии» определенного типа. Обычно это сопровождается неадекватной эмоциональной реакцией и интенсивным внутренним диалогом, что резко снижает скорость и точность восприятия, принятия решений или поведенческой реакции.

В результате ситуация начинает восприниматься как еще более сложная. Это, в свою очередь, еще более усиливает внутреннее напряжение, а также напряжение эмоциональное, мышечное.

Круг замыкается: такой процесс продолжается до тех пор, пока человек не начнет воспринимать ситуацию как стрессовую или вовсе тупиковую. В связи с этим возникают переживания безнадежности, отчаяния и т. п. Не хватает энергии⁹ для точного восприятия данной ситуации и адекватного реагирования. Энергетически эти эмоциональные состояния всегда связаны с временным «закрытием» одной или нескольких телесных зон.

Описанный выше процесс развития стресса моделируется с помощью воздействия парофитосауны и специальных техник работы с образами (см. ниже). В результате активизируются все индивидуальные стереотипы неадекватного внутреннего поведения (ведущего к «закрытию» телесных зон). Они свойственны данному человеку и в любой другой критической ситуации, поскольку их источником являются искажения изначальных стереотипов, действие которых распространяется на все жизненные контексты (включая парофитосауну). По-другому можно сказать, что это обусловлено восходящим потоком в системе тонких тел (см. рис. 2а).

Итак, в предлагаемом описании процесс развития любого стресса заключается в определенной последовательности и интенсивности «закрытия» телесных зон. Эта последовательность представляет собой индивидуальную стратегию реагирования на сложную ситуацию.

В таких ситуациях человек строго определенным, привычным для себя (но неосознаваемым) способом приходит в перечисленные выше эмоциональные состояния стресса, внутреннего тупика, отчаяния, потери веры в себя и т.п. Это и есть проявления искажений изначальных стереотипов.

Из сказанного выше вытекает простая техника работы по ликвидации таких искажений. Все, что необходимо сделать, это научиться «открывать» телесные зоны в стрессовых ситуациях («идти навстречу страху», «принимать страдание» – см. главы 2 и 6). Как правило, для этого требуется несколько сессий, в которых стресс моделируется одновременным воздействием парофитосауны и специальной работы с образами. В результате осваивается такое внутреннее поведение, при котором все

⁹ Обычно люди жалуются в этот момент на нехватку времени. В действительности времени достаточно, но может не хватать энергии, чтобы вписаться в предлагаемый жизненный темп.

телесные зоны остаются «открытыми» даже при наличии сильного внешнего воздействия, способного вызвать стресс. Об этом, в частности, свидетельствует тот факт, что сама процедура воздействия на тело становится легко переносимой.

Важно, что в реальной ситуации учебного стресса легко вспоминаются (выслеживаются) все драматические эпизоды жизни, энергетически родственные состоянию, которое актуализовано воздействием на тело. Это переживается в каждой сессии трансформации. При этом удастся выследить не только наиболее ранние жизненные впечатления, включая, может быть, первые месяцы жизни, но даже некоторые состояния, пережитые во внутриутробном периоде. Тело помнит эти состояния, сохраняя их в спазмированных мышцах. Поэтому такие состояния склонны воспроизводиться вновь и вновь по любому внешнему поводу – до тех пор, пока не будут трансформированы. (Такая трансформация представляет собой содержание практик трансформации картины мира).

Действуя таким образом можно получить доступ к трансперсональным переживаниям, и работать в режиме перепросмотра со страхами, «принесенными с собой» (практика стирания личной истории).

Вводя понятия «раскрыть» тело или телесные зоны, мы понимаем под этим определенный набор технических шагов, которые приводят к максимально возможной релаксации определенных групп мышц и сопровождаются появлением интенсивных энергетических потоков. Эти шаги представляют собой фрагмент техники **«трансформации эмоциональных потоков»**. Приведем здесь полную версию техники (см. также главу VI).

1. Выбрать телесную область, которую необходимо «раскрыть» (область, где есть боль, напряжение или любое другое дискомфортное ощущение, вызванное жаром).
2. Найти несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается выбранное ощущение дискомфорта. Используя практику *выслеживания* (см. ниже), найти соответствующие событийные ряды, уходящие как можно дальше в прошлое.

3. Далее выполняются шаги 1 – 15 Техники трансформации «эмоциональных потоков» (см. главу VI).

Задача практикующего (в процессе выполнения этих шагов) – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание (делая образы более яркими, объемными и живыми) – до тех пор, пока эмоция не потускнеет. При этом и поток, несмотря на все попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.

Подчеркнем, что на этой стадии боль или дискомфорт заметно уменьшаются. Однако следует проявлять максимум скептицизма к этому результату, и стараться вновь усилить боль, снова делая образ более ярким и эмоционально насыщенным и продолжать этот процесс до тех пор, пока эмоция не исчезнет окончательно, а поток не станет сначала совершенно прозрачным, а потом и вовсе неощутимым. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

Применение именно такой техники в условиях паровитосауны дает сильный эффект трансформации отживших стереотипов. Сауна служит своеобразным катализатором выполнения каждого следующего шага техники: единственный способ избавиться от нарастающего дискомфорта – быстро выполнить очередные шаги, ведущие к трансформации энергии. Как только это достигается, ощущение стресса исчезает, высокая температура становится легко переживаемым фактором.

Таким образом, от практикующего требуется достаточно уверенное владение техникой¹⁰, чтобы пользоваться ею не только «в мирное время», но и в реальном времени физического стресса. В условиях усиливающегося дискомфорта практикующий должен настолько виртуозно управлять концентрацией и расфокусировкой, чтобы мгновенно осознать каждое возникающее ощущение дискомфорта, вызванное жаром, его эмоциональную окраску,

¹⁰ Для людей, слабо владеющих этой техникой, требуется специальный инструктор, который обучен хорошо чувствовать состояния практикующих и способен определить («увидеть»), какие группы мышц оказываются в напряжении, т. е. какие области тела «закрыты». Точно и вовремя давая инструкции, он помогает практикующему «открыть» эти области тела, тем самым обучая его восстанавливать свою энергию непосредственно в стрессовой ситуации.

мысли и события, связанные с этой эмоцией, направить концентрацию на переживание этих событий и усиливать их переживание.

Обычно спонтанно всплывает множество эпизодов, объединенных базовым переживанием, которое может быть как аффективным (ужас, отчаяние, обида, ненависть...), так и фоновым, часто сопровождающим быт (бессилие, безнадежность, апатия...). Концентрация на точно выбранном образе события (или его фрагменте) работает как мастерски поставленная игла (в чжэнь-цзю-терапии): если создать сильную концентрацию на ключевом образе и расширить («раскрыть») тело, то возникает мощный выброс патогенной энергии. Эмоция при этом нарастает до уровня трансперсональных переживаний, а затем интегрируется.

Некоторым участникам удается во время первой же сессии выйти на трансперсональный уровень и переживать обстоятельства рождения или метафорические эпизоды «из других воплощений». Другим требуется некоторая тренировка.

7.7 Практика *неделания*: освобождение изначальных стереотипов в условиях стресса как *новый способ переобучения*

Любая стратегия поведения, естественная для данного человека, определяется уникальной комбинацией его изначальных стереотипов. Согласно изложенному в разделах 2 – 4 этой главы, изначальные стереотипы искажаются «выученным» страхом. Этот страх вносит свою лепту во все врожденные стратегии поведения, каких бы контекстов это ни касалось. В результате эти стратегии становятся неэффективными и превращаются в источник проблем.

Как правило, при обучении новым стратегиям делается попытка создать новое поведение без исследования «выученных» страхов и без специальной работы по их устранению.

Такое обучение неэффективно, хотя и используется в разнообразных контекстах. Обычно в процессе такого обучения новое поведение осваивается с трудом, оно должно заучиваться, а прежнее поведение имеет тенденцию восстанавливаться в любой ситуации стресса; кроме того, вновь выученное поведение может

выглядеть неестественно и не всегда достигает цели. Тем не менее, такой метод обучения широко распространен.

Мы обсуждаем здесь иной подход к обучению, основанный не на выучивании новых стереотипов, а на *выслеживании* и трансформации старых стереотипов, т. е. их естественного перерождения в новые. В таком процессе заранее неизвестно, какие именно поведенческие стереотипы возникнут; известно только, что они будут эффективными, уместными для данной ситуации и естественными для данного человека, т. к. базируются на его изначальных стереотипах.

Рассматриваемый здесь новый тип обучения основан на использовании стресса, вовлекающего в процесс всю энергетику организма, и является двуплановым.

С одной стороны, достигается стирание на телесном уровне отжившего («неправильного») поведенческого стереотипа.

С другой стороны, в этом же процессе формируется новый стереотип и новая стратегия использования собственной энергии (практика *неделания*).

Обучающийся побуждается к этому реальной ситуацией стресса, в которую попадает, выполняя медитацию, а также шагами медитативной техники. Актуальный стресс играет роль сильного дополнительного мотива: для «выживания» и достижения хотя бы минимального уровня комфортности существования в этой стрессовой ситуации необходимо осваивать принципиально новые («правильные») телесные и энергетические стратегии.

Напомним, что на протяжении всего процесса практикующий продолжает работу с образами; в частности, он удерживает в своем визуальном внимании образ стрессовой ситуации, где требуется новая стратегия поведения.

Главный принцип, определяющий все эффективные стратегии, состоит в следующем: в момент стресса **«двигаться навстречу» дискомфорту и страху**. Под этим мы подразумеваем **способность «открывать» тело при появлении напряжения во внешнем мире** (неопределенности, неизвестности, потерь, необходимости выбирать, менять позицию и т.д.), а не «закрывать» его, как большинство людей делает в подобных случаях.

Первый путь ведет к трансформации энергии и спонтанному возникновению адекватной реакции (практика *неделания*). Второй

путь порождает стресс, точнее, ведет к переживанию ситуации как стрессовой.

Кроме того, любая эффективная стратегия подразумевает определенный набор специальных навыков:

- перераспределения энергии в теле
- поддержания свободного и стабильного доступа к сознательно выбранным состояниям в тот момент, когда извне идет сильное внешнее воздействие
- концентрации и деконцентрации в этих условиях.

Все эти навыки возникают на разных уровнях спонтанно включающейся практики *неделания* и формируются в обсуждаемом процессе. Полученные при таком обучении навыки автоматически оказываются внесенными в жизнь либо требуют лишь небольшой корректировки. В результате энергетической работы исчезает бессознательное преобладание старого стереотипа. Теперь попадание в любую ситуацию, ранее переживаемую как стрессовая (публичные выступления и сложные переговоры, проблемы выбора, принятия решения и т. д.), вызывает спонтанное включение нового, эффективного, телесно-энергетического и психоментального стереотипов. Соответственно, новые стили поведения и мышления становятся легко доступными (рождаются по мере необходимости) и не требуют специальной подготовки.

Таким образом, овладение эффективными энергетическими стратегиями возникает в процессе освобождения от искажений изначальных стереотипов. Примечательно, что в дальнейшем они поддерживают себя сами, т. к. по определению свободны от страха и включают в себя стратегию «двигаться навстречу» возможному стрессу, что обеспечивает спонтанную интеграцию всех негативных переживаний в реальных жизненных контекстах.

После завершения вышеописанного медитационного процесса восстановленные изначальные стереотипы запускают спонтанное творческое поведение, свойственное данной личности от рождения. Первоначально такое поведение может выглядеть несколько инфантильным, т. к. было заблокировано страхом в раннем возрасте.

Как упоминалось в разделе 2, поведение рождается в процессе взаимодействия отдельных субличностей и зависит от уровня

зрелости каждой из них. Поэтому второй этап работы – обеспечить освобожденным изначально стереотипам возможность эволюционировать до состояния зрелости.

Завершающим шагом рассмотренного здесь процесса обучения должно быть *осознанное проживание* нового стереотипа в реальной сложной ситуации.

7.8 Исцеление как дополнительный эффект переобучения и освобождения изначальных стереотипов

Сильный **исцеляющий эффект** естественным образом возникает независимо от того, с какими проблемами работает практикующий. Исцеление создается – как побочный эффект процесса – одновременно двумя механизмами.

Во-первых, парофитосауна изначально создавалась как целебная процедура для лечения разнообразных заболеваний, в т. ч. так называемых «неизлечимых».

С другой стороны, совершенно иной (дополнительный) механизм исцеления начинает работать, когда одновременно с парофитосауной используются практики выслеживания и трансформации энергии. Этот механизм подробно представлен в главе VI. Используемые здесь *техники трансформации энергии* оказывают направленное исцеляющее воздействие. Они позволяют быстро ликвидировать любое острое заболевание – будь то простуда или обострение хронических заболеваний, таких как болезни внутренних органов, аллергия, астма, головные боли и т. д. В данном подходе задача исцеления не относится к числу основных задач, хотя именно работа с телом и является основной частью используемых методов.

Телесный дискомфорт, боль или болезнь всегда являются обратной стороной деструктивных стереотипов и страхов, сопровождающих неэффективное поведение, стиль мышления или эмоциональное восприятие. Нельзя вылечить болезнь, пока не изменилось поведение и мышление, и нельзя изменить поведение и мышление, пока не вылечена болезнь. Оба процесса должны протекать одновременно. Болезнь всегда обостряется, если

человек попадает в стрессовую ситуацию, хотя этот факт не всегда заметен и не осознается.

Таким образом, здесь задача исцеления автоматически возникает и решается в процессе обучения новым поведенческим стереотипам.

В практиках самоисцеления¹¹ сначала *выслеживается* симптом болезни как реакция на определенные стрессовые ситуации из жизни. Затем *выслеживаются* ключевые эпизоды личной истории, где данная стрессовая ситуация встречалась. В результате *выслеживается* вся история развития заболевания; она совпадает с историей развития соответствующего (деструктивного) поведенческого стереотипа как приспособительной реакции организма. Болезнь рассматривается как телесное проявление этого стереотипа.

Таким образом, трансформируя поведенческий стереотип, мы автоматически вылечиваем и соответствующее ему заболевание.

7.9 Приложение. Техническое описание метода

Мы исследовали два варианта метода.

В первом из них используется высокотемпературная паровитосауна – кедровая бочка, в которую подается горячий пар. В процессе заняты два участника – ведомый и ведущий. Каждый из них пользуется специальными медитативными приемами, основанными на навыках концентрации и деконцентрации внимания, представленными в разделах 4 и 6.

Задача ведомого состоит в максимально полном проживании актуального состояния стресса. Для этого используются навыки, описанные в разделе 6. Ведущий заранее обучается специальным приемам взаимодействия с партнером и помогает ему использовать все шаги техники раздела 6.

В течение этой парной медитации ведомый спонтанно вспоминает и переживает самые сильные стрессовые состояния своей жизни, включая ранние и трансперсональные

¹¹ Практики трансформации энергии, включая технологию, описанную в разделе 2 применительно к задаче исцеления заболевания, подробно рассмотрены в главе VI.

состояния. Запуском для этих воспоминаний служит проживаемое в парофитосауне состояние стресса. Определенные приемы работы с энергией и состояние «открытого тела» позволяют полностью интегрировать стрессовые состояния во время пребывания в бочке и в последующих этапах ритуала.

Во втором варианте вместо парофитосауны используется жесткий массаж с растяжками. Взаимодействие между ведомым и ведущим строится по той же схеме, что и в предыдущем варианте.

В каждом из вариантов метода главная задача ведомого состоит в том, чтобы в течение всего процесса двигаться навстречу стрессу, усиливая его проживание с помощью концентрации, одновременно расслабляя тело и расфокусируя внимание. Сила стресса существенно возрастает, если ведомый осознанно вспоминает реальную стрессовую ситуацию из своей личной истории и начинает его переживать. Эта ситуация по эмоциональному содержанию должна быть тождественна актуальному состоянию физического стресса. В этот момент ведомый должен еще больше расслабить тело и усилить состояние «открытости тела». В случае успеха это ведет к парадоксальной реакции: боль и сила переживания резко снижаются. В этот момент происходит интеграция состояния.

В наших тренингах использовались оба варианта метода вместе в определенной последовательности (ежедневно проводились одна сессия жесткого массажа и две сессии парофитосауны, между сессиями с той же целью использовалась парная йога; длительность тренинга – пять дней). Функцию ведущих выполняли специально подготовленные ассистенты. Однако, в настоящее время разработаны технологии обучения участников тренинга всем навыкам, необходимым для выполнения функции ведущих, так что каждый участник проходит процессы поочередно в двух ролях – как ведущий и как ведомый.

Результаты такой работы проявляются одновременно в трех формах:

1. Исцеление заболеваний;
2. Стойкие поведенческие изменения;
3. Изменение картины мира.

Эти изменения связаны с изменением глубинных стратегий реагирования на стрессы. Типичная стратегия среднего социально

адаптированного человека состоит в том, что любое **«страдание» отвергается**. Это сопровождается телесными напряжениями и спазмами. Вся система телесных блоков является выражением такой стратегии, повторяющейся в самых разнообразных эпизодах и контекстах.

Под «страданием» здесь понимается как физическая боль или телесный дискомфорт, так и любые эмоциональные переживания и страхи, владеющие современным человеком.

В процессе прохождения сессий, благодаря усилиям ведущего и внутреннему поведению ведомого, формируется в точности противоположная стратегия, которая выше названа стратегией «принятия страдания». Каждый участник обучается реагировать на «страдание» мышечным расслаблением и состоянием «открытого тела» Такое поведение спонтанно сопровождается процессами интеграции.

Более того, эта реакция становится осознанной, что ведет к изменениям в картине мира: любая ситуация стресса из разряда неприятностей и «объективных трудностей» переходит в разряд знаков внешнего мира, указывающих на необходимость активных внутренних изменений. Последнее автоматически влечет за собой изменения во внешних реакциях и поведенческих стратегиях (практика *неделания*).

ГЛАВА 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССОВ В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ

8.1 Примеры систем.

Иньская и янская составляющие – дух и материя – присущи любой системе. В частности, лидер, команда, организация в целом или любое ее подразделение, а также отдельная личность, семья и т.д. являются примерами систем, которые мы будем рассматривать в этой главе.

Оба набора качеств – как иньский, так и янский – могут демонстрировать отдельные люди (например, лидер), весь коллектив или его части. В дальнейшем мы будем использовать понятие **целостная («живая», саморазвивающаяся) система** для обозначения любой подобной структуры, состоящей из двух или более взаимодействующих друг с другом частей.

В системе **лидер-команда** лидер является носителем «духа» – янского (мужского) начала, а команда – материальным носителем иньского (женского) начала. Идеи лидера и его намерения проявлены в его инструкциях, затем материализуются в действиях команды.

В том случае, когда в качестве системы рассматривается человек, в понятие системы включается его картина мира: убеждения, поступки, ценности и миссия. Эта часть системы рассматривается как янская. Тело, ощущения, эмоции и мысли представляют собой иньскую часть системы, через которую материализуется намерение.

В хорошо организованной системе энергии Инь и Ян объединены в энергию Ци, являются виртуальными и в чистом виде практически не наблюдаемы. О такой системе мы будем говорить как о гармоничной системе, или системе, пребывающей в энергии Ци.

Любая конкретная система может быть подсистемой более широкой системы, а также может включать в себя более узкую систему. Можно говорить о системах разного уровня – более широких и более узких. Например, любой член команды (или

лидер), рассматриваемый как система, представляет собой подсистему более широкой системы *лидер-команда*.

Каждая подсистема участвует во всех энергетических процессах, происходящих в более широкой системе. В частности, если в более широкой системе возникает энергетический распад, то постепенно он распространяется и на любую подсистему; и наоборот, если распад возникает в подсистеме, то он может, при некоторых условиях, постепенно распространиться на всю систему.

Рассмотрим типичные свойства системы на примере системы *лидер-команда*, состоящей из двух частей.

Лидер сам по себе также является целостной системой и вовлечен во все процессы, происходящие в организации. Он становится носителем энергетического распада, сопровождающего любую стрессовую ситуацию или управленческую проблему. При этом он проживает одновременно два типа состояний, возникающих в результате распада энергии Ци. Как уже объяснялось, одно из этих состояний вытесняется в бессознательное.

*Наши практические методы строятся на следующем свойстве системы лидер-команда: **часть энергии, которая вытесняется в бессознательное лидера, оказывается проявленной в групповом сознании команды, и наоборот** (механизм проекции).*

Например, внешняя авторитарность лидера на фоне его же подавленной неуверенности сопровождается внешней неуверенностью и пассивностью команды, за которыми скрываются подавленный протест и готовность к бунту.

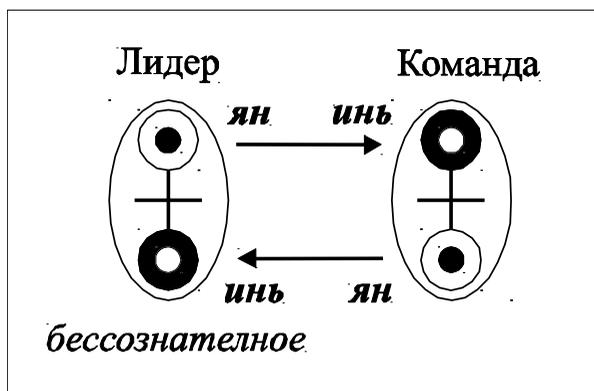


Рис. 29. Сознательное и бессознательное в системе лидер-команда

Соответственно, преодоление стрессовой ситуации или проблемы (в данном примере – скрытого противостояния лидера и команды) может быть инициировано лидером только в том случае, когда он имеет навык управления собственными состояниями. Лидер должен владеть приемами восстановления Ци в собственных стратегиях и обладать достаточной силой, чтобы этот процесс распространялся на всю команду.

Процесс восстановления Ци мы связывали с аннигиляцией «Инь-Ян – пары». Он выражается в полной перестройке взаимодействия между лидером и подчиненными и осуществляется с помощью практик трансформации, рассмотренных выше. В ходе этой перестройки создаются все необходимые условия для решения актуальных управленческих задач и выполняются необходимые практические шаги.

8.2 Структура целостной системы и энергетический подход к управлению (на примере системы лидер-команда)

8.2.1 Целостные системы лидер и лидер-команда

Термин *целостная система* будет использоваться для обозначения систем состоящих из двух частей – янской и иньской. В таких системах имеется два типа связей¹² (см. рис. 29, 30), которые будут главным объектом нашего внимания.

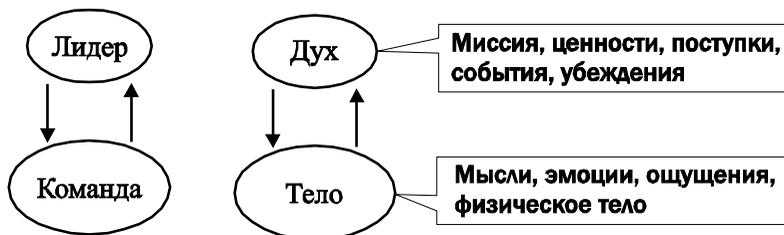


Рис. 30. Система лидер-команда и личность как система

Как уже говорилось, в системе *лидер-команда* носителем янской части системы (ее «духа») является лидер. Команда является носителем иньской части, через нее воплощаются намерения лидера.

Если же в качестве системы рассматривается личность *лидера*, то в категорию *дух* включаются картина мира, ценности, миссия и поступки, а в категорию *тело* – мысли, эмоции, ощущения и физическое тело.

8.2.2 Структура целостной (кибернетической) системы. Два типа отношений в системе *лидер-команда*

Два типа отношений (связей), существующих в любой целостной системе (см. рис. 30), имеют разную природу. Один тип мы будем соотносить с воздействием (активный тип связи), другой тип представляет собой обратную связь (пассивный тип).

Наличие обратной связи – основное отличительное свойство целостной (кибернетической) системы. Оно приводит к

¹² Фактически здесь для обозначения систем с двойной связью используется термин «кибернетическая система». Однако он представляется нам слишком техническим и только условно применимым к системам, составляющие которых обладают осознанностью. Поэтому в данной главе мы будем употреблять выражение «целостная система».

исчезновению причинно-следственных отношений внутри системы, гарантирует устойчивость и определяет все ее уникальные качества.

С активным типом отношений связана энергия Ян, с пассивным – Инь. Оба типа отношений одновременно присутствуют в любом взаимодействии между частями. Чтобы изобразить этот факт графически, мы введем понятие *линии, переносящей «заряд»*. Такие линии, по определению, связывают разные части системы и символизируют движение энергии Ци. Исходящий конец линии всегда связан с энергией Ян, а входящий – с энергией Инь (см. рис. 31).

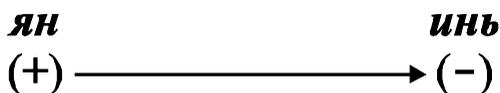


Рис. 31. Линия, переносящая «заряд»

Заметим, что активный по отношению к одной части системы тип связей является пассивным по отношению к другой ее части, и наоборот. В системе *лидер-команда* эти два типа связей выглядят следующим образом:

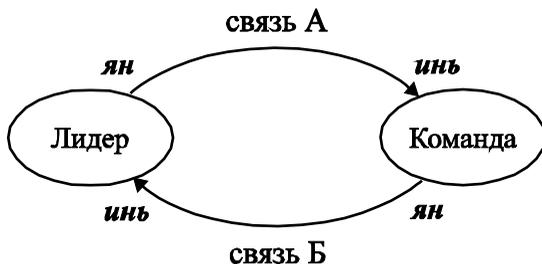


Рис. 32. Два типа связей в системе лидер-команда

Изображенный на рис. 32 процесс перетекания энергии в системе *лидер-команда* проявляется в следующем коммуникативном процессе.

Прежде чем осуществить воздействие на команду или отдельного члена команды, компетентный лидер должен получить достаточное количество вербальной и невербальной информации.

Для этого используется пассивный, «иньский» тип отношений – наблюдение, чувство, вопросы, обсуждения. (Существенно, что такое состояние является виртуальным.) Это позволяет найти точную форму и момент для воздействия. Под формой можно понимать как любые невербальные характеристики коммуникации (интонация, жест, темп, ритм, громкость, поза, выбор формулировки и т. д.), так и вид воздействия (инструкция, поощрение или наказание, личная беседа и т. д.). Точная форма и правильно выбранный момент необходимы для того, чтобы воздействие достигло цели.

Затем включается активный (также виртуальный), «янский» тип отношений; если цель не достигнута, то снова включается иньский тип, и все повторяется до тех пор, пока не будет достигнут результат, и в системе установится равновесие. **Оба типа отношений вместе образуют контур, по которому течет энергия Ци.** В реальности оба типа связи, как правило, работают одновременно (синхронно), но в описании удобно использовать принятый здесь хронологический порядок.

8.2.3 Проблемы управления как сбой в двойной связи. Принцип синхронности

В тех случаях, когда двойная связь нарушается или приостанавливается, один тип отношений начинает доминировать (*ситуация распада*), и в системе возникают проблемы. Если у лидера доминирует иньский тип отношений, то возникают проблемы, связанные с манипулятивными действиями (как лидера, так и команды), а также явными и неявными попытками перехвата управления. Если доминирует янский тип отношений, то управление становится директивным, что создает другой круг проблем. В обоих случаях система становится линейной (в отличие от замкнутых систем) – см. рис. 33:

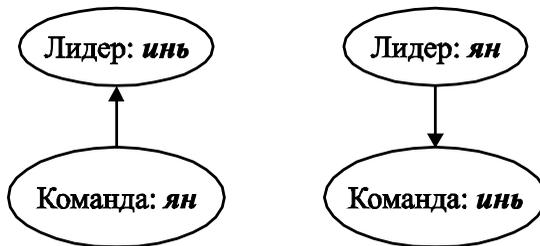


Рис. 33. Линейные системы, возникающие при разрыве двойной связи

Заметим, что команда и лидер также являются целостными системами. Каждая из них может быть представлена в виде двух обменивающихся энергией частей. Выше мы связывали одну из этих частей с сознанием, другую – с подсознанием.

С этими частями соотносятся два полярных состояния – Инь и Ян. В ситуации энергетического распада одно из них переживается в сознании, другое – в подсознании.

Общее правило для системы *лидер-команда* состоит в следующем: **если в одной ее части проявлена** (т.е. присутствует в сознании) **энергия Ян, то в другой части системы обязательно проявлена** (в сознании) **энергия Инь** (см. рис. 29).

Другими словами, если одна часть находится в состоянии активного действия, то другая должна сохранять одно из пассивных состояний – взять на себя функции опоры или поддержки, либо быть в состоянии чистого восприятия.

Верно и обратное утверждение: **если в первой части системы проявлена энергия Инь, то во второй ее части проявлена энергия Ян.**

Эти свойства характерны для любой целостной системы; мы будем называть его **принцип синхронности**.

Важно осознавать, что целостная система не может состоять только из двух янских или из двух иньских частей. В каждом из этих двух случаев система оказывается нестабильной и быстро распадается. Субъективно это переживается как разрушительный конфликт.

В системе *лидер-команда* принцип синхронности проявляется в виде следующего правила: **высокая активность лидера порождает пассивность команды**. Активные члены команды не могут долго оставаться в такой системе: они либо разрушают ее новыми идеями и неосознанными попытками перехвата управления, либо оказываются изгнанными.

В связи с этим обычно возникает проблема: с одной стороны, каждый лидер хочет иметь исполнительных сотрудников, с другой стороны, он заинтересован в их активности. Как совместить эти два качества? Как сделать команду более активной, не утрачивая лидерских позиций? Известно, что ни призывы, ни личный пример не могут повлиять на активность команды.

В этой ситуации лидер должен использовать **«иньский стиль управления»** и в совершенстве владеть приемами осознанно неактивного поведения. Вся его активность должна быть перенесена во *внутреннюю территорию*; это обеспечит высокий уровень осознанности и скорости реагирования, но внешнее поведение будет выглядеть пассивным. В действительности же качество внешней активности в нем также присутствует, но она будет проявляться очень кратко и точно в отдельные моменты.

Как уже сказано, основным источником проблем лидерства и управления является повреждение одного из двух типов связей, или, другими словами, нарушение баланса между потоками иньской и янской энергий (см. рис. 29). Заметим, что такую же природу имеют и телесные заболевания.

Любая проблема управления может рассматриваться как «заболевание» системы. В здоровой системе оба типа связей – иньская и янская – уравновешены. Каждый тип энергии и соответствующие ей состояния должны присутствовать лишь виртуально, не превращаясь в постоянно действующий стереотип.

Из сказанного вытекает, что широко распространенное суждение о том, что от лидера требуется «активность прежде всего», не вполне справедливо. Активность должна уравниваться иньскими качествами – тонкой чувствительностью и выдержкой. В противном случае активность вырождается в суету, поспешность и директивность. Все сказанное относится, естественно, не только к лидеру, но к любому человеку, в какой бы роли он ни находился.

Итак, *личная сила лидера* накапливается в процессе развития и уравнивания иньских и янских качеств. В основе силы лежит баланс между восприимчивостью и активной волей, которые, будучи уравновешены, вместе переживаются как энергия Ци. Иногда нужен особый талант для того, чтобы не спешить с очередным шагом: несвоевременно активные действия разрушают будущее, уже готовое сложиться.

Для развития и уравнивания любых иньских или янских качеств (чувствительность, выдержка ... или активность, воля...) необходимо развивать способность к расфокусировке и силу концентрации.

Когда активность и выдержка соединены, можно бездействовать большую часть времени, нанося короткие и точные воздействия. Такой стереотип естествен в восточных единоборствах: мастер боевых искусств не торопится быть активным, но точно следует движению энергий Инь и Ян, которое тонко чувствует. Одно из правил единоборств состоит в том, чтобы следовать энергии Инь, когда партнер использует энергию Ян, и наоборот. Вместе они образуют целостную систему.

Таким образом, под искусством лидерства и управления мы будем понимать способность человека к осознанному, точному и адекватному использованию виртуальных энергий Инь и Ян. Это подразумевает создание особого баланса между ними, возникающего в результате аннигиляции «Инь-Ян – пар» и возникновения энергии Ци. Создание баланса достигается с помощью практик *выслеживания* и *трансформации* иньских и янских *энергий*. Если лидер способен постоянно поддерживать этот баланс и осуществлять процесс аннигиляции «Инь-Ян – пар состояний» во всех ситуациях энергетического распада, то команда вынуждена подстроиться под такой режим.

В таком подходе к развитию акцент переносится на накопление личной силы лидера, и все задачи решаются через обучение лидера и его личностное развитие.

8.2.4 Причинно-следственные связи как ошибка восприятия, ведущая к распаду системы

Как уже говорилось, в системе с двойной связью **отсутствуют причинно-следственные отношения**. Рассмотрим это подробнее.

Предположим, что в какой-то момент лидер находится иньской фазе коммуникаций, а команда – в янской. Такой фрагмент отношений можно рассматривать как определенное (обычно неосознаваемое) воздействие на лидера со стороны отдельных подчиненных или команды. Лидер может это воспринимать как конструктивную активность команды или давление. Спустя некоторое время роли меняются: лидер создает ответное воздействие на команду, а команда переходит в состояние восприятия.

В таком описании категории *причина* и *следствие* кажутся вполне уместными: активные действия лидера можно рассматривать как следствие упомянутого (осознанного или неосознанного) поведения команды. Но тогда возникнет парадокс, если рассматривать систему в целом. Действительно, любую активность команды можно воспринимать как реакцию на предыдущее, осознанное или неосознанное действие лидера. Таким образом, говоря о системе в целом нельзя вводить причинно-следственные отношения: в любой последовательности событий в качестве причины можно рассматривать либо лидера, либо команду – в зависимости от того, на чем ставится (не всегда осознанно) акцент внимания. Категории *причина* и *следствие* уместны лишь в том случае, если мы сокращаем масштаб восприятия системы до фрагмента, включающего только одну из двух связей.

Это свойство системы потенциально является источником всех внутренних конфликтов: каждая из сторон неосознанно выделяет в качестве источника проблемы удобный для себя фрагмент отношений, снимая с себя ответственность и приписывая своей позиции статус объективной истины. Как только подобные «объективные» причины конфликта обозначены, конфликт из виртуального превращается в реальный, иногда становясь безнадежным тупиком, из которого нет выхода, потому что каждая из сторон вводит собственное определение категорий *причина* и *следствие*. Обе стороны делают глобальную ошибку, внося в целостную систему несвойственные ей причинно-следственные связи.

Обычно в такой ситуации используется компромисс, но с энергетической точки зрения компромисс не устраняет проблемы, Энергетический распад в системе сохраняется, хотя и создается

внешняя видимость согласия. Конфликт же переводится в неявную форму. Он становится неосознанным, а потому более опасным.

В нашем подходе для восстановления согласия используются практики части 3. Каждая из сторон (или хотя бы одна из них) должна *выследить* собственный глубинный мотив, ведущий к противостоянию, и тем самым сделать его осознанным. Как правило, таким мотивом оказывается страх ответственности, за которым чаще всего стоят более глубокие страхи социального характера, например, страх не соответствовать ролевым ожиданиям («я – плохой управляющий», «я – плохой специалист») или страх внешней оценки. После *выслеживания* делается следующий шаг – выполняется практика трансформации энергии страха. В результате восстанавливается энергия Ци. Только после этого конфликт исчерпывается, и люди оказываются способными к конструктивной дискуссии и совместным действиям. Конфликт в этом случае превращается в источник энергии для углубления отношений и создание большей сплоченности команды.

Вернемся к ситуации противостояния. Отстаивая свою позицию, обе стороны поддерживают распад Ци, превращая круговое взаимодействие, где нет причинно-следственных связей (рис. 32), в линейное, для которого категории причины – следствия уместны (рис. 33). В возникающем конфликте появляются янская и иньская роли («преследователь» и «жертва»). Каждая роль опирается, как уже сказано, на собственное причинно-следственное описание, что является ошибкой восприятия.



Рис. 34. Роль жертвы (энергия Инь) принимает на себя тот из спорящих, кто находит «более объективные» основания для своей позиции, приписывая противнику всю ответственность за происходящее. Роль агрессора (энергия Ян) в этом случае достается активной стороне.

Итак, при возникновении проблемы ее причину не следует ни в действиях лидера, ни в действиях команды. Обе позиции одинаково неточны и создают проблемы, доводя ситуацию до уровня стресса и жесткого противостояния.

Практический вывод из сказанного состоит в том, что следует:

1. отказаться от дальнейшего анализа проблемы и выяснения причин и вместо этого воспользоваться практикой *выслеживания себя в личной истории*;
2. выполнить энергетические практики части 3, восстанавливающие энергию Ци.

При точном использовании практик ясность возникает в процессе восстановления энергии, и к концу этого процесса новое видение ситуации и возможные варианты действий оказывается уже сформированными.

8.2.5 Свойство самонастройки в целостной системе (на примере системы лидер-команда)

Одним из важнейших качеств кибернетической системы является ее способность к самонастройке. Эта способность является источником ее стабильности и уникальности. Каковы бы

ни были внешние воздействия на систему, она неизменно возвращается в исходное стабильное состояние.

Эта особенность проявляется во всех контекстах жизни: в семье, бизнесе, различных формах отношений, выборов, поведения и т.д. Любые попытки изменить поведение отдельного члена системы – ребенка или взрослого – наталкиваются на непреодолимое и трудно объяснимое сопротивление. Это же относится к системе *лидер-команда*.

Взаимодействуя друг с другом в течение длительного времени, лидер и команда создают единый стереотип совместного поведения. Этот стереотип стабилен, привычен и представлен в каждой из частей системы – как в лидере, так и в команде. Благодаря существованию двойной связи, они поддерживают друг друга (делая это бессознательно) в следовании этому стереотипу и препятствуют любым попыткам изменить его в одностороннем порядке.

Другими словами, лидер строит команду под себя, а команда подстраивает под себя лидера. Они в точности дополняют и, в каком-то смысле, повторяют друг друга: команда становится выразителем определенных качеств лидера, а качества лидера в точности соответствуют ожиданиям команды. Каждая из подсистем (как лидер, так и команда) после длительного совместного движения также обретает качество стабильности. Это означает, что при попытке изменить какие-то фрагменты поведения лидера мы столкнемся с сопротивлением команды. Благодаря обратной связи (связь Б на рис. 32), у команды имеется возможность возвращать лидера в исходное состояние, саботируя все его попытки изменений; обычно именно так и происходит. Наоборот, при попытке изменить какие-то фрагменты деятельности команды лидер тоже склонен вновь подстраивать ее под свой привычный стереотип (связь А на рис. 32). Обычно он делает это бессознательно. Таким образом,

- *лидер не может изменить стиль и стратегию управления, если не создает соответствующих изменений внутри команды,*
и наоборот:

- *невозможно изменить стратегии членов команды, если не создавать соответствующих изменений в позиции и стратегиях лидера.*

Как уже сказано, это свойство системы *лидер-команда* является источником стабильности. Свойство самонастройки приводит к тому, что внешнее управление и консультирование, при всех его признанных достоинствах, часто оказывается малоэффективным. Любые попытки изменений приводят к запуску процессов саботажа. Например, если в процессе внешнего консультирования у лидера возникает намерение перестроить некоторые привычные способы работы или взаимодействия подразделений, то это намерение встречает множество помех: откладывание, забывание, заболевания, командировки, более срочные дела и т.п. Через некоторое время результаты консультирования как бы аннулируются, и к ним больше никто не возвращается. Наоборот, если в результате консультирования или обучения меняются какие-то привычные стереотипы командного взаимодействия, то это может вызвать бессознательное сопротивление лидера.

8.2.6 Системный подход к управлению. Два уровня изменений в управлении

Любое воздействие на членов команды в процессе управления состоит из двух частей: вербального (словесного) сообщения и невербальной составляющей. Предположим, что вербальное сообщение представляет собой некоторую информацию, для партнера, подчиненного, клиента или кого-либо еще. Для того, чтобы быть действенным, оно должно сопровождаться определенным энергетическим импульсом. Обычно он заключен в невербальной составляющей полного сообщения. Энергетический импульс – это поза, мимические реакции, жесты, движения глаз, интонация, громкость и скорость речи, выбор контекста и момента для сообщения и т.д. По некоторым исследованиям, в таком энергетическом импульсе заключается до 90% полного сообщения. Таким образом, лидер должен уметь точно выбирать энергетическое состояние, которое сопровождает инструкцию или указание.

В ситуации стабильности, когда постоянно воспроизводятся одни и те же ситуации, и соответствующие инструкции становятся привычными, этот навык является особенно важным. Одна и та же инструкция при разных обстоятельствах должна сопровождаться разным невербальным поведением, которое бессознательно воспринимается как метакомментарий к содержательному сообщению или инструкции – сообщение о том, каким образом подчиненный должен к нему относиться – как к необязательному или обыденному или важному или очень важному или как-то еще.

В частности, многие формы делегирования ответственности являются невербальными. Например, лидер может формально передавать ответственность подчиненным и при этом невербально демонстрировать недоверие, тем самым накладывая запрет на самостоятельные действия. В итоге руководителю придется самому принимать многие мелкие решения и контролировать подчиненного. В рамках рассматриваемой модели понятно, что руководитель сам провоцирует подчиненного на уклонение от ответственности, постоянно вмешивается в процесс выполнения задания и в конце концов заявляет, что ни на кого нельзя полагаться.

Можно было бы привести немало подобных примеров в разных контекстах. Во всех случаях важно отдавать себе отчет в том, что невербальное поведение, т. е. энергетическое состояние лидера, намного более информативно, чем принято думать.

В приведенном выше примере, когда руководитель испытывает бессознательное недоверие, он энергетически не в состоянии делегировать ответственность, хотя осознанно пытается это делать. В этом случае возникает противостояние между сознательным желанием и бессознательным намерением – распад на янскую и иньскую составляющие. Тогда энергетическое состояние руководителя препятствует любому проявлению активности сотрудников. Часто можно услышать жалобы на неспособность людей проявлять активность или брать на себя ответственность. Иногда поведение становится демонстративным. В нем как будто подчеркивается собственная роль в выполнении любой задачи в противовес беспомощности окружающих. Когда рядом появляется активный и независимый человек, возникает конфликт.

В картине мира такого руководителя подчиненные делятся на две категории: «беспомощные» и «скандалисты». Подчиненные первой категории всегда жалуются на объективные причины, препятствующие выполнению инструкции. К таким причинам относятся как некоторые правила, которые «нельзя нарушать», так и люди, занимающие непреклонную позицию. Подчиненные второй категории «привлекают внимание», «ищут популярности», «оспаривают» утверждения руководства, проявляют «безответственные» и «неуместные» инициативы.

В другой картине мира это могло бы выглядеть как конструктивная активность. Но данный руководитель в глубине души чувствует себя слабым и не способным справиться с задачами. Бессознательно он боится, что окружающие заметят эту слабость или сочтут его нерешительным. Подобный страх не осознается по той причине, что он сам боится обнаружить эту свою слабость. Внешне он держится с чрезмерной уверенностью и независимостью; любой другой человек, демонстрирующий эти качества, воспринимается (бессознательно) как соперник. Опасаясь в чем-то проявить некомпетентность такой руководитель боится задавать вопросы подчиненным, боится перехвата управления... В его окружении постепенно оказываются только те, кто неспособен к самостоятельным действиям. Вместе с тем возникает возможность постоянно демонстрировать свою компетентность, объясняя подчиненным каждый шаг и контролируя их.

Из сказанного ясно, что анализ и внешние рекомендации не могут изменить ход событий, т. к. картина мира базируется на глубинных переживаниях человека, инициируемых распадом Ци.

В нашем подходе эта проблема решается с помощью энергетических практик. С их помощью можно обнаружить любые глубоко запрятанные страхи, а затем освободиться от них.

Существенно, что эти страхи не имеют никакого отношения к реальности данного человека. Скорее, это привитые в детстве привычки восприятия, которые возникают в процессе социальной адаптации ребенка, а затем подростка, – и активно вытесняются в подростковом возрасте, когда человек проходит много ситуаций соперничества со сверстниками, часто поощряемого взрослыми. Такие страхи могут навсегда остаться в бессознательном человека, тайно направляя все его поступки, выборы и поведенческие

стереотипы. Приведем примеры неосознаваемых убеждений, выросших на почве таких бессознательных стереотипов:

- Если человека не контролировать, то он злоупотребит своим положением.
- Моя ответственность в том, чтобы все делалось по инструкции.
- Большие деньги – большие проблемы.
- Ни на кого нельзя полагаться.

Если изменяются внешние условия или организация переходит на новый режим и масштаб деятельности, то прежде всего меняется структура взаимодействия отдельных частей системы, появляются новые правила и инструкции.

Кроме того, лидер и команда должны освоить новый набор энергетических состояний, соответствующий этим правилам и инструкциям.

Часто это оказывается самой сложной задачей. Во-первых, сам лидер представляет собой стабильную систему. Во-вторых, любое изменение его энергетического состояния должно, в силу рассмотренной выше корреляции, сопровождаться изменением энергетического состояния других частей системы – команды или отдельных сотрудников.

Та часть изменений, которая связана с правилами и инструкциями не требует комментариев. Это относится к внешнему управлению системой. Здесь мы будем обсуждать управление изнутри и рассмотрим энергетическую часть процесса управления.

Ввиду сказанного выше, термин управление можно использовать лишь с определенной степенью условности, т. к. буквально управление подразумевает наличие причин и следствий. При управлении изнутри необходимо учитывать двойную связь. Так, в системе, состоящей из двух элементов, один из них может управлять другим, только через управление собственным состоянием.

Таким образом, *под управлением мы будем понимать способность воздействия одной части системы на все остальные через изменение ее собственного состояния.*

Для этого необходим навык свободных переходов между иньскими или янскими типами взаимодействий и разными их комбинациями. Лидер может управлять только в том случае, если он обладает этими навыками в большей степени, чем команда или ее отдельные члены. Он должен управлять, изменяя свое энергетическое состояние.

Другой вариант управления, при котором лидер сохраняет неизменным свое энергетическое состояние, но требует изменений или выполнения новых инструкций и задач от команды, будет приводить к сопротивлению и саботажу либо перехвату управления. Команда становится неуправляемой, даже если организация и структура управления тщательно продуманы.

Когда лидер неспособен менять свое состояние, но ожидает такой способности от членов команды, перехват управления неизбежен. Причина в том, что в кибернетической системе управление всегда осуществляется более гибким элементом.

Таким образом, способность изменять собственное энергетическое состояние является важнейшим навыком лидера. Это проявляется в способности изменять взаимодействие с другими частями системы, воздействуя тем самым на ее глобальные свойства. Техники, позволяющие постепенно развить в себе навыки такой гибкости, обсуждаются в других главах.

Из сказанного ясно, что можно говорить о двух уровнях изменений в управлении:

1. изменение или замена частей системы и ее структуры, отдельных членов команды, подразделений и изменение формальной структуры взаимодействий между ними (внешнее управление процессом изменений);

2. достижение всех необходимых функциональных изменений только через обучение и развитие лидера (или и лидера, и подчиненных) – без структурных изменений в каких-либо частях системы.

Во втором случае все изменения возникают в процессе личной эволюции каждого члена коллектива либо только лидера, который становится в этом случае наставником для своей команды. Движущей силой таких изменений является *намерение* лидера.

В данном подходе, как уже было сказано, мы концентрируемся на *втором* уровне изменений.

8.2.7 «Квантовые» стратегии управления и целеполагания.

Управление через изменение состояния особенно актуально в длительно существующих коллективах, где картина мира лидера хорошо осознается и принимается всеми членами команды. Управление с помощью инструкций в таких коллективах становится со временем все менее уместным и менее точным. Оно слишком громоздко и замедленно, не соответствует скоростям, на которых происходят естественные коммуникации. Здесь *управление через изменение состояния* более эффективно.

Это возможно в ситуации, когда подчиненный владеет профессиональными навыками и имеют некоторый запас эффективных стратегий их использования. Осуществить выбор стратегии он может, ориентируясь именно на невербальную составляющую инструкции, из которой по умолчанию ясны ожидания лидера.

Такие невербальные подсказки не могут быть однозначно истолкованы, поэтому правильнее говорить о более или менее вероятных действиях подчиненных. Например, если лидер дает инструкцию «действовать быстрее», то никакие разъяснения не могут объяснить подчиненному, *до какой степени* «быстрее». Ясно, что в такой ситуации выбор будет зависеть от состояния исполнителя, которое и определяет вышеупомянутую вероятность тех или иных действий.

Тогда в задачу лидера входит не столько подробное инструктирование подчиненного, сколько умение создавать правильное энергетическое состояние, сопровождающее инструкцию. Ввиду рассмотренных выше системных закономерностей это состояние целиком зависит от собственного состояния лидера.

Мы получаем **вероятностный подход к выбору путей достижения цели**. Каждый шаг пути к цели не предопределен заранее каким-либо планом, а выбор отдельных шагов, как уже сказано, входит в компетенцию исполнителя и зависит от его состояния.

Из каждого состояния могут выбираться разные стратегии действий, но в каждом состоянии существует единственная наиболее вероятная стратегия. Можно говорить о состояниях, ведущих к эффективным стратегиям, так же как о состояниях, ведущих к неэффективным стратегиям. Однако для любого

состояния нет единственно возможного выбора. Каждый из выборов делается с той или иной вероятностью. Вся стратегия в целом также может формироваться с той или иной вероятностью.

Задача управления превращается в задачу создания такого состояния, в котором эффективные стратегии достижения тактических целей осуществляются с наибольшей вероятностью.

Вероятностный подход к эволюции системы или к траектории ее движения хорошо известен в квантовой физике. Рассмотренные выше стратегии движения к конкретной цели аналогичны траектории движения квантового объекта. Эта траектория не predetermined заранее, но может быть реализована с определенной вероятностью, зависящей от квантового состояния.

Понятие *состояния* используется в квантовой физике для описания квантового объекта и его эволюции. Как уже говорилось, *состояние* задается волновой функцией, зависящей от пространственных координат. Ее квадрат определяет вероятность того, что в своем пути она проходит через ту или иную точку. Можно сказать, что волновая функция определяет вероятность реализации каждого фрагмента траектории движения квантового объекта. Каждый фрагмент такой траектории является аналогом некоторого шага вышеупомянутой стратегии движения к цели.

Таким образом, в квантовой физике существует особая, не принятая в классическом подходе стратегия целеполагания. Если имеется задача направить квантовый объект таким образом, чтобы он оказался в заранее заданной точке, необходимо предоставить ему определенную свободу выбора. В квантовом мире действует соотношение неопределенностей: чем точнее мы фиксируем положение объекта, тем больше неопределенности в скорости его движения. Практически это означает, что чем больше мы настаиваем на реализации определенного пространственного положения объекта, тем с меньшей вероятностью он там окажется при последующих измерениях.

Этот принцип переносится и на процессы управления. В квантовой области необходимо не столько умение задавать исполнителю конкретный шаг, сколько искусство создавать энергетическое состояние, в котором ожидаемый шаг окажется наиболее вероятным.

Здесь действует тот же принцип *неопределенности*, что и в квантовой физике: чем точнее фиксируется цель, тем более непредсказуем результат.

Квантовая стратегия целеполагания заключается в том, что задается не цель, а состояние, которое приводит к выбранной цели с максимальной вероятностью.

Этот принцип действует и в обыденной жизни, хотя обычно он не осознается: доминирует стремление строить планы и пытаться следовать им в ущерб спонтанности и чувствованию. Вместо этого необходимо создавать психоэмоциональное состояние, которое позволит действовать наиболее адекватно. В этом состоит **квантовая стратегия целеполагания**.

8.2.8 Подробнее об энергии Ци в целостной системе

В состоянии покоя, когда нет активных процессов (например, в тот период жизни организации, когда нет проектов, требующих особых энергетических вложений), энергия Ци переживается как состояние спокойствия, внутреннего комфорта и в то же время – alertности, готовности действовать в любой момент. В более активной фазе энергия Ци проявляется в виде последовательных включений виртуальных (временно существующих) иньских и янских состояний.

В гармонично функционирующей системе энергия Ци представлена в виде одновременного включения иньских и янских взаимодействий.

В наиболее абстрактной форме это может выглядеть, например, так. Один участник проекта занимает более активную позицию, другой менее активную, но между ними постоянно происходит обмен: когда первый делает активный шаг (Ян), второй осуществляет поддержку (Инь), после чего первый помогает второму занять эту же позицию. Когда она освоена, первый начинает двигаться дальше (Ян) – и так шаг за шагом. Энергия Ци движется по замкнутому контуру, проявляясь в совместном движении энергий *инь* и Ян (см. рис. 6 и 32).

В организации это возможно в условиях стабильности, когда внешний мир представляет собой стабильный контекст для ее развития и воспринимается как постоянный фон.

Однако мир в целом представляет собой более широкую систему, которая включает в себя любую организацию в качестве

подсистемы. Организация и окружающая ее среда, структуры, с которыми она взаимодействует представляют собой части этой более широкой системы. В изменяющемся и нестабильном мире организация будет выглядеть как активный (Ян) или как пассивный (Инь) элемент системы – в зависимости от того, какие процессы преобладают во внешнем мире. В этом случае происходит виртуальный (временный) распад энергии Ци на энергии Инь и Ян. Первая из них должна включаться в момент внешних изменений, вторая – в момент застоя. Это всегда возможно при условии грамотного управления.

8.2.9 Подробнее о природе конфликтов

Напомним, что в случае конфликта происходит распад энергии Ци, и круговая связь разрушается (см. рис. 33), распадаясь на линейные взаимодействия.

На этапе, когда возникает конфликт, обе позиции – иньская и янская – усиливаются. Условно говоря первый партнер (в приведенном выше примере) будет настаивать на продолжении движения, а второй – на необходимости остановки для создания опоры. У каждого из них при этом будет много «веских» аргументов, подкрепленных реальными обстоятельствами.

Так энергии Инь и Ян становятся все более проявлены, порождая противостояние. Круговое взаимодействие нарушается, и в ряде контекстов начинают возникать линейные взаимодействия¹³.

В этот момент обмен энергиями в системе расслаивается и усложняется. Разрушение круговых связей и переход к линейным взаимодействиям выражается в том, что энергия (в рамках контекста, затронутого конфликтом) перестает циркулировать по системе, начинается стабилизация, роли постепенно дифференцируются: действующие лица продолжают решать, кто из них прав, создавая причинно-следственные связи. Теперь лидер и управляющий начинают видеть друг в друге причину всех сложностей. На этом этапе «янский» человек превращается в деспота, преследователя, а «иньский» – становится жертвой, потерпевшим (см. рис. 33, 34).

¹³ Каждый контекст, пораженный линейными взаимодействиями, является отдельной темой для конфликта. Если линейные взаимодействия охватывают все контексты, актуальные для системы, конфликт становится тотальным и система распадается.

Между ними продолжается и круговая коммуникация (см. рис. 32), теперь конфликтная, в которой энергии Инь и Ян продолжают чередоваться. Одна из них представлена осознанно и явно, другая – тайно и неосознанно. Один из участников конфликта агрессивен, другой защищается, затем роли меняются.

Однако за агрессией всегда кроются страх и бессилие, и наоборот, проявленный страх всегда таит в себе вспышку протеста и возмущения, готовую обрушиться на партнера.

Таким образом, система продолжает существовать за счет круговых связей на эмоциональном уровне, а также за счет круговых связей в контекстах, не затронутых конфликтом. Это продолжается до тех пор, пока система не выйдет на новый стационарный режим.

Возможны два предельных режима: либо вся энергия конфликта окажется трансформированной, и непрерывный круговой обмен восстановится в явной форме и с новой силой, либо система придет к полному распаду, если линейными отношениями окажутся охвачены все контексты.

Простейший пример системы, постоянно проходящей процессы распада и интеграции – семья, состоящая из двух человек, мужа и жены. Энергетические процессы могут поддерживаться, например, следующими действиями. Муж работает, а жена занимается домом. Вместе они проводят свободное время. Так проходит некоторый период их жизни. Затем у кого-то из них, например у мужа, возникают проблемы. Теперь ему приходится возвращаться домой не в шесть, а в десять часов вечера, и жена лишена привычного общения с ним; к тому же теперь в условиях внешнего стресса весь смысл ее деятельности дома ставится под вопрос. Ему совсем не до того, чтобы проводить время дома (Инь), и у нее возникает много претензий: она сидит дома одна, а он неизвестно где (Ян); он же будет считать что тяжело работает, она его не понимает, не ценит его усилия...

Так происходит до тех пор, пока каждый (или один из них) не найдет в себе силы принять новую реальность – восстановить Ци в своей внутренней территории. Если у них эта сила появится, то восстановится ситуация взаимной поддержки, когда он действует во внешнем мире (Ян), заботясь о ней, а она – во внутреннем, создавая для него опору (Инь). Это может оказаться новым уровнем близости – а может и не оказаться: пройдя через конфликт, партнеры (являясь частями системы) могут либо стать

ближе друг к другу, научившись понимать себя и другого, либо совсем разойдутся, так ничему и не научившись¹⁴.

8.3 Энергетические процессы в организации и «управление изнутри»

Нас интересуют в основном два типа систем:

1. организация как система;
2. человек (в том числе в роли лидера или управляющего) как система.

Рассмотрим энергетические процессы в этих системах.

В первом случае частями системы являются лидер, управляющий, отдельные подразделения, сотрудники и т.д.

Во втором случае каждую из частей можно связывать с определенной частью тела. Существуют метафоры языка – «сердце подсказывает», «в печенках сидит», «не могу это переварить», «проглотить информацию», «задыхаюсь в этой обстановке»... Говоря так, люди выражают интуитивно воспринятые фрагменты энергетических процессов в собственном теле (т.е. взаимодействий между его частями), сопровождающих любую ситуацию стресса или сложных отношений.

В предыдущих разделах выделялись две части такой системы: дух и тело. Приведенные метафоры отражают некоторые типы связей между этими частями.

Рассмотрим энергетическое взаимодействие разных частей системы *лидер-команда* и процессы управления этой системой. Как уже упоминалось, благодаря двум типам связи (иньской и янской, см. п. 8.2.1) и свойству *самонастройки* (см. п. 8.2.5), существует корреляция между энергетическими состояниями частей: если меняется состояние в одной части, автоматически изменится состояние и в другой части.

Например, если лидер допускает неконтролируемое повышение собственной активности, то это, как правило, вызывает снижение активности сотрудников и явления саботажа; если лидер становится неконтролируемо пассивен, это сопровождается

¹⁴ Подробнее об этом см. п. 5.4.

неконтролируемым ростом активности сотрудников, манипуляциями и попытками перехвата управления.

Если лидер позволяет себе быть чрезмерно творческим, его идеи могут провоцировать отстаивание старых концепций. Наоборот, если лидер демонстрирует склонность к консерватизму и опоре на должностные инструкции, сотрудники будут совершать необдуманные и своевольные поступки под видом творческого подхода к задаче.

Другими словами, если лидер неосознанно демонстрирует некоторое постоянное качество, он провоцирует своих сотрудников на неосознанные компенсаторные действия – таковы энергетические свойства целостной системы.

Осознающий эти энергетические свойства лидер может использовать их в процессе *управления изнутри*. Существуют различные способы тренировки такого навыка. Если же лидер не осознает этих процессов, то возникает распад целостной энергии Ци на активную и пассивную составляющие – Ян и Инь. Одна из них концентрируется в фигуре лидера, а другая – в отдельных членах команды или во всем коллективе.

Такой распад может существовать длительное время, порождая множество проблем и конфликтов.

Как уже сказано, воздействие на организацию или любую из ее подструктур осуществляется лидером через осознанное изменение собственного энергетического состояния. Другими словами, лидер может управлять процессами в организации, управляя самим собой.

Задача лидера состоит в создании адекватных состояний у членов команды. Манипулируя внешними проявлениями своих состояний, компетентный лидер умеет инициировать вдохновение и активность сотрудников, независимость или послушание, способность принимать самостоятельные решения или точно выполнять инструкции и т.д. – в зависимости от необходимости.

Как уже говорилось, лидер, управляющий через создание состояний, обязан иметь свободный доступ к различным состояниям внутренним состояниям в достаточно широком диапазоне и способность удерживать эти состояния, каковы бы ни были действия остальных членов команды.

В традиции считается, что эта способность гарантируется такими качествами человека, как **воля, внутренний контроль, внутренняя дисциплина, выдержка и чувство времени**. Под внутренним контролем понимается способность контролировать

собственные состояния, а под внутренней дисциплиной – способность быть точным и последовательным в использовании выбранных состояний, следуя принятому решению.

Более того, любая проблема в организации (т.е. любой энергетический распад) сопровождается распадом энергии Ци в его собственных состояниях. И наоборот: любая личная проблема лидера – нерешительность, сомнения, трудности в осуществлении выбора, различные виды неосознаваемых страхов, отсутствие ресурсов, разные виды захваченности отношениями, идеями, проектами или модой – неизбежно приведет к соответствующим распадам в команде, взаимодействии подразделений и т.д.

Поэтому, мы уделяем особое внимание управлению собственным состоянием и *выслеживанию* энергетических путей воздействия на различные структуры организации, состояние сотрудников и их поведение. Любая внешняя проблема будет решаться с помощью определенного поведения лидера, которое создается в процессе ликвидации его внутренних тупиков и создания «правильного» состояния. Таким образом, в этом подходе усилия лидера по организации бизнеса и решению разнообразных проблем есть не что иное как усилия в направлении собственного развития, и бизнес превращается в один из важнейших фрагментов духовного пути лидера.

ГЛАВА 9. ЛИДЕРСТВО И УПРАВЛЕНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО НАЧАЛА В СИСТЕМЕ. КОНФЛИКТ В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ

9.1 Роли лидера и управляющего как янская и иньская части личности. Возникновение конфликта в системе лидер-управляющий

Роли лидера и управляющего принципиально различны. Им соответствуют полярные свойства и состояния. **Лидерство и управление соотносятся как энергии Ян и Инь.**

Искусство лидерства и управления требует не столько технических навыков, сколько развития определенных личностных качеств. Эти качества потенциально присущи каждому, поскольку человек является носителем как янской, так и иньской энергий, однако изначально у него может быть более выражена склонность к одной из этих ролей.

Роль лидера подразумевает устойчивое включение таких (янских) качеств, как **активность, независимость, инициативность, вдохновение, способность к творчеству, интерес к новому. Лидер ориентирован на будущее и заинтересован в переменах.** Удачливый лидер создает такое будущее, к которому люди хотят присоединиться. В лидерстве может присутствовать нечто таинственное и мистическое (вспомним, например, понятие *харизмы*).

Роль управляющего требует таких (иньских) качеств, как **стабильность, выдержка, последовательность, чувствительность к обстоятельствам и окружению.** Управляющий как бы врастает в существующее положение вещей, он абсолютно адекватен всему, что есть вокруг, и не всегда заинтересован в чем-то новом. **Управляющий поддерживает настоящее и заинтересован в неизменности;** он гарантирует надежность и устойчивость. Управление как роль подразумевает умение организовывать процесс и опираться на него, создавать

структуры, в рамках которых могли бы действовать реальные исполнители, объединенные общей задачей.

Лидер вносит вдохновение, смысл и перспективу в общее дело; он отвечает за развитие. Управляющий осуществляет конкретные проекты, воплощая мечты лидера в реальность, и служит для него опорой. Таким образом, роли лидера и управляющего дополнительные; каждая из ролей лишена смысла сама по себе. Вместе они образуют систему, которая является носителем энергии Ци.

Роли лидера и управляющего могут принадлежать как системе из двух человек, так и одному человеку. В первом случае для этого вводятся разные должности – например, директор по развитию и коммерческий директор.

Пока в системе *лидер-управляющий* присутствует энергия Ци, эта система, в зависимости от обстоятельств, может виртуально проявлять либо янские, либо иньские качества. Позиция ведущего в зависимости от обстоятельств легко переходит от лидера к управляющему и обратно. Однако роли лидера и управляющего могут входить в противоречие друг с другом, так как включают полярные качества (изменения и неизменность). Таким образом, необходимо особое искусство для поддержания равновесия в системе *лидер-управляющий*.

Роли лидера и управляющего активизируются в полярных друг другу ситуациях. В зависимости от контекста и независимо от природной склонности, каждый человек время от времени может становиться либо «лидером», либо «управляющим». Одновременно во внешнем мире присутствуют противоположные энергии. Это может становиться источником конфликтов.

В тех же случаях, когда один человек совмещает в себе обе роли, он часто может оказываться в состоянии *внутреннего конфликта*, плохо отдавая себе отчет, в какой из ролей находится в данный момент, либо не зная, какую из ролей предпочесть в данной ситуации. Например, решая вопрос, куда направить свободные средства – на усиление старых проектов или на поддержание новых. В тех случаях, когда это разные люди, конфликт становится частью их привычных взаимодействий.

9.2 Принципы «разнозаряженности» и «равновеликости» частей системы

Рассмотрим целостную систему, состоящую из двух или более частей.

Предположим, что внешний контекст нейтрален. Это означает, что нет янской или иньской направленности. Тогда суммарное количество энергии Инь в этой системе должно совпадать с суммарным количеством энергии Ян. Для определенности ниже мы будем рассматривать систему, состоящую из двух частей, каждая из которых представлена отдельным человеком. В частности система *лидер-управляющий* относится к этому типу.

Есть несколько общих принципов, которые всегда выполняются в подобных системах.

В частности, система, состоящая из двух человек, жизнеспособна и устойчива лишь в том случае, когда в одном из них преобладает янское начало, в другом – иньское. Это же утверждение справедливо для любой системы, состоящей из двух частей: только в этом случае в системе может быть сформирована энергия Ци. Если обе части имеют склонность к проявлению одинакового качества энергии – Ян или Инь, – то система быстро распадается.

В этом состоит **принцип разнозаряженности** частей системы. Подчеркнем, что он справедлив только если внешний контекст нейтрален.

Рассмотренная выше система *лидер-управляющий* должна удовлетворять этому принципу. Этот принцип должен учитываться при подборе кандидатов на роли лидера и управляющего.

Не менее важен **принцип равновеликости**, являющийся необходимым условием для гармоничного функционирования системы: *количества янской и иньской энергии должны быть одинаковыми*. Тогда система является самодостаточной.

Если одна из этих энергий преобладает, система становится внешне активной и вскоре притягивает людей с недостающим качеством энергии: если в системе преобладает янская энергия (например, если лидер слишком активен), то такая система привлекает людей с энергией Инь, и наоборот – если в системе преобладает иньская энергия, то притягиваются активные люди.

В случае системы *лидер-управляющий* этот принцип означает, что обе роли должны быть количественно одинаково представлены в системе. В реальных системах и лидер, и управляющий – оба обладают как янской, так и иньской энергией. Однако лидер имеет больший запас энергии Ян, а управляющий – энергии Инь. Принцип равновеликости в данном случае означает, что каждый из них обладает энергией Инь и Ян в таких пропорциях, чтобы суммарные количества этих энергий (т. е. у лидера и управляющего вместе) совпадали.

Согласно этому принципу полярные качества в системе должны обладать равной силой, тогда они могут порождать энергию Ци. Этот процесс аналогичен рождению света при столкновении отрицательно и положительно заряженных частиц с равной величиной заряда. Для такого процесса – рождения энергии Ци – выше был введен термин *аннигиляция*. Заметим, что в результате *аннигиляции* обе полярности перестают проявляться как независимые реальные качества. Они могут возникать только виртуально, на короткое время.

В случае интеграции обеих ролей в одном человеке качества энергий Инь и Ян плавно перетекают друг в друга, не выделяясь в самостоятельные и сколько-нибудь длительно живущие состояния.

В том случае, если роли делятся между двумя людьми, такое перетекание возможно только при наличии тончайшего энергетического взаимодействия между ними и точного чувствования состояния партнера. Это чувствование позволяет им каждый раз синхронно принимать решения относительно уместности янского или иньского начала в системе, в зависимости от меняющихся (внешних по отношению к системе) условий. Такое взаимодействие достигается в процессе длительного сотрудничества.

Энергия Ци в обоих случаях спонтанно проявляется в форме устойчивого равновесия. Это происходит до тех пор, пока обе части взаимодействуют друг с другом круговым образом. Но когда это взаимодействие нарушается, и один из них навсегда (или надолго) присваивает себе главенствующее положение, в системе возникают проблемы.

Принципы разноразряженности и равновеликости частей системы следует учитывать при обучении управлению и подборе кандидатов на роли лидера, управляющего и других членов

команды. Роли должны соответствовать природной склонности претендентов.

Теоретически партнерам может быть известно, что один из них должен быть ведущим, а от другого требуется поддержка. Однако в реальной ситуации всегда содержатся элементы стресса. Если в обоих привычно преобладает янская энергия, в стрессе каждый из них будет с одинаковой (янской) активностью отстаивать ролевые интересы – развития или стабильности – независимо от внешних условий. Они станут соперничать, каковы бы ни были их теоретические взгляды. Если же это два иньских человека, то подойдя к критическому рубежу, каждый из них постарается уступить другому право принятия решения или первого шага.

9.3 Конфликт в целостной системе (на примере системы лидер-управляющий)

9.3.1 Возникновение конфликта в системе

Конфликт можно наблюдать во всех контекстах – в личной, профессиональной, семейной жизни. Процессы распада Ци (как и процессы интеграции энергий Инь и Ян) пронизывают все социальные и биологические контексты.

Распад Ци рассматривался выше; он связан с нарушением корреляции между энергетическими состояниями частей целостной системы. Обычно это сопровождается скоплением энергии Ян в одной части системы, а энергии Инь в другой – с потерей обратной связи между ними. В частности, разные телесные области могут взаимодействовать как подобные конфликтные части. Внешне это будет проявляться как заболевание. Система *лидер-управляющий* потенциально также содержит в себе возможность конфликта (противостояния).

В зрелой системе конфликт является управляемым. В этом случае *распад Ци – виртуальный*, т. е. сопровождается процессом *аннигиляции*. Такой конфликт следует рассматривать как способ эволюции системы, а не как проблему.

Возможно и бесконфликтное взаимодействие полярных энергий – как внутриличностное, так и между людьми, выступающими в

полярных ролях. Это может происходить в длительно существующих системах, достигших состояния зрелости.

В каждой целостной системе качества Инь и Ян проявляются в точном соответствии с внешними событийными потоками.

Действительно, рассмотрим более широкую систему, в которой присутствует энергия Ци. Для этой системы справедливы рассмотренные выше принципы *равновеликости* и *разнозаряженности* частей системы, см. раздел 9.2. Тогда янские и иньские качества могут спонтанно проявляться в данной целостной системе в зависимости от характера внешней ситуации.

Внешняя ситуация (в более широкой системе), как бы она ни складывалась, требует от нашей целостной системы строго определенного реагирования – либо янского, либо иньского. В соответствии с этим внутри этой целостной системы ведущую роль занимает либо лидер, либо управляющий. Например, если внешний мир стабилен, т. е. в нем присутствует энергия Инь, система должна демонстрировать янскую энергию. Это время для экспансии и развития, и ведущая роль здесь отводится лидеру; система проживает виртуальные состояния янского типа. В тех случаях, когда во внешнем мире наступает время перемен (энергия Ян), целостная система должна демонстрировать качество стабильности (энергия Инь), и ведущая роль принадлежит управляющему; целостная система проживает виртуальные состояния иньского типа.

Конфликт между лидером и управляющим возникает в тех случаях, когда оба еще не способны точно оценивать внешнюю ситуацию, начинают действовать одновременно и бороться за ведущую роль.

В реальных системах бесконфликтное состояние может возникать когда каждая из полярных частей (и лидер, и управляющий) проходит определенный путь эволюции, достигая состояния зрелости.

Как уже упоминалось, состояние зрелости подразумевает, что лидер и управляющий обладают развитой концентрацией и чувствительностью, а также обучены чувствовать состояние друг друга и синхронно принимать решения о том, кому из них в

конкретной ситуации принадлежит ведущая роль. Только после этого возможно объединение¹⁵.

Уровень зрелости целостной системы зависит от силы концентрации и уровня чувствительности в кризисных ситуациях. **Сила концентрации является важнейшим навыком лидера.** Развитие концентрации становится частью его личностного развития – накопления внутренней силы. **Уровень чувствительности** определяется навыками управляющего и может развиваться вместе со способностью к расфокусировке внимания. Развитие чувствительности является частью процесса личностного развития управляющего.

В тех случаях, когда роли *лидера* и *управляющего* соединены в одном человеке, он обязан развивать как способность к концентрации, так и навыки расфокусировки – янскую и иньскую части *личной силы*.

Часто, однако, две части системы, янская и иньская, действуют рассогласовано, и в какой-то момент могут проявляться одновременно, а не последовательно. Тогда качества стабильности (т. е. неизменности) и развития (изменчивости) реализуются одновременно, но не согласовано. Энергии Инь и Ян оказываются в противостоянии, и система переживает состояние конфликта. Это происходит в тех случаях, когда каждая из частей – янская и иньская – склонны отстаивать свои позиции вне зависимости от внешнего контекста.

9.3.2 Идея управления конфликтом. Конфликт как путь эволюции системы

Распад Ци, связанный с конфликтными взаимодействиями и последующим противостоянием частей, возникает обычно под воздействием стресса. Такой распад означает, что система не выдерживает скорости изменений внешней реальности.

¹⁵ Подобное объединение временно возможно и в незрелых системах, когда внешний мир представляет собой больший интерес, чем внутреннее соотношение сил, т. е. слишком сильную угрозу или слишком большие возможности. Тогда даже незрелая система может объединиться «против внешнего врага» или ради «общей пользы» (например, перемирие животных на водопое). В момент, когда внешний мир перестанет привлекать внимание, такая система распадется снова, переходя к внутренним конфликтам.

В момент противостояния каждая из частей системы может получать уникальный опыт, обучаясь адекватно действовать в изменившихся внешних условиях, после чего происходит восстановление энергии Ци. Этот процесс обсуждается ниже. Как уже упоминалось, такой конфликт является виртуальным.

Идея управления конфликтом состоит в том, чтобы осуществлять это с помощью *круга практик*. Тогда конфликт становится этапом эволюции системы.

Действительно, каждая из частей системы проходит во время конфликта определенный путь развития. В процессе аннигиляции изменившихся частей системы возникает новое качество энергии Ци. Существенно, что при этом янские или иньские проявления этой энергии становятся виртуальными. Теперь система способна действовать в более жестких внешних условиях и функционировать на более высоких скоростях.

Состояние стресса и эмоциональной вовлеченности, сопровождающее конфликт, содержит энергию, необходимую для эволюции системы. Таким образом, управление конфликтами состоит не в том, чтобы от них уклоняться или одерживать победы, а в том, чтобы поддерживать противостояние до тех пор, пока каждый из участников не расширит в достаточной степени свою картину мира и способность понять позицию партнера. Полярные позиции становятся виртуальными и тогда осуществляется интеграция. Как уже сказано, для этого используется круг практик.

Если носителями иньской и янской ролей являются два человека, то длящийся конфликт между ними может быть использован для достижения профессиональной и личностной зрелости. Если обе роли совмещаются в одном человеке, то внутренний конфликт является тем самым состоянием стресса, которое также может (и должно) использоваться как развивающая ситуация. В том и другом случае задача преодоления конфликта тождественна задаче развития системы.

В любом конфликте легко обнаружить особый момент, который является моментом выбора. Дальше система пойдет либо по пути эскалации противостояния и распада, либо по пути исчерпывания конфликта к более высокому уровню силы.

Жизнеспособная система всегда должна быть готова к переходу из состояния Ци в состояние распада и снова переходить в состояние Ци более высокого уровня силы. Все эмоции должны

стать виртуальными, т.е. существующими лишь временно; это достигается с помощью практик отслеживания и перепросмотра, описанных во второй и третьей частях книги. Высокий уровень силы, в частности, выражается в более точном и быстром чередовании включений иньской и янской фаз, т.е. в увеличении скорости изменений в системе и ее эволюции.

9.3.3 Неэффективность решения конфликтов на ментальном уровне.

В любой ситуации стресса конфликтующим сторонам желательно *не завершать переговоры* до тех пор, пока не трансформированы все эмоциональные переживания, ведущие к противостоянию. Возможность договориться и восстановить мир, игнорируя эмоциональные переживания, может быть сильным соблазном для тех, кто боится конфликта. Существует много техник подобных «мирных» переговоров – однако такое решение конфликта таит в себе серьезные опасности для будущего.

Каждым из конфликтующих движут глубинные мотивы, невыразимые в словесных описаниях¹⁶. Иньские и янские мотивы являются крайними формами тревоги за безопасность и за развитие, соответственно. Эмоционально они переживаются как отчаяние, одиночество, безысходность, чувства несправедливости, покинутости и др. Эти переживания плохо осознаются и внешне проявляются как разные формы агрессии и досады.

Они могут осознанно переживаться в момент конкретных противостояний либо сразу после них. Большинство людей обладает способностью вытеснять эти чувства, и вскоре им кажется, что проблема исчерпана, если достигнута словесная договоренность.

Вытесненные чувства продолжают переживаться неосознанно, разрушая отношения. В рамках энергетического описания вытесненный конфликт означает, что в системе присутствует некоторое количество неинтегрированных энергий Инь и Ян, относящихся не только к ментальному, но и к эфирному, астральному и каузальному планам.

Итак, возможность договориться еще не исчерпывает конфликт. Достигая словесного согласия люди продолжают переживать

¹⁶ Подробнее об этом см. раздел 9.6.

болезненные состояния и сильные эмоции, поддерживающие противостояние, а также совершать неожиданные для себя и партнеров поступки. В то же время, энергетические практики, касающиеся эфирного, астрального и каузального планов, обычно не используются.

Конфликты, которые пытаются решить через договор, как бы исчезают, но в действительности вытесняются и переводятся на тонкий план. Они живут где-то в глубине, потому что все стороны в действительности остались недовольны; это недовольство сохраняется, подпитывается новыми фактами и рано или поздно приводит к новому взрыву. Часто система так и существует, испытывая время от времени разрушительные взрывы и кризисы.

9.3.4 Примеры длящегося конфликта в системе лидер-управляющий

Простейший длящийся конфликт может выглядеть, например, так: *финансовый директор (или бухгалтер) беспокоится о том, чтобы все было стабильно и финансово поддержано, в то время как активный лидер или член команды постоянно требует денежных перемещений.*

Другой пример. *Два учредителя были друзьями. Они гордились своей дружбой и опирались на нее, когда создавали компанию. Оба занимались альпинизмом; считалось, что свою дружбу они уже проверили.*

Один из них был активен и чаще оказывался в роли лидера. При каждом подъеме он был впереди, и его интуиции и активности можно было доверять; он находил интересные направления и маршруты и вносил много вдохновения. Второй полагался в выборе маршрута на своего друга и в то же время являлся своего рода гарантией надежности. Он всегда знал, какие места годятся для стоянки, умел обеспечить комфортность и безопасность пути. Все полагались на него.

Когда эти двое стали заниматься бизнесом, их полярные стратегии стали проявляться и в этой сфере, и до поры до времени дополняли друг друга: один обеспечивал развитие фирмы, а другой – стабильность. В зависимости от внешних условий ответственность переходила от одного из них к другому. В моменты внешней стабильности действовал первый

из них, а когда наступали внешние перемены, действовал второй. Во всех проектах они дополняли друг друга, успевая вовремя передавать друг другу полномочия.

В подобной ситуации точность и своевременность включения каждой из частей системы определяется уровнем ее зрелости. Наступило время, когда масштаб их совместных проектов и скорость изменений стали превосходить критический порог, свойственный этой системе. Их реакции оказались недостаточно быстрыми и точными, и время от времени они оказывались в состоянии конфронтации, отстаивая свои позиции.

Не справляясь с этими скоростями, они все глубже входили в состояние жесткого конфликта, пытаясь остановить друг друга. Управляющий ставил в вину своему бывшему другу авантюризм, участие в сомнительных проектах; он утверждал, что партнер ввел в фирму и в управление сомнительных людей, растрчивает ресурсы и неоправданно рискует, ставя под удар будущее. Лидер, в свою очередь, имел претензии к своему партнеру: тот не понимает новых идей, тормозит развитие фирмы, не соответствует духу времени, следуя устаревшим правилам и т.д. В подобных ситуациях стресс и напряжение, порождаемые внешними переменами, могут оказаться настолько сильными, что не выдерживают проверенные дружеские связи.

Что будет дальше происходить с этой парой людей, зависит от степени их осознания происходящего и способности к обучению. Если каждый из них воспринимает свое видение как объективную реальность, система придет к полному распаду. Другая перспектива возможна в том случае, если хотя бы один из них осознает собственные глубинные мотивы и готов с ними работать. Это делается с помощью энергетических практик. Тогда бизнес рассматривается как контекст для собственного развития; все трудности в бизнесе переживаются как повод для личностных изменений и основа для накопления личной силы.

9.3.5 Стратегия управления конфликтом

В приведенном выше примере любой из партнеров может управлять конфликтом с помощью энергетических приемов,

которые приведены ниже. Однако для этого необходим свободный доступ к различным внутренним состояниям и высокий уровень осознанности каждого состояния. Необходимо развивать способность к концентрации и расфокусировке, а вместе с ними волю, выдержку, внутреннюю дисциплину и другие качества.

Эти качества создаются с помощью энергетических практик. Более того, практики особенно эффективны при наличии реального стресса, и в этом случае, если точно следовать предложенной ниже стратегии, они ведут к быстрому возрастанию личной силы. Выполнение практик позволяет эффективно управлять командой в ситуации стресса.

Идеальный вариант управления конфликтом – когда оба конфликтующих готовы взять на себя всю ответственность за происходящее. Тогда не обвиняют партнера (в том числе и мысленно), не пытаются его изменить, навязать свою картину мира. Вместо этого каждый выполняет **трансформацию всех разрушительных для себя энергий противостояния** (в том числе негативное отношение к оппонентам), не сдавая при этом своих позиций, но все более уточняя и осознавая их. Одновременно создается аналогичный стресс для партнера – простым фактом существования своей позиции, без намерения наносить удары или как-то иначе притеснять его. Таким образом, каждый использует практики, переживая свой индивидуальный стресс и пытаясь найти из него выход.

Рассмотрим этот процесс подробнее. В момент, когда внешний мир изменяется, перенаправляя систему и корректируя ее цели, обе части системы тоже должны измениться. Внешние изменения создают сильное воздействие на систему, прежние стереотипы взаимодействия между иньской и янской частями становятся невозможными, и гармония в системе разрушается. Теперь каждый элемент системы должен самостоятельно адаптироваться к изменившимся обстоятельствам. До тех пор, пока и лидер, и управляющий ищут более адекватные стратегии, каждый из них должен отстаивать свою позицию и стараться быть услышанным партнером

Трудность заключается в том, что в острой ситуации необходимо действовать быстро, договариваясь с партнером. Необходимо хорошо осознавать себя; если кто-то, не успевает за внешними скоростями и недостаточно уверен в себе, то это

обязательно сопровождается внутренним конфликтом – как для лидера, так и для управляющего. Внутренний конфликт – это неуверенность, отчаяние, негативные отношения, неясность в действиях, проблемы выбора и т. д. Внешний конфликт возникает уже как следствие (внешнее отражение) этого внутреннего конфликта.

Смысл практик трансформации энергии, когда стоит задача управления конфликтом, заключается в том, что они ведут к самостоятельной интеграции *внутреннего конфликта*, после чего внешний конфликт теряет основу и становится неактуальным.

В процессе трансформации энергии *внутреннего конфликта* (распада Ци) наиболее невыносимые фрагменты картины мира партнера, вызывавшие сильные переживания, теряют актуальность и перестают разрушать нашу собственную реальность. Это переживается как исчезновение раздражения, непринятия, отчаяния, непонятости и возникновение спокойствия, отстраненности, понимания, новых идей. Новые идеи могут, в частности, касаться того, как соединить две прежде непримиримые картины мира и преодолеть конфликт.

Важно не идти на компромисс, но найти новый способ действий, позволяющий объединить (совместить) те фрагменты противостоящих позиций, которые раньше казались непримиримыми. Это состояние и является переживанием энергии Ци. Обе прежде непримиримые позиции осознаются как дополняющие друг друга аспекты новой картины мира, теперь объединяющей партнеров на новом уровне. Можно сказать, что каждый из конфликтующих невольно и неосознанно обучает партнера, как расширить картину мира, и делает это до тех пор, пока обе картины не объединятся.

9.3.6 Психологические трудности управления внутренним состоянием в ситуации конфликта

В жестком конфликте люди неизбежно испытывают состояния отчаяния, безнадежности, отвергнутости, покинутости, униженности, несправедливости, бессилия, обреченности, одиночества, нелюбви, тревоги и т.д. Каждое из этих состояний

сопровождается сильным страхом за себя, за свое положение, статус, будущее; все эти переживания, как правило, не осознаются, т.к. человек захвачен внешними событиями.

Тогда он начинает, тоже невольно и неосознанно, отстаивать не столько интересы бизнеса, сколько самого себя: свою правоту, территорию, амбиции, личный статус и другие подобные позиции¹⁷. В этом и состоит главная трудность: необходим высокий уровень внутренней честности и осознания своих состояний, а также высокий уровень *личной силы*, для того чтобы обнаружить в себе такую подмену, начать с ней работать и довести эту работу до конца, получив силу, которая была «заморожена» этими состояниями.

В других главах приводятся приемы *практики выслеживания* этих состояний и трансформации сконцентрированной в них энергии. Они позволяют извлечь из этих состояний всю патологическую энергию и превратить ее в более конструктивные формы.

Другая задача, важная для преодоления стрессовой ситуации – осознание и *выслеживание* аналогичных состояний партнера. Необходимым условием для успешного выслеживания состояний другого человека является навык выслеживания и трансформации собственных состояний этого типа. Пока собственная энергия не трансформирована, не будет точности и адекватности в восприятии партнеров и ситуации в целом.

9.3.7 Распределение энергий Инь и Ян по телесным уровням

Многие приемы управления бизнесом, событийными потоками, собственными состояниями требуют развития способности осознавать телесные энергетические уровни.

В традиции телу уделялось много внимания: любой философ, политик, общественный деятель мог быть мастером гимнастики и боевых искусств, медитировать, чувствовать энергию. В частности, было принято обучаться тому, как иньские и янские энергии переживаются в различных участках тела. Этой задаче служат техники цигун, йога и другие телесные практики. Известно было также и то, что мудрость такого рода нельзя усвоить из книг,

¹⁷ Частично это явление описывает метафора языка «перейти на личности».

ибо любой текст рождается из энергетического состояния автора, и его советами мог бы воспользоваться только человек, находящийся в таком же энергетическом состоянии. Способность воспринимать тонкую энергию существенно возрастает, если телесные практики объединить с рассмотренными выше медитационными техниками.

Фрагменты древнего знания о теле как об инструменте восприятия актуализированы в современной психологии. Можно проследить, как ощущения в различных участках тела связаны с теми или иными процессами в деловой и личной жизни. В данном подходе для выяснения этой связи используется практика *выслеживания*.

Также тело участвует в структурировании информации. Легко обнаружить, что человек может воспринимать один и тот же факт различными участками тела, и это будет разное восприятие. То же касается и активных проявлений: можно думать, говорить, действовать из импульса, возникающего в груди («от сердца»), или в солнечном сплетении, или в горле... Из области солнечного сплетения рождаются одни мысли, из области сердца – другие. Этот факт легко понимать в рамках концепции тонких тел: каждое ощущение порождает мысли, эмоции, событийные импульсы и более тонкие переживания через вертикальный поток.

Необходимо создавать навыки осознания и понимания энергий, идущих из разных участков тела. Для этих целей удобно учитывать описания, существующие в традиции.

В частности, можно выделять энергетически значимые области, связанные с конкретными органами – например, мышечные блоки в районе печени, желудка, легких, сердца, солнечного сплетения и т.д. С активностью или подавлением каждого органа традиция связывает определенную эмоциональную энергию.

Так, даосская традиция обнаружила архетипическую связь между *печенью* и *гневом*, *сердцем* и *эйфорией*, *желудком* и *внутренними диалогами*, *легкими* и *депрессией* и т.д.

Другой традиционный способ описания энергетической структуры тела связан с концепцией *семи чакр*, с каждой из которых ассоциируются определенная часть картины мира и восприятия, соответствующий ей срез реальности, определенная эмоциональная окраска, а также прилегающая к ней зона тела. В нашем подходе для таких зон используется термин «телесный

уровень». Знание о расположении в теле иньской и янской энергий включает в себя модель, в которой янская энергия связывается с областью 1, 3 и 5 чакр, а иньская – 2, 4 и 6 чакр. Соответственно, области, прилегающие к копчику, солнечному сплетению и горлу (т.е. первый, третий и пятый телесные уровни) связаны с *активным воздействием на мир* (и вытесненными страхами встретить превосходящую силу), а области, прилегающие к почкам и сердцу, а также область лба (т.е. второй, четвертый и шестой телесные уровни) – с *восприятием* (и вытесненной памятью об ударах, полученных при восприятии мира и себя).

Человек, воспринимающий ситуацию на всех телесных уровнях одновременно, получает полную информацию о мире. Обычно из-за напряжений в теле это невозможно: тело реагирует на все происходящее тем единственным способом, который обусловлен индивидуальным паттерном мышечных блоков. Например, в какой-то момент человек может чувствовать в области груди (на четвертом уровне) страх отторжения, в горле (на пятом уровне) – обиду и желание оправдываться, в области солнечного сплетения (третий уровень) – страх, внизу живота (второй уровень) – любопытство, в области копчика и в голове (первый и седьмой уровни) – покой. Вернуть целостность восприятия можно с помощью техник расфокусировки и концентрации внимания, объединенных с телесными практиками.

9.3.8 Технология интеграции всех телесных уровней и восстановления энергетических потоков в целостной системе (на примере системы *дух-тело*)

Процессы мышления или принятия решений осуществляются системой «тело-дух» и включает два этапа, которые также системно связаны. Более подробно такое понимание системы будет рассмотрено в следующих главах.

Здесь мы ограничим телесным этапом. Он связан с восприятием и формированием внутренней позиции: логически не связанные описания деталей контекста, их эмоциональная окраска, телесные ощущения по их поводу и само физическое тело включены в категорию «тело» (иньская часть системы). Оно является источником своеобразной «аксиоматики», т.е. исходной позиции, на которой основываются логические построения второго этапа.

Второй этап представляет собой процесс обработки собранной информации и создания ментальных описаний, касающихся смысла происходящего, и связан с категорией «дух» (янская часть системы). Это происходит в рамках вышеупомянутой «аксиоматики».

Рассмотрим подробнее первый этап. Он особенно важен, так как ошибки мышления и неточные решения связаны, как правило, с «ошибочной аксиоматикой» (ошибками в исходных предположениях).

Мы обсудим технику интеграции, позволяющую легко корректировать *восприятие* и фрагменты картины мира и создать более адекватную «аксиоматику» для процесса мышления. Данная техника также позволяет решать любые эмоциональные конфликты и проблемы, возникающие в результате распада Ци. Такие проблемы и тупики можно рассматривать как результат *ошибок восприятия*, которые исчезают в ходе восстановления энергии Ци.

Все процессы, связанные с категорией «тело» и касающиеся формирования «аксиоматики», удобно рассматривать с энергетической точки зрения.

В модели тонких тел имеется двойной поток энергии («снизу вверх» и «сверху вниз»). В даосской традиции аналогом этих потоков является движение энергии по *микrokосмической орбите*.

Тако е движение энергии может нарушаться под воздействием внешнего давления. Это сопровождается внешним стрессом и появлением проблем. *Под проблемой мы понимаем нарушение в нескольких тонких планах*, например, в сенсорном, эмоциональном, ментальном и событийном (в модели тонких тел им соответствуют эфирное, астральное, ментальное и каузальное тела). Любая проблема проецируется также на физическое тело, где представлена мышечными блоками (хроническими неосознаваемыми спазмами).

Таким образом, каждому телесному блоку можно сопоставить присутствие дискомфортных ощущений в теле, которые иногда проявляются в виде симптомов заболеваний, а также в особой, искаженной эмоциональной реакции и соответствующих искажениях в картине мира. Совокупность этих искажений выше обозначалась термином «*ошибочная аксиоматика*».

Наличие телесных блоков и связанных с ними проблем ведет к прерыванию потока энергии по микrokосмической орбите, а также блокировке энергии в различных зонах тела (телесных уровнях). В

предлагаемой технике интеграции присутствуют шаги, восстанавливающие движение энергии. В свою очередь, это ведет к более адекватной «аксиоматике» и новым, более точным решениям.

Рассмотрим некоторые телесные техники. Любое событие или его фрагмент, представленный в виде образа, порождает набор ощущений в различных телесных уровнях. Каждое из таких ощущений имеет эмоциональную окраску. В тех зонах тела, где имеются блоки, обычно находятся стабильные (переживаемые как фон жизни) негативные переживания. Они представляют собой привычные (выученные) эмоциональные реакции, мало зависящие от реального хода событий: *эмоциональная реакция возникает не столько на внешние обстоятельства, сколько на порождения картины мира данного человека*. Каждая такая реакция обусловлена блокировкой движения энергии Ци, ее распадом на составляющие Инь и Ян и скоплением янской или иньской энергии в соответствующей зоне тела. Этот процесс, в свою очередь, обусловлен наличием там телесных блоков.

Рассматриваемая ниже техника предполагает умение восстанавливать по характеру ощущения как старые ситуации стресса, приведшие к формированию блока, так и актуальные ситуации, имеющие отношение к данной проблеме. Это умение представляет собой один из вариантов *практики «выслеживания»*, описанной нами выше.

В данном случае эта практика включает следующие шаги.

1. Расфокусировать внимание во всем теле и за его пределами.
4. Представить образ проблемной ситуации.
5. Найти различные телесные ощущения, возникающие в процессе такой визуализации.
6. Осознать характер и структуру телесного ощущения в выбранной зоне тела.
7. Определить эмоциональную окраску.
8. Вспомнить набор эпизодов личной истории с такими же телесным ощущением и эмоциональной окраской.

Эта техника позволяет по любому дискомфортному ощущению восстанавливать эволюцию (появление и развитие) данного фрагмента восприятия.

Перейдем к обсуждению техники интеграции. Здесь удобно использовать модель телесных уровней, основанную на представлении о семи *чакрах*. Каждая чакра рассматривается здесь как центр восприятия, и с каждой из них связывается *телесный уровень*.

Телесные блоки в такой модели классифицируются в соответствии с телесными уровнями. Можно говорить о блоках первого уровня, второго и т. д. Наличие блоков на данном уровне означает снижение чувствительности этого уровня и постоянное присутствие некоторого напряжения, дающего стандартную для данного человека эмоциональную окраску, слабо зависящую от реальных обстоятельств. Это ведет к искажению восприятия и картины мира.

В стандартной модели можно (очень условно) дать универсальную классификацию искажений эмоционального восприятия.

1 уровень – беззащитность, бессилие, безнадежность, панический ужас, сексуальное отвращение;

2 уровень – паника, страх общения, тревожность, сексуальные страхи и отвращение, нестабильность, чрезмерная опора на ритуалы и правила, страх будущего, раздражительность, неуживчивость;

3 уровень – агрессия и страх, патологическое самоутверждение, соперничество по любому поводу;

4 уровень – одиночество, покинутость, обиды, чувство несправедливости, невостремованности, ненужности, ненависть, зависть, страдание, униженность;

5 уровень – ощущение тупика, отчаяние, соперничество (только с равными), высокомерие и жалость к себе, стремление все объяснить рационально («все по правилам»);

6 уровень – неверие, безразличие, рационализм, страх чуда, страх веры, запрет на творчество.

Приведем в качестве примера стенограмму демонстрации во время одного из тренингов.

Участница тренинга жалуется на конфликт с одним из сотрудников, который «совершенно не хочет выполнять свои обязанности».

Во время демонстрации мы предлагаем ей «смотреть» на этот конфликт с каждого телесного уровня, а затем собрать восприятие

с разных телесных уровней в нечто целое. Это позволяет восстановить целостное восприятие.

Термин «смотреть» означает: осознавать ощущение, связанное с конфликтом, и эмоциональную окраску этого ощущения, воспринимая его только с данного телесного уровня.

Демонстрация начинается с упомянутой выше *практики выслеживания*.

- *...Какова самая сильная эмоция?*
- *Гнев.*
- *Где ощущается?*
- *На третьем уровне.*
- *Посмотри с четвертого уровня, отсюда что?*
- *Безнадежность.*
- *Что с пятого уровня?*
- *Давление и слезы.*
- *Посмотри с шестого уровня.*
- *Все кажется неважным... не хочется спорить... но есть любопытство.*
- *Посмотри с седьмого уровня.*
- *Покой. Принятие.*
- *Здесь всегда так... Теперь взгляни со второго уровня.*
- *Там слезы.*
- *С первого.*
- *Отторжение...*

В приведенном примере восприятие выглядит разорванным и противоречивым: отторжение – слезы – гнев – безнадежность – давление – любопытство – принятие и покой.

Обычно в каждом внешнем сюжете (или контексте) осознается только одно из подобных чувств, причем в разных контекстах и в разные моменты – разные чувства. Заметим, что такое распределение энергий (т. е. такой набор переживаний) может оставаться фиксированным в течение многих лет. Другими словами весь набор переживаний (эмоций) постоянно присутствует в теле. Внимание переключается, в зависимости от контекста, с одной эмоции на другую, так что у человека возникает иллюзия, будто он испытывает множество противоречивых чувств.

Первый шаг рассматриваемой здесь техники интеграции состоит в осознании всех присутствующих в теле продуктов эмоционального распада.

Дальнейшие шаги могут быть разными, в зависимости от задачи. Если подходить стратегически, т. е. ставить задачу полного освобождения от подобных конфликтов, необходимо воспользоваться техникой выслеживания (см. выше) и подвергнуть все выслеженные эпизоды личной истории энергетической трансформации. Практики трансформации энергии описаны выше.

Если же задача состоит только в решении данного конфликта, то можно воспользоваться более простой стратегией (именно она использована в данной демонстрации, см. ниже).

Эта стратегия заключается в объединении и интеграции всех телесных уровней только в контексте актуального сюжета. Каждый раз, когда объединяется восприятие хотя бы двух уровней, происходит интеграция – объединение этих двух типов энергий (переживаний). Для такого объединения необходимо расфокусировать внимание, концентрироваться в обеих зонах (т. е. в центре каждого из двух объединяемых уровней), раскрыть их и расслабить область между ними. Через некоторое время оба типа энергий объединяются. Если начинать с ресурсных уровней – седьмого и шестого – направляя эту энергию в нижележащие уровни (пятый и т. д.) и раскрывая их один за другим, то в каждом из них постепенно восстанавливается подлинное переживание.

Для знакомства с этой техникой воспользуемся продолжением стенограммы.

- *Настройся на седьмой и шестой уровни, и объедини их... И добавь к этому пятый уровень. Что получается?*
- *Отстраненное наблюдение...*
- *Добавь к этому четвертый уровень. Еще больше расслабляя и раскрывая тело..., расфокусируй внимание, создай ощущение расширения и раскрытия тела. Далее предстоит собрать восприятие всех уровней (чакр), добавляя каждый раз новую... Добавь четвертый уровень, что получается?*
- *Нежелание сохранять конфликт.*
- *Хорошо. Проведем сразу всю медитацию. Раскрой первый уровень и седьмой, создай вертикальный поток ... , раскрой все уровни и усиливай поток. Чувствуешь его сейчас?*
- *Да.*

- Посмотри на ситуацию... . Как она воспринимается с разных чакр? Спроси себя, что сейчас на четвертом уровне?.. Что на втором?.. И жди, пока энергии не начнут плавно перетекать друг в друга. Мы сейчас делаем то, что стал бы делать человек, если бы белый свет у него внезапно раскололся на семь элементов. Вы знаете, что семь цветов дают видение в белом свете. И представьте себе, что происходило бы, если бы мы смотрели через фильтр, который пропускает только красные лучи. Единственное, что мы увидели бы в этой комнате, это слабые очертания вон тех картинок, и еще какие-то редкие элементы красного цвета. Остального бы мы не увидели! А потом бы мы посмотрели через оранжевый фильтр. Потом через желтый, зеленый и т.д. И через каждый фильтр была бы получена совершенно новая картина. И это примерно то же самое, что получилось у Т. Когда она смотрит через один фильтр, она чувствует гнев. Через другой фильтр чувствует слезы. Каждый уровень сам по себе – это настройка на определенный срез. И если мы в этой метафоре соединим все цветовые оттенки, то мы получим целостное видение, – именно то, что мы видим в комнате, и это будет сильно отличаться от изолированных красных фрагментов, или от оранжевых... и то, что Т. сейчас делает – это объединение всех цветов, всех оттенков, для того чтобы видеть ситуацию в целом, а не отдельные ее грани... Как сейчас? Посмотри, как видится ситуация в целом?

- Как же словами это сказать...

- Как ты относишься к этому человеку, что происходит, почему он этого не делает, что ты собираешься с ним делать...

- Ну, что касается «почему он не делает» – он задет моим вторжением, он считает, что это его профессиональная территория.

- Интересное понимание. Оно не возникало, пока мы смотрели с какого-то отдельного уровня. Здесь есть объемность. Одно дело, когда человек просто упрям и тупо настаивает, и другое дело, когда мы понимаем, что задеты его мотивы.

- А я – давлению...

- Тогда получается, что Т. давит, оппонент реагирует, а Т. чувствует безнадежность и слезы. Тоже интересная ситуация. Зачем тогда давить, возникает вопрос. А когда он возникает – это шанс осознать в себе силу, которая заставляет давить.

- Это страх, собственная беспомощность...

- Сейчас эта беспомощность есть?

- Нет. Я знаю, как мне обращаться с этим человеком.

Конец демонстрации.

В этой демонстрации использованы приемы расфокусировки и концентрации внимания, состояние «быть в периферийном внимании», приемы объединения и интеграции телесных уровней.

На первом этапе этой техники выполняется *выслеживание* и достигается осознание всех последствий энергетического распада, который сопровождаются накоплением распавшейся энергии в разных телесных уровнях.

Второй этап техники заключается в том, чтобы инициировать движение энергии и довести процесс до полной трансформации, одновременно оставаясь в контакте с проблемным эпизодом.

ГЛАВА 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В КОНТЕКСТЕ ЛИДЕРСТВА И УПРАВЛЕНИЯ

10.1 Модель *тонких тел*. Проблемы бизнеса как следствие распада энергии Ци разных *тонких тел*

Для описания типов энергий Инь и Ян мы снова воспользуемся моделью *тонких тел*.

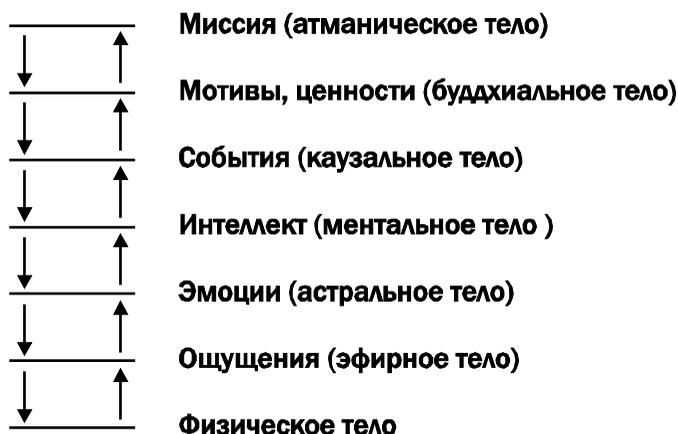


Рис. 35. Схема тонких тел

Напомним, что каждому тонкому телу соответствует особый вид энергии Ци, т.е. существует эфирная Ци, астральная Ци, ментальная и т.д. Энергия Ци физического плана проявляется в телесных движениях и позах.

Как уже упоминалось, все проблемы, с которыми встречается человек, в том числе находясь в роли лидера или управляющего, могут классифицироваться в рамках этой модели, т.е. каждая из проблем вызвана распадом энергии Ци одного из *тонких тел* данного человека. Например, болезнь и ее симптомы относятся к

физическому и эфирному телам, а эмоциональные конфликты и негативные эмоции к астральному телу. В данном контексте болезнь и сильные негативные эмоции мы будем рассматривать как эфирные и астральные проявления различных проблем в бизнесе.

К ментальному плану относятся жесткие позиции, ограничивающие убеждения, планирование и проблемы выбора, а реализованные выборы, тупики, сложности в актуальных проектах – к каузальному плану.

Многие неосознаваемые страхи, проблемы стратегических выборов, глубинные внутренние противоречия и конфликты, некоторые негативные трансперсональные переживания относятся к буддхиальному и атманическому планам.

Все эти проблемы являются следствием распада энергии Ци соответствующего плана. Рассмотрим это подробнее.

1. На **физическом уровне** выражением распада энергии являются телесная скованность, неадекватные жесты и позы, а также формирование больной ткани, отторгаемой организмом.

Межличностный конфликт на физическом плане – нанесение удара (Ян) и принятие удара (Инь).

2. Болезнь – распад энергии **эфирного уровня**, конфликт на эфирном плане.

Межличностный эфирный конфликт проявляется в том, что человек в присутствии другого или в результате взаимодействия с ним чувствует себя хуже или даже заболевает. Иногда люди переживают подъем давления, астматический или сердечный приступ, или просто усталость и опустошенность в процессе переговоров или непосредственно после них.

3. На **астральном уровне** энергия Ци распадается на разнозаряженные эмоции, например, агрессию (+) и страх (-).

Межличностный конфликт на астральном плане выражается аналогично: один конфликтующий агрессивен (+), другой испуган или обижен (-).

4. На **ментальном уровне** энергия распадается на иньские и янские типы мышления и речи. Примером могут служить директивные (+) и недирективные (-) инструкции: «Подпишите эту бумагу» (+) или «Когда Вам удобно подписать: сейчас или после перерыва?» (-)

Межличностный конфликт на ментальном плане – это борьба идей: например, один человек призывает к действию (+), другой отстаивает позицию «инициатива наказуема» (-). Приводятся убедительные, но противоречащие один другому аргументы (в пользу несовместимых проектов).

Убеждения также возникают в результате распада ментальной энергии Ци, и могут быть как янскими, так и иньскими. Например:

- Настоящий бизнес должен быть хорошо просчитан (Инь)
- Настоящий бизнес невозможен без риска (Ян)

- Конфликт рождает истину (Ян)
- Конфликт рождает ссору (Инь)

В пословицах:

- Разлука любовь бережет (Ян)
- С глаз долой – из сердца вон (Инь) и т.д.

5. На **каузальном уровне** распад выражается в полярных способах поведения: человек может вести себя внешне пассивно (-), ничего не делая без внешней санкции, а может активно вмешиваться (+) в события, разрушая все сложившиеся событийные потоки и создавая собственные (не всегда уместные).

Межличностный конфликт проявляется здесь на уровне поступков – действия рассогласованы, дело заходит в тупик.

6. **Буддхиальный уровень.**

Проблемы ценностного плана переживаются как трудности стратегического выбора. Например, между двумя стратегически важными проектами. Обычно один из таких проектов обеспечивает стабильность, а другой – интересные перспективы. Люди говорят об одном проекте, приносящем деньги, но неинтересном и скучном – и о другом проекте, рискованном, требующем вложений, но вдохновляющем.

На межличностном уровне проблемы этого плана проявляются в затяжных конфликтах, тянущихся месяцами. Такие конфликты поддерживаются с буддхиального уровня, потому что за ними стоят ценностные противоречия. Обычно это борьба за территорию, за глобальные ресурсы, за статус и т.д. Как правило, ценностные мотивы слабо осознаются; людям кажется, что они вовлекаются в

мелкие стычки по поводу конкретных действий, но в действительности их не устраивает глобальная позиция партнера. Иногда распад буддхиального плана переживается как *внутренний конфликт* – какому из подразделений или сотрудников предоставить большую поддержку, кого из сотрудников назначить на свободную должность (активного и творческого либо дисциплинированного и надежного).

Иногда на профессиональной эффективности лидера сказываются плохо осознанные личные мотивы. Например, внутренний конфликт между личными интересами (семейными или дружескими) и интересами бизнеса; в крайнем варианте – семья или бизнес. Для многих людей этот конфликт непреодолим, и они следуют принципу – никогда не заниматься бизнесом совместно с близкими людьми или друзьями. Другой тип конфликта: бизнес начинается ради семьи, но потом семьей жертвуют ради бизнеса. Буддхиальный конфликт на социальном уровне проявляется в возможной вражде лично не знакомых людей вследствие враждующих мотивов – идейных, религиозных, семейных, родовых, национальных и др.

Более сложные проблемы относятся к более тонким планам: проблемы ментального плана сложнее, чем эмоциональные проблемы, проблемы каузального плана – сложнее, чем ментальные. Самыми трудными являются проблемы буддхиального и атманического планов. Как правило, они порождают длительные ситуации стресса, суету и множество хаотичных действий, длительные вялотекущие конфликты.

В данном подходе разработана особая практика трансформации энергии для каждого из тонких тел. Это позволяет полностью интегрировать продукты распада и, следовательно, решать проблемы любого уровня.

10.2 Связь телесных напряжений и блоков с поведенческими стереотипами. Энергетическая концепция стресса

Ниже мы будем рассматривать практики, позволяющие восстанавливать внутреннее состояние и решать деловые проблемы в любой стрессовой ситуации. Одна из основных

практик – *выслеживание себя* в подобной ситуации – обсуждается в следующих двух разделах.

Заметим прежде всего, что понятие *стрессовая ситуация* не является чем-то объективным. Скорее, можно говорить о переживании ситуации как стрессовой конкретным человеком.

Дадим определение понятию *стресс*. В некоторых событиях можно говорить об ускорении темпа их протекания, иногда довольно значительном. Обычно это требует повышенной скорости восприятия и принятия решений – иначе говоря, повышенной скорости мышления. Некоторые люди, попав в такое событие, не подготовлены к требуемым скоростям.

В традиции считается, что каждый человек имеет достаточно силы и ресурсов, чтобы справиться с любым событием, посылаемым судьбой. Однако энергия может блокироваться на предыдущих этапах жизни, и тогда текущее событие превращается в испытание. Оно может рассматриваться как знак, указывающий на необходимость восстановления требуемого уровня силы и ресурсов. Это всегда можно сделать с помощью практик трансформации картины мира.

Рассмотрим механизм блокировки энергии. Упомянутая неподготовленность человека обычно обусловлена всей его личной историей. Каждая ситуация стресса, в которой он оказывался в течение всей предыдущей жизни, начиная с раннего детства, отнимала часть его личной силы и свободной энергии, становясь своеобразной тренировкой некоторого привычного стереотипа реагирования.

Допустим, ребенок реагирует испугом на какие-то резкие изменения – например, исчезновение мамы из поля зрения, или резкий звук, или чье-то внезапное действие. Изначально у детей нет навыка воспринимать эти явления как угрожающие. Необходимы специальные условия, чтобы ребенок стал реагировать плачем. Но когда это случается, а потом происходит вторично, у него формируется механизм узнавания данной ситуации, включающий негативную реакцию. Одновременно формируется навык телесного реагирования: повторяющийся испуг с каждым разом вызывает все более сильные мышечные напряжения (т.к. любая сильная эмоция сопровождается некоторым мышечным напряжением). Если это повторяется

систематически, то начинает формироваться зародыш будущего мышечного блока.

Наличие такой телесной памяти побуждает ребенка с каждым новым подобным эпизодом реагировать все более однозначно. Из многих случайных фрагментов своего бытия он начинает более осознанно выделять подобные эпизоды, т.к. уже сформировалась бессознательная телесная реакция. Определенная часть внимания спонтанно привлекается к таким эпизодам. Каждый новый эпизод личной истории усиливает формирующийся мышечный стереотип. Соответствующие ему телесные блоки удерживают в себе все больше свободной энергии. Так происходит обучение неадекватному стереотипу.

В дальнейшем, когда ребенок подрастет, у него могут сложиться и определенные суждения об окружении, дающие начало неадекватной картине мира. В этой картине мира любая неожиданность будет восприниматься как нежелательная и опасная. Став взрослым, такой человек будет стремиться следовать стандартам, правилам, дающим гарантию неизменности, а изменения будут им восприниматься как стресс. Его усилия будут направляться на то, чтобы избежать неожиданностей.

В свою очередь, возникший спазм блокирует движение энергии и все связанные с этим процессы восприятия и мышления. Как уже упоминалось, спазмированные мышцы снижают чувствительность. В итоге человек начинает хуже воспринимать окружающую внешнюю реальность, перестает ее чувствовать. С одной стороны, это защитный механизм. С другой стороны, реагирование становится менее адекватным и менее оперативным, – в то время как внешние условия требуют как раз увеличения скоростей. В конце концов такой человек почувствует себя в полном тупике, испытывая безысходность и бессилие.

Каждая подобная ситуация будет восприниматься как стресс. Это означает, что наличие стресса всегда должно рассматриваться как знак, указывающий на необходимость изменения определенных стереотипов реагирования. Стрессовой может стать любая ситуация, на которую человек привык реагировать телесным спазмом.

Именно поэтому здесь нельзя говорить об объективности. Для каждого конкретного человека понятие стресса является

уникальным. Например, когда управляющий заявляет о новых направлениях развития, некоторые сотрудники будут переживать либо стресс, если ценят стабильность, либо вдохновение, предчувствуя новые возможности. Некоторая ситуация может стать стрессом одновременно для многих людей только в том случае, когда существует социально принятый стандарт реагирования, воспринятый в процессе социальной адаптации (например, эпидемия или скачок доллара).

Используя введенную ранее терминологию, мы будем говорить о «закрытости» тела, которая возникает в момент стресса. *«Закрытость» подразумевает телесный спазм и сужение области восприятия:* если некоторая группа мышц напряжена, внимание в этой зоне тела не может быть расфокусировано, снижается чувствительность этой зоны и соответствующая часть восприятия теряется.

При наличии такого стереотипа из всего контекста иногда воспринимается только какая-то одна деталь – например, в ситуации переговоров: жесткие интонации одного из партнеров, в то время как согласие и поддержка других остаются за пределами внимания.

Такой стереотип должен быть отменен. Для этого необходимо переобучить тело, научив его реагировать на подобные ситуации состоянием «открытости». Напомним, что «открыть тело» означает расслабить мышцы в соответствующей области и расфокусировать внимание. В целом это приводит к возрастанию восприимчивости и увеличению скорости реагирования. Кроме того, реакции становятся более адекватными, т.к. нет больше последствий энергетического распада – страха и паники, побуждающих бездействовать или действовать чрезмерно активно. Как только адекватное реагирование восстанавливается, данный эпизод выходит из ряда стрессовых. Эта цель и достигается с помощью техник трансформации.

В рассматриваемой здесь стратегии целостного мышления (на ее пятом шаге, см. ниже) могут встретиться фрагменты ситуации, вызывающие состояние стресса. С такими фрагментами требуется отдельная работа в рамках практики трансформации. Телесный блок, реагирующий на данный фрагмент, представляет собой конденсированную память о длинной цепочке эмоциональных переживаний, и сильно откликается на любое новое переживание

данного типа. Работа с такими телесными блоками выполняется с помощью *техники медитативной разблокировки* (см. раздел 5.1 после стенограммы).

Любая из техник трансформации включает в себя работу с телесными блоками и высвобождение связанной в них энергии, которая затем используется для трансформации привычного (неадекватного) эмоционального стереотипа реагирования. Это делается для каждого из эпизодов цепочки, связанной с данным телесным блоком.

В результате снижается или полностью исчезает сила эмоционального переживания, связанная с выделенным фрагментом, и появляется больше свободной энергии, которая будет использоваться для решения проблемы. После этого можно возобновить выполнение шага 5 *техники медитативной разблокировки* (раздел 5.1, после стенограммы) и довести процесс до конца.

В итоге многие сложные ситуации не только перестают останавливать человека, но даже делают его сильнее. При систематическом использовании такой стратегии постепенно начинает уточняться и корректироваться картина мира, в которой исчезают искажения, сформированные в процессе воспитания и социальной адаптации.

10.3 Практика *выслеживания себя* в контексте управления бизнесом

Как уже говорилось, целью *выслеживания себя в личной истории* является выяснение основных стрессовых моментов жизни, в которых формировались неудачные стереотипы; технические приемы *выслеживания* часто позволяют восстановить цепочку таких моментов до самого раннего детства.

Например, если человек в детстве привык бояться отца, он может переносить эти отношения на лидера (подобные ситуации хорошо известны в психологии). Для такого человека на каком-то уровне лидер бессознательно воспринимается как жесткий отец – не потому, что он себя жестко ведет, а потому, что у данного сотрудника выработан стереотип восприятия испытывать страх перед подобной фигурой.

В контексте нашего исследования интересны методы, позволяющие практикующему самостоятельно находить такие стереотипы в различных сложных ситуациях деловой жизни. Для этого используется практика *выслеживания* в том виде, как она объяснялась в предыдущих главах. Практикующему предлагается освоить следующие приемы:

1. по телесному ощущению восстановить эмоцию, а затем
9. найти серию эпизодов с такой же эмоциональной окраской.
10. Просматривая серию эпизодов, установить, какой стереотип создает данную трудность, проявляющуюся в данной эмоциональной реакции и телесном напряжении.

Приведем еще несколько примеров такого *выслеживания*.

Руководитель большого бизнеса, будучи человеком творческим, порождает идеи перспективных проектов и сообщает о них партнерам. Однако после того как проект начинает осуществляться, руководитель чувствует, что ему в проекте участвовать уже не хочется. Таким образом он оказывается участником разнообразных проектов, которые ему не по душе, вызывают уныние и отвлекают от основного дела; это превращается в проблему.

Использование практики *выслеживания* в данном случае означает следующее:

- Найти телесное ощущение уныния по поводу участия в проектах.
- Подобрать эталонный образ, создающий такое уныние.
- Найти ряд недавних эпизодов, где было подобное переживание, используя найденный выше образ как эталонный.
- Найти соответствующие эпизоды в разные периоды жизни, и в особенности в детском периоде (по-прежнему ориентируясь на эталонный образ).

Применяя эту практику, он внезапно осознает, что именно так поступал в юности, желая привлечь к себе внимание сверстников. В детстве и в подростковом возрасте он часто переживал ощущение ненужности и невостребованности, и постепенно сформировал этот стереотип, который в свое время помогал ему поддерживать свой статус и быть в центре внимания. Теперь же

детский страх, что он неинтересен и никому не нужен, заставляет его растрачивать себя на лишнюю суету.

Попутно выясняется, что похожий стереотип он до сих пор использует и в отношениях с женщинами.

Другой пример.

Участница тренинга жалуется на суету и усталость, которыми наполнена ее жизнь. Суета и усталость казались ей естественными и неизбежными, т.к. такова жизнь современной деловой женщины.

Применив практику выслеживания, она обнаружила, что сама порождает эти ситуации. Оказалось, что она следует собственному детскому стереотипу: берет на себя сверхсложные задачи, ставит себе только высокие планки, потому что «нужно соответствовать чему-то большому и важному» (т.е., в конечном счете, соответствовать ожиданиям отца), но по-прежнему, как в детстве, боится таких задач и не верит, что сможет с ними справиться.

Суета и усталость в жизни деловой женщины оказались порождением детских страхов.

Еще один пример.

Участник тренинга работает с убеждением, которое заставляет его жить в постоянном напряжении: «надо всегда быть на высоте».

В процессе выслеживания выясняется, что это убеждение основано на чувстве растерянности, которое он испытывал в том возрасте, когда еще не умел говорить.

10.4 Технология подготовки к сложным переговорам.

Выслеживание и трансформация линий напряжения

Каждая *линия напряжений* – это цепочка событий личной истории, содержащих некоторое негативное переживание. В них формируется навык, обычно неосознаваемый, благодаря которому актуальное событие переживается как трудное.

Особая практика, применяемая в процессе подготовки к трудному событию, – выслеживание его *линий напряжений*.

Данная практика может быть использована также при выстраивании отношений с коллегами или подчиненными и

особенно эффективна в командной работе. Она также может быть использована лидером для управления командой через воздействие на собственные состояния, как это описывалось в предыдущей главе.

Выслеживание *линий напряжения* заключается в том, что практикующий, настроившись на чувствование телесных реакций, просматривает все детали будущего события, выделяя фрагменты, вызывающие различные телесные напряжения. Он находит ряд фрагментов, в каждом из которых его интересуют следующие характеристики:

- В какой части тела располагается напряжение.
- Какова эмоциональная окраска напряжения.
- С каким детским эпизодом это напряжение ассоциируется.
- Какие еще эпизоды располагаются между детским эпизодом и данным фрагментом переговоров.

В результате с каждым переживанием актуального напряжения в процессе переговоров связывается событийная линия, которая начинается в детском эпизоде (и даже раньше) и заканчивается в данном фрагменте переговоров. Эти событийные цепочки мы и называем ***линиями напряжения***.

В процессе подготовки к переговорам выполняется следующая работа:

1. Выслеживание всех *линии напряжения*, касающихся данных переговоров;
11. Трансформация каждой *линии напряжения*.

Под трансформацией *линий напряжения* понимается трансформация энергии, связанной с каждым эпизодом, принадлежащим этой *линии напряжения*.

Приведем пример *выслеживания линий напряжения*. Участнику тренинга А., руководителю бизнеса, предстоят переговоры с другим руководителем, которому он не хочет выплачивать долг. В процессе *выслеживания* он находит шесть *линий напряжения*. Каждая из *линий* выделяется фрагментом переговоров и детским эпизодом, другие эпизоды этой *линии* напряжения он может находить позже, т.к. эталонный эпизод (детский) задан. Ниже приводятся эти шесть фрагментов.

Первый фрагмент. *Партнер сидит напротив.*

Телесное ощущение: *напряжение в груди.*

Эмоциональная реакция: *А. чувствует себя «каким-то подчиненным».*

Детский эпизод: *(из школьной жизни): в возрасте 9 лет А. пришлось сидеть напротив строгой учительницы и испытывать такое же напряжение.*

Второй фрагмент. Слова партнера: *«ты мне должен».*

Телесное ощущение: *напряжение в затылке.*

Эмоциональная реакция: *протест.*

Детский эпизод: *ссора с родителями в 15 лет.*

Третий фрагмент. Партнер аргументированно доказывает, что он прав.

Телесное ощущение: *напряжение в области сердца.*

Эмоциональная реакция: *страх некомпетентности.*

Детский эпизод: *А. в возрасте 14 лет не мог ответить на вопрос учителя.*

Четвертый фрагмент. А. обращает внимание на состояние, с которым он приходит к партнеру. Это подавленность.

Телесное ощущение: *напряжение в области живота.*

Детский эпизод: *возвращение из школы в возрасте 10 лет.*

Пятый фрагмент. Вид дорогого офиса.

Телесное ощущение: *напряжение в плечах.*

Эмоциональная реакция: *чувство собственной ничтожности, подавленность.*

Детский эпизод: *(из возраста 11 лет): воспоминание об учителе труда: это был крупный и грузный человек высокого роста.*

Шестой фрагмент: *мысль о рукопожатии с партнером.*

Телесное ощущение: *напряжение в области шеи.*

Эмоциональная реакция: *униженность.*

Детский эпизод: *эпизод связан с отцом и был пережит в возрасте 9 лет.*

Как уже сказано, линия напряжений устанавливается сначала между актуальным и прошедшим событием, затем наполняется цепью событий из личной истории, объединенных единым переживанием. Таким образом, оказывается, что каждое актуальное напряжение в жизни взрослого человека инициировано линией напряжения, зародившейся в детстве.

Далее выслеживается еще одна линия напряжения, связанная со страхом неудачи в переговорах. Для этого нужно представить себе, что переговоры привели к полному поражению, и выследить телесную реакцию и соответствующую ему *линию напряжений*.

Трансформация *основных линий напряжений* может занимать 30 – 40 минут (иногда до часа) при хорошем навыке работы с энергией, и обычно после небольшого периода обучения практикующие начинают делать это самостоятельно. В результате такой сессии трансформации создается состояние полной невовлеченности и готовности к любой неожиданности. Наша практика показывает, что качество и результаты переговоров существенно возрастают в результате такой работы.

Более того. Используя эту практику ежедневно в процессе подготовки к разнообразным событиям, практикующий постепенно совершает полную трансформацию картины мира. На это может уйти несколько месяцев или 1 – 2 года, но результаты оказываются весьма впечатляющими: растет профессиональный статус, меняется ситуация в бизнесе, исчезают заболевания, налаживаются отношения с людьми. Все это является «побочным эффектом» использования практики исключительно в профессиональных целях.

Подчеркнем, что после небольшого периода обучения эту практику каждый может выполнять самостоятельно, в дальнейшем не обращаясь к консультанту.

10.5 Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира

10.5.1 Использование элементов массажа в практиках трансформации

В предыдущих главах уже говорилось, что каждый мышечный спазм (телесный блок) представляет собой накопленную память о множестве стрессовых ситуаций в различных контекстах, начиная с самого раннего детства.

Любое переживание, в каком бы из тонких тел (см. рис. 35) оно ни возникало, нисходящим потоком опускается в физическое тело. Таким образом, каждый телесный блок содержит память обо всех

моментах распада энергии буддхиального плана, ошибках в профессиональной и личной деятельности (каузальный план), неточных и ошибочных мыслях и интеллектуальных тупиках (ментальный план), эмоциональных конфликтах (астральный план).

Иначе говоря, любой телесный блок связан с некоторым глубинным стереотипом, проявляющимся на всех тонких планах. Это удобно использовать для решения профессиональных и личных проблем, рассматривая проблему как результат неадекватного реагирования, вызванного данным стереотипом. Тогда решение проблемы может быть легко найдено после того, как будет изменен ответственный за нее стереотип. Соответствующий телесный блок является аккумулятором энергии, извлеченной из разных контекстов и периодов жизни.

Таким образом, каждую проблему можно рассматривать как результат энергетической несостоятельности человека. Проблема переживается как телесный дискомфорт, а порождающая его патогенная энергия аккумулирована в мышечном спазме. Эта энергия изъята из многих контекстов и периодов жизни (переживаемых как стресс), «заморожена» в данном спазме и проявляется как неосознаваемый страх и ограничения. Работая с мышечным спазмом и возвращая «замороженную» энергию в тело, мы отменяем (или изменяем) неэффективный стереотип. Как правило, после такой процедуры проблема оказывается легко разрешимой.

Ниже приводятся две техники работы с телесными блоками.

Суть такой работы состоит в следующем. Сначала выслеживается зона тела, ответственная за данную проблему, и находится наиболее спазмированная мышца в этой зоне.

Далее проводится двухуровневая работа, в которой синхронно используются концентрация и деконцентрация.

Концентрация направлена на ощущение переживания проблемы, а в периферийном внимании удерживается образ, вызывающий переживание.

Одновременно с этим производится медитативная разблокировка данной зоны тела. Полученная энергия направляется восходящим потоком в астральное и ментальное тела (см. рис. 35). При длительной работе поток достигает также каузального и буддхиального тел. Как только энергия достигает

тонких планов, происходит полная перестройка данного фрагмента картины мира, так что проблемная ситуация начинает выглядеть совершенно иначе.

Приведем в качестве иллюстрации стенограмму такой работы. Клиент жалуется на трудности в принятии решений по поводу претендентов на должность заместителя. Обдумывая эту ситуацию, он испытывает сильную растерянность и раздражение.

Стенограмма.

М.П. *Когда ты чувствуешь растерянность, какой образ возникает?*

– *Вижу два образа: первый и второй претенденты.*

– *В каких зонах тела ощущается растерянность?*

– *В области солнечного сплетения.*

– *Там есть горизонтальная мышца, которая у большинства людей сильно спазмирована. Сожми ее. Одновременно направь всю концентрацию на расслабление этой мышцы и расфокусируй внимание во всей этой зоне, ощущая одновременно солнечное сплетение, верхнюю часть грудной клетки и нижнюю часть живота. ...*

– *Продолжай сжимать мышцу, создавая такую боль, которую можно контролировать. Продолжай расслаблять мышцу, концентрируясь на этом процессе и расфокусируя внимание...*

– *Есть.*

– *Какие детские эпизоды ассоциируются с этим ощущением?*

– *Я жду, когда родители вернуться... Страшно...*

– *Создай ощущение воронки, направленной острием в центр боли, раструбом вовне.*

– *Боль туда уходит.*

– *Усиливай ее, расслабляя тело... Что сейчас?*

– *Появляется тепло. Расплывается по всему телу.*

– *Это процесс трансформации. Теперь – ты уже знаешь, что мешает тебе принять решение?*

– *Знаю.*

– *Продолжая усиливать боль, смотри на этот образ... Как теперь?*

– В образе уже нет ничего страшного, даже смешно. И в теле тоже все спокойно. Пошло тепло.

– Как теперь ты будешь действовать?

– Я знаю как.

– Итак, мы трансформировали энергию, связанную с совершенно конкретным переживанием, – и вернули в тело. В результате эпизод как будто пережит заново, с большим пониманием и более адекватной реакцией.

Техника медитативной разблокировки

1. Создайте визуальный образ проблемы. Сделайте его ассоциированным (ярким, объемным, движущимся, звучащим); «расширьте» границы внутреннего пространства так, чтобы образ осознавался «внутри» этих границ. Какую эмоцию он вызывает, в какой области тела она осознается, каким именно ощущением?
12. Найдите мышечный спазм в зоне ощущения. Сожмите мышечный спазм с такой силой, чтобы получить максимальную боль, которую можно выдерживать без потери контроля.
13. Направьте концентрацию на расслабление этой мышцы и тканей вокруг нее – усиливая, расширяя, как бы втягивая и расфокусируя боль.
14. Продолжайте удерживать визуальный образ. Направьте концентрацию одновременно на образ и на сжатую мышцу. Одновременно расфокусируйте внимание так, чтобы осознавалась значительная область тела, включающая данную мышцу, другие области тела, в которых есть отклик на образ и ту область «расширенного» внутреннего пространства, где он находится.
15. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока боль и дискомфорт не превратятся в ощущения тепла и комфорта. Комфорт переживается в периферийном внимании.
16. Запрещается в этот момент обдумывать проблему. И периферийное, и центральное внимание целиком занято удержанием контакта с ощущением и визуальным образом проблемы – пока не произойдет его трансформация.
17. Работа с проблемой завершена, когда она перестает восприниматься как проблема (исчезает ощущение телесного

дискомфорта; приходит новое видение, которое либо содержит в себе решение, либо делает данный сюжет неактуальным). На этом этапе телесный спазм частично или полностью расслабляется и становится безболезненным.

Примечание: один и тот же телесный спазм, как правило, включает в себе память о множестве однотипных проблем, поэтому работа по полной трансформации одного спазма включает в себя множество сессий работы по трансформации проблем.

10.5.2 Использование йоги в практиках трансформации

1. Выполнять асану.
18. Оставаясь в асане, выследить все зоны тела, где есть боль или дискомфорт.
19. Расслабить эти зоны, направить в эти зоны концентрацию.
20. «Открыть» тело в каждой из этих зон, продолжая расслаблять мышцы.
21. «Расширить» внутреннее пространство (субъективное ощущение тела). Создать визуальный образ проблемной ситуации внутри расширенного пространства. Осознать, какая эмоция при этом возникает.
22. Стабилизировать состояние, продолжая открывать и расслаблять тело.
23. Оставаться в асане до полной трансформации состояния.

Перечисленные шаги можно рассматривать, как шаги техники «трансформация эмоциональных потоков», которые осуществляются в процессе выполнения асаны.

ГЛАВА 11. ЦЕЛОСТНОЕ (СИСТЕМНОЕ) МЫШЛЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМНОГО МЫШЛЕНИЯ

11.1 Введение

В современном мире принят линейный стиль мышления. На нем основаны многие разделы классической (доквантовой) науки и современные методы анализа бизнеса. Главной задачей линейного мышления является анализ причинно-следственных связей и использование пошаговых технологий и инструкций. Линейное мышление связано с чрезмерным развитием формальной логики в ущерб спонтанности мышления.

В настоящее время на смену линейному идет системное (целостное) мышление. Оно характеризуется отсутствием причинно-следственных связей и выходит за пределы пошаговых технологий, являясь одновременно интеллектуальным и интуитивным. Для его развития необходимы два типа внимания: центральное и периферийное, или «мужское» и «женское». С ними связаны два стиля мышления – «мужской» (энергия Ян) и «женский» (энергия Инь). Оба типа внимания и оба стиля мышления потенциально присутствуют у каждого современного человека, но в реальности, как правило, один из них оказывается более развит в ущерб другому.

Целостное (системное) мышление представляет собой особым образом организованное взаимодействие этих двух стилей мышления. Один из них, более архаичный, основан на *первом (периферийном, расфокусированном) внимании* – более эмоциональном и чувственном восприятии мира. Этому стилю свойственны спонтанность, непредсказуемость, отсутствие внешней логики. Первое внимание реагирует на все важные проявления внешнего мира. Этот стиль имеет следующее преимущество. Он обеспечивает спонтанное следование событийным потокам (без ясного осознания происходящего) и большую чувствительность. Это дает высокий уровень

встроенности в мир, ощущение опоры и стабильности. При таком стиле мышления изменения в жизни могут происходить, но крайне медленно.

Другой стиль основан на современном интеллектуальном мышлении. Связанное с ним *второе внимание (концентрация)* дает способность принимать ответственные решения и осуществлять их безотносительно к проявлениям внешнего мира. Такой стиль дает силу отстаивать собственные решения и склонность или способность создавать изменения, иногда в ущерб стабильности. Это подразумевает высокий уровень осознания себя и своих действий и полную ответственность за них. Этот стиль был мало распространен в прежние времена, когда собственные решения приписывались высшей силе (Богу) и, следовательно, не подразумевали личной ответственности. Человеку не нужно было выбирать путь – традиция вела его.

Эти два стиля представляют собой иньскую и янскую части процесса системного мышления. Первому стилю соответствует (квантовое) описание в терминах состояний, в том числе эмоциональных состояний и состояний сознания. Второму стилю соответствует (классическое) описание в терминах целей, результатов и пошаговых технологий.

Системное мышление еще только формируется для социума в целом и не является общедоступным. Это создает определенную трудность для каждого современного человека: как правило, он имеет склонность либо к первому, либо ко второму стилю мышления, в то время как искусство системного мышления состоит в гармоничном объединении этих двух стилей.

В реальных ситуациях системное мышление становится частью системного подхода к управлению, будь то управление бизнесом или командой, управление семьей или чем-либо еще. В этом случае мы будем определять ***целостное (системное) мышление*** как **искусство порождения информации в замкнутой системе человек-среда**.

Под средой будет пониматься та часть системы, которой мы хотели бы управлять (команда, семья, тело ...). В индивидуальном восприятии среда может быть представлена знаками внешнего мира (внешними обстоятельствами) или собственным подсознанием человека, в том числе населяющими его

архетипическими символами, входящими в древние знаковые системы.

Выше мы рассматривали систему *лидер-команда*. Здесь можно говорить о системном мышлении лидера и системном подходе к управлению командой. Другие примеры систем – *дух-тело*, *человек-семья*, *родитель-ребенок* и т.д. В этих примерах роль среды играют тело, семья, ребенок.

В системном подходе **информация** (как **новое знание**) **возникает в процессе взаимодействия частей системы, т.е. человека и среды**, а не передается от среды к человеку или обратно, как это принято в линейном подходе. Человек, владеющий системным мышлением, способен создавать собственные технологии решения проблем – **порождать собственное знание** – вместо того, чтобы изучать общепринятые способы их решения, т.е. **получать знание из внешнего мира**. Настоящая креативность и подлинное лидерство подразумевает свободное владение этим искусством.

Для обучения такому способу мышления мы используем специальную модель его описания, основанную на идеях современной квантовой физики. Она изучает систему *классический прибор – квантовый объект*; с прибором связаны категории цели и результата, с квантовым объектом – категория состояния, см. главу V. Использование этой структуры дает особые преимущества в процессе обучения системному мышлению и системному подходу к управлению.

11.2 Структура модели

Предлагаемая здесь энергетическая модель мышления будет сформулирована в виде набора навыков, которыми может овладеть *зрелый* человек.

Каждый раз, когда человек попадает в событийный тупик, – в тупике оказывается именно его мышление, недостаточно совершенное для данного контекста. Тупик следует рассматривать как часть картины мира данного человека, а не как часть реального потока событий.

Если принять такую модель, то совершенствование собственного мышления и картины мира становится более

целесообразным, чем поиски внешних опор и новых ресурсов, как принято в современном мире.

Однако совершенствовать мышление вовсе не значит получать книжное знание или знакомиться с передовыми технологиями. Это значит создавать синхронные изменения в системе *дух-тело*.

Мы понимаем под этим изменения в картине мира и энергетических возможностях человека. В результате таких изменений обычно становится ясным, что *тупик был иллюзией, вызванной ошибками процесса мышления*.

Изменения в системе *дух-тело* осуществляются в данном подходе при помощи энергетических практик. Одним из примеров является практика *выслеживание и трансформация линий напряжения*, рассмотренная в предыдущей главе. Другие – рассмотрены ниже.

Эти практики могут использоваться как технический прием, позволяющий решить сложную проблему, либо использоваться постоянно, становясь частью стиля жизни. Ежедневное применение этих практик создает способность к системному (энергетически целостному) мышлению.

Как уже сказано, в системном подходе рассматривают несколько независимых частей, участвующих в процессе и объединенных друг с другом двумя типами связей, активным и пассивным. Одна связь представляет собой воздействие, другая – восприятие. Вместе они образуют круговую связь, см. рис. 36.

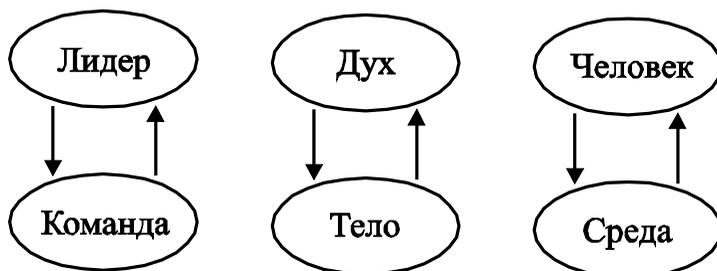


Рис. 36. Примеры целостных систем. В последнем примере

(в случае мышления) среда представлена сферой бессознательного

Применительно к процессу мышления наличие двух частей означает, что он синхронно осуществляется на двух качественно различных уровнях. Каждому уровню соответствует определенная часть системы. В нашей модели эти два уровня связаны с ментальным и интуитивным типами мышления. Два типа связей – восприятие и воздействие – ассоциируются с потоками энергий Инь и Ян.

Любая задача или проблема (в системе *дух-тело* или в системе *человек-среда*) рассматривается как результат внешнего воздействия из более широкой системы, поддерживающего распад Ци на полярные составляющие Инь и Ян. В частности, внешнее воздействие из широкой системы *человек-среда* (например, ситуация стресса) может приводить к распаду Ци в меньшей системе *дух-тело*. Субъективно это воспринимается как появление трудной или неразрешимой задачи, либо проблемной ситуации. В этом случае продукты распада – энергии Инь и Ян – оказываются перераспределенными внутри системы таким образом, что в одних ее частях преобладает энергия Инь, в других – энергия Ян. При этом одна из двух связей данной части блокируется, и такое состояние становится стабильным.

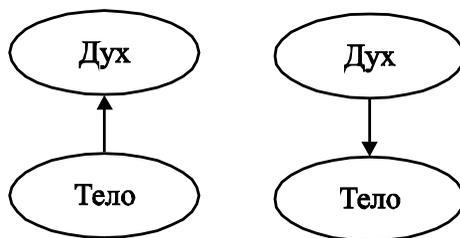


Рис. 37. Линейные системы, возникающие при разрыве двойной связи

Для системы *дух-тело* мы получаем тогда два внутренне конфликтных типа (линейного) мышления. В первом из них эмоциональная составляющая является главной и определяет

направление мыслей; во втором эмоции и интуиция оказываются подчинены абстрактной логике.

Мышление представляет собой энергетический процесс, восстанавливающий Ци. В предлагаемой модели этот процесс можно представлять как чередование двух этапов.

На первом этапе восстанавливается Ци внутри системы *дух-тело*: создается более точная ментальная модель происходящего, уточняется картина мира. Здесь используются практика *выслеживания*, практики трансформации энергии, а также некоторые приемы концентрации и деконцентрации внимания (см. следующие главы). На этом этапе снижается и исчезает переживание стресса.

На втором этапе восстанавливается энергия Ци внутри более широкой системы *человек-среда*. Этот этап включает активные действия во внешнем мире. Здесь осуществляется практика *неделания*.

Эти два этапа последовательно повторяются до тех пор, пока проблема не оказывается полностью решенной. Заметим, что в такой модели процесс мышления (в обычном понимании) неотделим от внешних действий; одно плавно перетекает в другое. Для свободного чередования этих двух этапов необходимы определенные навыки управления внутренним состоянием. Ниже будет дана стратегия их освоения.

* * *

Термин *мышление* в данном контексте требует некоторых комментариев. При описании процесса мышления часто ссылаются на логику, интуицию, творческое озарение, а также способность к активным действиям. Мы хотим представить все эти разрозненные процессы в виде единой и упорядоченной модели.

В психологии категорию *мышление* принято использовать для обозначения процессов ментального конструирования, меняющего внутренние модели реальности. Также вводятся категории *восприятие*, *деятельность* и т.д. Все эти процессы выделены в отдельные категории только для нужд научного описания, в действительности составляя единую недифференцированную реальность человека.

В нашей модели процесс мышления рассматривается как практический навык, безотносительно к множеству интуитивных схем и теоретических классификаций, принятых в науке.

Мышление, понимаемое таким образом, включает в себя и собственно логические конструкции, и эмоциональные переживания, и тонкие телесные ощущения по их поводу, а также некоторые виды деятельности, интуицию и творческие озарения. Такое мышление изменяет реальность, а не только ее отражение.

Некоторые поступки являются неотъемлемой частью упомянутой единой недифференцированной реальности. Они не могут быть выключены из естественного процесса жизнедеятельности человека. Мы используем термин *мышление* в более широком смысле, понимая под этим многоплановые процессы, включая в них **не только ментальный, но также событийный и ценностный планы**. Подобный целостный взгляд не является возвратом к картине недифференцированной реальности, но позволяет дать более широкое определение категории мышления.

Итак, мы определяем **мышление как энергетический процесс**, организующий взаимодействие в системе *дух-тело*, а также в более широкой системе *дух-тело – мир* (или, в другой терминологии, *человек-среда*).

11.3 Тонкие тела и структура мышления

11.3.1 Мышление как синхронный многоуровневый процесс

Удобно воспользоваться уже упоминавшейся здесь системой *тонких тел*, см. А. Подводный, «Каббалистическая астрология» – МОДЭК (Воронеж: 1992).

Она является более развернутой версией системы *дух-тело* и, как уже говорилось, представляет собой иерархическую последовательность уровней человеческого бытия, в которой каждый последующий уровень является более утонченным по отношению к предыдущему и оперирует более сложными категориями. Стандартная модель тонких тел содержит семь уровней:

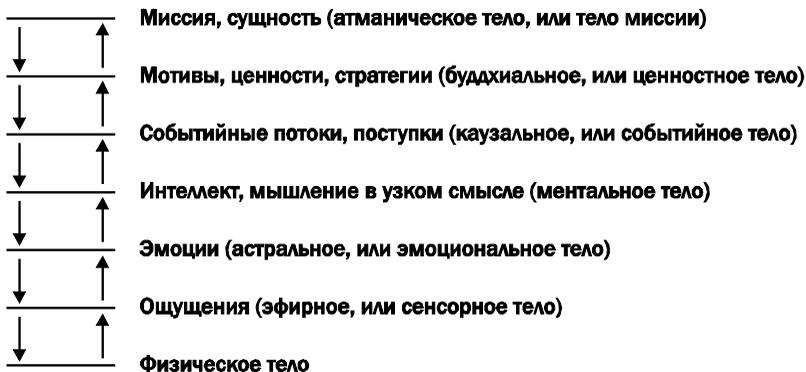


Рис. 38. Обозначенный стрелками постоянный вертикальный круговорот энергии объединяет все тонкие тела.

Между разными тонкими планами должна существовать определенная согласованность. Она поддерживается вертикальным круговоротом энергии. Каждый из объектов данного тонкого плана порождает свои (более грубые) копии во всех нижележащих (более плотных) телах. Например, любое событие порождает определенные мыслеформы и соответствующее эмоциональное переживание, затем телесное ощущение и, наконец, движение физического тела.

Обратный поток – снизу вверх – переносит энергию для деятельности каждого тонкого плана. Каждое нижележащее тело является источником энергии для вышележащего тела, а каждое вышележащее тело является управляющей инстанцией для деятельности нижележащего.

* * *

Схема тонких тел условна (как всякая ментальная схема); в традиции известно множество ее вариантов, и любое количество вариантов можно создать, изменив ее деление на подсистемы.

Например, внутри ментального тела можно различать понятия, суждения, логические конструкции, убеждения и т.д. Убеждение –

это уже почти поступок, т.е. почти каузальный план: часто люди поступают в соответствии со своими убеждениями.

Поступки и складывающиеся из них событийные потоки постепенно приобретают и накапливают особое качество, перерастая в ценностные проявления (буддхиальный план). Точно также некоторые яркие эмоциональные проявления неотделимы от простейших мыслеформ (например, «безобразно», «я возмущен», или – «великолепно!», «я очарован!» и т.д.). Аналогично, некоторые телесные движения почти неотделимы от ощущений, и наоборот.

Расслоение, остановка между взаимодействием любых рядом лежащих тонких тел возможны только если возникло затруднение – т.е. в естественном движении энергии возникли замедление или остановка. Естественное движение энергии подразумевает, что любая идея или мысль беспрепятственно перетекает в активные действия по ее реализации, и наоборот, каждое активное действие порождает ясное и внутренне непротиворечивое ментальное описание, которое, в свою очередь, может служить основанием для активных действий. Энергия *ци* свободно движется в подсистеме, состоящей из ментального и каузального тел. Если же в этом процессе возникает распад *Ц* и, то, как правило, активные действия прекращаются для «обдумывания». Так появляются *процесс чистого мышления* (горизонтальная ментальная медитация) и *процесс чистого действия* (горизонтальная каузальная медитация).

С точки зрения модели тонких тел, психологический термин «мышление» охватывает лишь горизонтальную ментальную медитацию.

В дальнейшем мы введем термин *целостное мышление*, подразумевая под ним многоплановый процесс, в котором помимо физического тела участвуют несколько тонких тел. В простейшей модели в нем участвуют тела от физического до ментального, а в более широкой – до каузального и буддхиального.

* * *

Вернемся к обсуждению категорий *тело* и *дух*. Теперь их можно определить более точно.

Физическое, эфирное, астральное тела и нижнюю часть ментального тела (сюда, в частности, относятся логически не связанные описания деталей контекста) мы будем объединять в

телесный план и обозначать категорией *тело*. Верхние тонкие тела мы будем объединять в категорию *дух*. Эта категория включает миссию, ценности и поступки, а также некоторые жизненные принципы и убеждения, поддержанные ценностями данного человека (т.е. атманическое, буддхиальное, каузальное тела и часть ментального).

В итоге, модель *тонких тел* представляет собой кибернетическую систему *дух-тело*, две части которой взаимодействуют через круговую связь: *тело* является источником энергии, которая поднимается в область духа, а *дух* является источником «знания», которое опускается в плотные планы.

Янская часть – *дух* – связана с ментальным моделированием стратегии действий, последовательности шагов или законченного описания исследуемого объекта, а в более общей модели – и с активным воздействием на данный объект.

Иньская часть – *тело* – связана с созданием своеобразной «аксиоматики» для данного акта логического мышления или действия, т.е. пассивным сбором и систематизацией информации.

* * *

О *теле* можно говорить как о смертной подсистеме, т.к. ощущения, мысли и эмоции живут крайне недолгое время и, не будучи выведенными на каузальный уровень, только косвенно влияют на внешнюю реальность; *дух* же можно считать бессмертным, т.к. проявление на каузальном плане – это действие, которое необратимо, навсегда изменяет внешнюю реальность. Ценности и миссия также бессмертны в масштабе жизни данного человека.

С категорией *тело* связана способность к деконцентрации, которая присутствует у каждого человека изначально. С категорией *дух* мы будем связывать способность к концентрации, которая развивается у человека с годами.

11.3.2 Тонкие уровни мышления

Различные тонкие тела, участвующие в процессе мышления, субъективно воспринимаются в форме телесных ощущений. Все

телесные переживания можно условно разделить на некоторое количество слоев так, чтобы каждый слой относился к отдельному тонкому телу.

Наиболее сильные и грубые переживания связаны с ощущениями боли, симптомов заболевания, холода или жары и т.д. – любых приятных или неприятных контактов с материальным миром. Эти впечатления относятся к уровню *ощущений*. Как это ни парадоксально, но довольно часто эти впечатления, далекие от глубинных мотивов, неявно влияют на направление мыслей.

Следующие по силе переживания относятся к *эмоциональному* уровню. Каждая эмоция всегда сопровождается определенными телесными ощущениями. Обычно эмоции воспринимаются как интенсивные переживания, иногда граничащие с болью. Обида, гнев, страх, бурная радость часто сопровождаются спазмами дыхания, сердцебиением, скачками давления и другими телесными нарушениями. Почти каждый человек может без дополнительной тренировки осознать набор телесных ощущений, сопровождающих эмоцию.

Следующий слой переживаний относится к *ментальному* уровню. Каждый может убедиться в том, что интенсивный внутренний диалог или навязчивая мысль всегда сопровождаются некоторой эмоциональной окраской и набором ощущений, располагающихся в разных частях тела. Любой процесс мышления, даже самого утонченного, представлен в виде телесных ощущений – существенно более тонких и глубоких, чем ощущения, вызванные эмоциями. По своей интенсивности ощущения ментального уровня значительно слабее эмоциональных.

Еще более тонкие и глубокие ощущения связаны с участием человека в тех или иных *событиях* и внешних процессах. Сюда относится любая деятельность – например, создание и осуществление любых проектов, управление механизмами любого рода, управление коллективом, участие в спортивных состязаниях и т.д.

Внутри каждого из этих действий можно обнаружить тончайшие импульсы, побуждающие мгновенно реагировать на любое изменение ситуации, начинать или прекращать действовать, говорить, делать мгновенные выборы, двигаться. Например, такова мгновенная реакция на дорожную ситуацию при управлении

автомобилем. Эти импульсы, как правило, не осознаются; часто в таких случаях человек затрудняется объяснить, почему он сделал именно такой выбор или именно такое движение. Процесс выбора не осознается именно потому, что каузальные ощущения намного более слабые, короткие и неуловимые, чем ментальные.

Еще более тонкие переживания касаются *ценностного* плана и связаны со стратегическими решениями и выборами – например, когда дело касается наших личных мотивов, наших детей, семейных или масштабных деловых интересов.

Наконец, ощущения, связанные с переживанием миссии, являются наиболее тонкими и труднодоступными. Часто люди настолько вовлечены в эмоциональные и ментальные переживания, что для них практически недоступны тонкие импульсы ценностного, а возможно, и событийного плана. Такие люди бесконечно решают вопрос о выборе профессии, направлении деятельности и жизни в целом, – так и не переходя к действиям либо регулярно совершая ошибки. Длительность импульсов, касающихся ценностного плана и миссии, очень мала – намного меньше, чем длительность импульсов каузального плана.

11.3.3 Категории *интенсивности* и *глубины* переживания и уровни мышления

Для характеристики разных типов телесных ощущений, а также для описания техник осознания этих ощущений и управления ими удобно ввести два параметра: *интенсивность* переживания и *глубина* переживания. Чем более плотный план проявлен в момент наблюдения (осознания), тем больше *интенсивность* переживания и меньше его *глубина*. И наоборот, более тонкие планы связаны с меньшей *интенсивностью* и большей *глубиной*. Именно поэтому глубокие тонкие переживания часто не осознаются человеком, если он захвачен более интенсивными переживаниями эфирного, эмоционального или ментального уровня.

Интенсивность переживания оказывает локальное воздействие на человека в момент контакта с источником переживания, а *глубина* переживания может не осознаваться в момент контакта, но обладает стратегическим воздействием;

глубокие переживания продолжают оказывать влияние на мысли и поступки человека спустя некоторое время, иногда достаточно длительное.

Самые интенсивные переживания связаны с *симптомами заболеваний* и с *эмоциями* гнева, страха, обиды, радости и т.д. Однако воздействие таких переживаний на жизнь остается крайне слабым. Мало кто будет считаться с вчерашним гневом или головной болью. Сильные физические страдания и эмоции, как правило, забываются быстро. Чье-то *замечание, суждение или новая идея* могут сохранять более длительное воздействие, – можно сравнить, например, мгновенную и быстро проходящую вспышку гнева от физического столкновения – и неутихающее раздражение по поводу чьей-то ментальной позиции. Некоторые обиды сохраняются долгое время только потому, что связаны с чьим-то жестким или несправедливым высказыванием.

Еще более длительным воздействием обладают *поступки*. *Поступок* создает необратимые изменения во внешнем мире (даже если потом делаются попытки их отменить) – например, подписание документа, официальное (или неофициальное) заявление, визит, поездка и т.д. Как правило, поступок навсегда что-то меняет в человеческих отношениях. Иногда можно «простить», но забыть нельзя; то, что происходило, остается как знание о качествах мира и конкретных людей.

Наконец, к *ценностному уровню* относятся события нашей жизни, меняющие ее на много лет – например, повышение в должности, присвоение звания, рождение ребенка, реализованный выбор партнеров в жизни или бизнесе и т.д.

Каждое из таких событий долго и тщательно подготавливается – иногда осознанно, а иногда бессознательно. Во втором случае такое событие воспринимается как приятная или неприятная неожиданность, полностью меняющая жизнь.

Иногда такие события связаны с особыми проявлениями человеческих отношений и выражаются в виде взгляда, жеста, интонации, которые запоминаются надолго. Как правило, после первого эмоционального всплеска остается очень глубокий след, который время от времени заявляет о себе тончайшими переживаниями.

Итак, параметр *интенсивность* более характеризует сильные и краткосрочные переживания, а параметр *глубина* указывает на

степень важности переживания в контексте *больших* фрагментов жизни, а иногда и всей жизни. Глубокие переживания могут быть очень краткими – длиной в долю секунды, но след, оставляемый ими, много более сильный, чем следы более грубых, интенсивных и длительных переживаний.

Технические приемы осознания этих параметров и управления ими рассмотрены в следующей главе.

11.3.4 Скорость процессов на разных тонких планах

Можно ввести еще один параметр – *скорость процессов*, протекающих на разных тонких планах. Однако он не является независимым параметром. В некотором приближении можно говорить о скоростях, характерных для каждого тонкого плана. Очевидно, что эмоциональные переживания протекают намного быстрее, чем сменяются ощущения эфирного плана.

Например, головная боль, если не предпринимать специальных усилий, может длиться десятки минут, а эмоциональный всплеск – например, гнева – может пройти через минуту, или даже раньше.

Длительность мысли измеряется секундами или долями секунды, а длительность импульсов каузального плана – десятками или сотыми долями секунды. Например, при управлении автомобилем.

Скорость процессов ценностного плана и уровня миссии еще выше. Длительность отдельных содержательных импульсов ценностного плана может измеряться сотыми долями секунды.

Ясно, что для восприятия столь коротких информационных импульсов требуется большая тренированность. Некоторые люди постепенно обретают ее, не очень осознавая, в чем состояли тренировки.

Деловая жизнь часто создает необходимые тренировочные контексты, но усвоить урок удастся лишь тем, кто старается решить проблему самостоятельно, не опираясь на прецеденты, правила или мнение специалистов.

Технический момент состоит в том, что именно при поисках особого оптимального решения тренируются и развиваются навыки восприимчивости (чувствительности) и концентрации.

От этих навыков зависит скорость восприятия процессов, протекающих в тонких планах (выше ментального), и управления

ими. Люди, обладающие навыками, часто не осознают этого. Субъективно их решения и поступки воспринимаются как интуитивные – и такие люди, действительно, вправе опираться на свою интуицию.

11.3.5 Уровни интуиции и уровни зрелости

Интуиция может относиться к любому из тонких планов, поэтому правильно было бы рассматривать разные уровни интуиции. Интуиция эмоционального плана опирается на эмоциональные предпочтения, интуиция ментального плана связана с интеллектуальной аргументацией, интуиция событийного плана опирается на чувство ближайших последствий выбора. Еще более тонкая интуиция опирается на чувство стратегических последствий выбора и относится к ценностному плану. Такая интуиция возможна при высоких скоростях восприятия, когда разные, иногда противоречивые ценностные предпочтения должны мгновенно учитываться при выборе оптимального пути.

Интуицию разных тонких планов можно связывать с уровнями внутренней зрелости (подробнее о них см. следующую главу). Уровень зрелости указывает, на какой из тонких планов человек привычно опирается. Как правило, он не осознает источника своей интуиции. Тогда каждое «интуитивное» решение он принимает за единственно возможное – независимо от опорного тонкого плана. Каждый может верить в свою интуицию, однако последствия интуитивных выборов будут различны – в зависимости от ее уровня.

Инфантильная интуиция, опирающаяся на сенсорные и эмоциональные предпочтения, подсказывает такие решения, которые создают больше внутреннего эмоционального комфорта. Например, проект, который *приятно* выполнять, может оказаться для такого человека предпочтительнее, чем *целесообразный* или *полезный* проект.

Соображения целесообразности и полезности относятся к ментальному плану.

Более тонкая интуиция связана с категорией *успешность* (событийный план), особенно успешность в масштабных проектах. Ориентация на успех встречается у тех кто привык опираться на событийный план и часто связана с мотивом самоутверждения.

Еще более тонкая интуиция относится к ценностному плану и опирается на категорию *внутренней необходимости*. Человек, ведомый такой интуицией, ориентирован на стратегическую перспективу. Он не обязательно стремится к успеху; иногда он способен принять поражение. Например, если путь к успеху нарушает его *внутреннюю целостность*. Он также не примет успех ценой предательства, чрезмерной жесткости к партнерам и подчиненным, или ценой потери свободы (отказа от какой-либо своей ценности).

Такой человек ориентирован не столько на успех, сколько на самовыражение и самореализацию. Все решения такого человека обладают *внутренней экологичностью*. Это возможно при высоком уровне осознания себя, чувствовании своих ценностей и наличием воли, позволяющей следовать им.

Путь такого человека уникален, каждый его шаг становится выражением миссии. Успех или поражение воспринимаются им как вехи пути, который сам по себе становится высшей ценностью. Интуитивные решения такого человека всегда неожиданны, иногда парадоксальны, обладают большой силой и обеспечивают стратегический успех в задачах, которые поставлены им самим.

11.3.6 Языки разных уровней мышления и языковая неадекватность

Общаясь между собой, люди неосознанно используют многоплановый язык. Значительная часть информации передается невербальными средствами, и этот факт, как правило, слабо осознается. Из психологических исследований известно, что вербальная часть передаваемого сообщения (т.е. то, что выражено словами) составляет около 10% всей информации.

Невербальная часть сообщения уже обсуждалась выше (раздел 8.2.6). Она включает эмоциональное отношение к происходящему (в том числе и к передаваемой информации), некоторые каузальные импульсы, свидетельствующие о готовности совершать или не совершать обсуждаемые шаги, а также передачу многих принятых по умолчанию правил и принципов – например, степень, в которой стоит доверять сказанному, степень личной заинтересованности и т. д. Собеседник может держаться высокомерно, робко или относиться к партнеру как к равному – это

тоже является частью переданного сообщения. Не все передаваемое можно выразить словами, даже если поставить такую задачу.

Аналогичная многоплановость присутствует и во внутренних коммуникациях человека, в том числе и в различных вариантах процесса мышления. Удобно ввести классификацию уровней мышления, связав ее с тонкими телами.

Каждому тонкому телу, т.е. каждому уровню переживаний, будет сопоставляться особый язык. Можно говорить о языках сенсорного, эмоционального, ментального, событийного и ценностного уровней. Язык *эмоционального уровня* включает разные формы невербальной коммуникации – интонации, мимику, жесты, позу и т.д. Эмоциональное состояние может быть выражено и передано напрямую, без словесного сопровождения.

Аналогично, язык *ментального уровня* представляет собой обмен словесной информацией – без передачи эмоциональных или каузальных посланий. Примерами могут служить безоценочный комментарий и точная инструкция.

Язык *каузального уровня* – это язык поступков и действий. Через поступок можно передать более значимую и тонкую информацию, чем в словесных описаниях. Например, можно подробно обосновывать необходимость определенных шагов, но можно начать действовать. Во многих случаях последнее более эффективно.

Можно говорить также о языках других тонких тел – например, буддхиального (*ценностный уровень*). Ему соответствует особый тип языка. Примером может быть создание (или использование) ситуаций, где молчание становится более красноречивым, чем слова.

Иногда для передачи сообщения ценностного уровня используется словесная метафора, и всегда – тончайшие невербальные приемы: особый интонационный рисунок, ударение, взгляд, жест. В этом случае передается состояние, а не словесная информация. Например, мы можем без словесных гарантий полагаться на одного человека и отказывать в доверии другому – несмотря на предъявляемые гарантии. Описать словами явления ценностного уровня – передать переживание командного духа или общности цели, обосновать свои личные предпочтения при выборе

пути к этой цели – почти невозможно. Несколько легче сделать это с помощью поступка.

Таким образом, язык более тонкого плана всегда более информативен и способен передать более тонкое сообщение, чем язык ниже лежащего плана. Это связано с обсуждавшимся выше различием в скоростях процессов, протекающих в разных тонких планах.

В частности, языком слов можно передать эмоциональное переживание, но обратное – языком эмоций передать нетривиальное утверждение – невозможно. Языком эмоций можно выразить лишь некоторые простейшие ментальные сообщения – по сути, это всегда сообщения об эмоциональном состоянии. Например, «я не согласен (недоволен, разгневан, протестую)», или «я согласен (доволен, восхищен...»).

Аналогичны отношения между языками ментального и событийного планов. Одним поступком можно передать столько оттенков и смыслов происходящего, что для их словесного описания потребуются тома. В любом случае невозможно передать словами все грани события. Именно поэтому разные участники события часто дают противоречащие друг другу описания. Особенно ярко это проявляется в конфликтных ситуациях, где каждый из спорящих отстаивает одну из полярных (т.е. противоречащих одна другой) позиций, в то время как внешний наблюдатель может обнаружить уместность обеих точек зрения и предложить третью, не менее уместную.

Проблема неоднозначности ментальных описаний отчетливо проявляется в коммуникациях – при попытке точно объяснить собеседнику, какие действия от него требуются, или заранее договориться обо всех деталях и возможных последствиях сотрудничества, или в других подобных случаях.

Вместе с тем, поступком очень легко передать конкретное ментальное сообщение. Допустим, человек говорит: «я согласен это сделать». Слова всегда сопровождаются определенным каузальным импульсом, который, как правило, остается незамеченным и создает «тайный смысл» слов. Однако соответствующий поступок неминуемо сделает этот «тайный смысл» проявленным: в нашем примере, человек либо действительно *делает* это, либо *не делает*. Во втором случае становится очевидно (задним числом это всегда легко вспомнить),

что его слова звучали угрожающе, иронически или протестующе-вынужденно.

В любом случае короткое действие передает намного больше значимой информации, чем все предшествующие словесные объяснения. Иногда проще (и эффективнее) самому сделать что-либо, чем объяснить другому, как это делается. С этим часто сталкиваются управляющие, консультанты, учителя, родители. Об этом говорит и китайская поговорка: «Лучше один раз пережить (или увидеть), чем сто раз услышать».

Как уже говорилось, эти особенности языков тонких планов связаны с различием в скоростях протекающих в них процессов.

Непонимание этих закономерностей становится источником многих ошибок.

Основная группа ошибок связана с непропорционально раздутым в современном обществе ментальным планом. Его роль настолько преувеличена, что повсеместно принято ментально описывать проблемы, задачи, а также основания ценностного плана, или словесно договариваться о ценностях. Это одна из типичных ошибок – перепутывание ценностного и ментального планов.

Любой объект ценностного плана может формироваться только спонтанно и в естественном для себя ритме. Примерами объектов ценностного плана являются, в частности, корпоративная культура и командное взаимодействие.

Во многих организациях делается попытка ментально проектировать эти ценностные объекты: на общем собрании вырабатываются принципы и правила командного взаимодействия или элементы корпоративной культуры. Неудивительно, что в дальнейшем эти принципы и правила оказываются неосуществимыми декларациями.

Другая подобная ошибка – пытаться «мотивировать» команду (т.е. инициировать активность ее ценностного плана) по ментальной инструкции, полученной у консультанта. Грамотный лидер, желая вдохновить команду, должен не столько сообщить ей словесную информацию, пусть даже структурированную по правилам психологии управления, сколько передать команде собственное состояние веры, активности, радости пути и т.д. В этом случае конкретные слова и тексты имеют неизмеримо меньшее значение, чем доступ лидера к переживанию

собственного ценностного плана. Ошибка состоит, в частности, в том, что о вдохновении говорят, не имея силы переживать его. Можно говорить о вере в успех, и даже ментально обосновать ее, но это не то же самое, что переживать веру. Точно так же могут говорить о командном духе, но в поступках не следовать ему. То же самое происходит при декларации командных ценностей.

Рассмотрим, например, один из командных принципов ценностного уровня: «командные достижения – это мои достижения». Пока этот принцип формулируется ментально, вера в его уместность и осуществимость демонстрируется всеми возможными способами. На деле же у каждого члена команды есть собственный набор ценностей, сложившийся задолго до того, как он стал членом команды.

Невозможно декларативно гарантировать совпадение (или объединение) этих ценностей с теми целями и перспективами (ценностями), которые возникают у членов команды.

Такое объединение ценностей может произойти по прошествии длительного периода, в течение которого командные ценности формируются постепенно, складываясь из ценностей ее отдельных членов. При этом ценности каждого ее члена также эволюционируют в течение этого периода, по мере того как развиваются отношения и формируются основные бизнес-направления для данной команды.

Этот процесс может быть существенно ускорен, если использовать энергетические практики, представленные ниже. Буквально для этого можно использовать упоминавшийся выше *круг практик* – применительно к каждому факту рассогласования командных и личных ценностей, проявляемому в командных событиях и поступках отдельных членов команды.

При декларативном внесении подобных принципов в устав организации, члены команды охотно принимают его.

В реальных событиях, однако, у них развивается внутренний конфликт, порожденный постепенно проявляющимся конфликтом между собственными ценностями и командными тенденциями.

Например, если интересы команды требуют перемещения в должности, переезда в другой регион, передачи части полномочий другому лицу Иногда между членами команды возникает противостояние, за которым стоят личные предпочтения и амбиции, неосознанно маскируемые под деловые интересы.

Особый тип ошибок связан с популярными стереотипами тактического и стратегического планирования, а также попыток буквального следования принятым договоренностям. Ошибка не в том, что планы составляются, а в том, что в дальнейшем они принимаются как обязательное руководство к действию – без учета того, что процессы событийного плана обладают гораздо более тонкой структурой и объемностью, чем допускает любое ментальное описание.

Это связано с высокими скоростями событийных потоков. Событие всегда открывает новые смыслы происходящего – такие, которые не могли быть учтены при планировании или попытке договориться. Поэтому в любой момент нужно быть готовым отказаться от принятого ранее плана и создать новый. Иначе говоря, план может служить лишь опорой для действий, но не их обязательным пошаговым описанием.

Человек, адекватный собственному событийному потоку, в любой момент может дать описание того, что он делает и того, что он собирался сделать, хотя, возможно, заранее об этом не думал. Так, хороший лидер в любой момент может дать команде стратегическое описание предстоящего пути, но это описание рождается в момент текущего взаимодействия с командой, а не подготавливается заранее. Более того, такое описание не сковывает лидера, и в следующий раз он может дать другое описание, объяснив и его основания.

Миссия отдельного человека или организации тем более невыразима в словах; она невыразима даже в поступках. Она может слегка проясниться в тончайших интуитивных подсказках, если имеется опыт переживаний ценностного плана.

Итак, тонкие уровни знания невыразимы в словах и не могут быть переданы в инструкциях. Опытный лидер, желая передать его своим подчиненным, обязан владеть языками этих уровней.

Основа каждого из этих языков – *особое состояние*, в котором подобное знание рождается (и передается). В частности, обсуждаемая выше интуиция ценностного плана представляет собой одно из проявлений такого состояния и неотделимого от него *невыразимого знания*. Иногда его обозначают термином *безмолвное знание*. О нем говорится в известной древнекитайской формуле «*знающий не говорит, говорящий не знает*».

11.4 Типичные искажения в процессах мышления

Ошибки мышления имеют разные источники.

1. Отсутствие осознания на более высоких чем ментальный уровнях.

Когда доступны только уровни ощущений, эмоций и мыслей, человек еще не готов к действию, он опирается не столько на себя, сколько на правила и объективные или научные истины; личная ответственность ему недоступна. В нашем подходе это рассматривается как ошибка мышления (подробнее см. следующие главы). Интуитивно полагая, что ментальный план является высшим из существующих, такой человек верует в объективную истину и научные обоснования.

В нашем мире есть место для объективной истины. Например, никто не станет возражать против утверждения «Солнце встает на востоке», или против того, что закон всемирного тяготения обязателен для всех материальных объектов.

Однако в более тонких планах **нельзя полагаться на объективную истину**. Необходимо осознать ее условность. Здесь действуют другие, более тонкие законы, трудно выразимые в словах. Выигрывает тот, кто полагается на чувство и деловую интуицию больше, чем на научное планирование и статистические данные. (Хотя и то, и другое стоит принимать к сведению.)

2. Второй тип ошибок связан с чрезмерным выделением ментального плана в ущерб эмоционально-интуитивному восприятию мира.

Мышление в этом случае оказывается во власти жестких догм, что лишает человека чувствительности. Такое чисто интеллектуальное мышление может оказаться никак не привязанным к реальному контексту. Проблема часто сводится к неосознаваемому запрету как на эмоциональные, так и на более тонкие переживания. Обычно говорят об отсутствии эмоций, претендуя на разумное отношение к любой ситуации. При этом бессознательно теряются и тонкие переживания ценностного уровня.

3. Третий (схожий) тип ошибок связан с попытками опираться на ценностный уровень независимо от степени его осознанности.

Эмоциональный или ментальный уровни осознаются всегда, так что можно эмоционально вдохновляться мечтой и рассуждать о ней не имея реалистичного взгляда, который связан с эмоционально-чувственным восприятием событийных потоков. Человек может быть захвачен фантастической мечтой или идеей, которые неожиданно получает с ценностного плана. Он осознает их на ментальном уровне и увлекается эмоционально, становясь беспочвенным мечтателем. Легко заметить, что из такого стереотипа выключены событийный и сенсорный уровни (совершаемые действия и чувство реальности).

4. Четвертый тип ошибок связан с чрезмерной выделением каузального плана.

В этом случае имеется склонность действовать ситуационно; Такой человек обладает высоким уровнем тактической активности, легко принимает конкретные решения и способен учесть много тактических деталей. Он проигрывает из-за слабости стратегического видения, и часто жертвует перспективой, увлекаясь тактическим успехом.

5. Самый распространенный тип ошибок связан с уже обсуждавшимся перепутыванием тонких планов.

а. *Перепутывание эмоционального и ментального планов.*
В этом случае человек неосознанно действует под влиянием эмоционального импульса, аргументируя затем свой поступок ментально. Иначе говоря, он руководствуется амбициями, а не интересами дела.

б. *Перепутывание эмоционального или ментального планов с ценностным,* когда люди переживают сильную эмоцию или захвачены какой-то мыслью, но воспринимают это как проявление ценностного плана.

і. Например, удовольствие от выполнения своей работы или от созерцания ее результатов легко принять за душевную склонность к данной деятельности и основание для выбора профессии, а эмоциональную увлеченность конкретным человеком

– за высокую дружбу или любовь (*перепутывание эмоционального и ценностного планов*).

- ii. Еще хуже, когда ментальное рассуждение, вызывающее ментальное же согласие, рассматривают как ценность (*перепутывание ментального и ценностного планов*). Например, услышав, что справедливость, профессионализм или другая масштабная категория высоко котируется в социуме, и испытав от этого некоторый эмоциональный подъем, человек начинает думать и говорить, что это и его собственная ценность. Многие, пройдя некоторые формы обучающих тренингов, в любой момент готовы декларировать «собственный набор ценностей» – тех самых, которые обсуждались и были приняты на тренинге. Здесь происходит перепутывание *мыслей о ценностях* и *собственно ценностей*. Как уже говорилось, истинная ценность не может быть выражена средствами ментального плана, она проживается, но не декларируется; при необходимости ее сформулировать человек должен испытывать естественные затруднения, вынуждающие его очень придирчиво и нетривиально подбирать слова.

c. Перепутывание *ментального и событийного* уровней. Это повсеместно распространенная ошибка, при которой тщательно продуманная ментальная схема рассматривается как буквальное руководство к действию. Тем самым ментальный уровень ставится выше событийного, в то время как последний намного тоньше и информативнее.

Ошибка также – полагать, что весь процесс мышления связан со словесными формами и конструкциями, и что логика имеет решающее значение в процессе мышления. **Словесные формы и конструкции уместны в начале и в конце процесса мышления** – на этапах постановки задач и формулирования выводов. **Большая и наиболее важная часть процесса целостного мышления осуществляется средствами событийного и ценностного планов.** Согласно сказанному выше, это происходит

на уровне тончайших невербализуемых ощущений, и на скоростях, недоступных ментальному восприятию. Это значит, что **основная часть процесса мышления невербализуема**.

Осознанную активность в зоне такого невербализуемого мышления, мы будем определять как **целостное мышление**. Как уже говорилось, такое мышление доступно для людей с высоким уровнем зрелости. Оно требует умения останавливать *внутренний диалог*, абсолютной внутренней честности и свободы от многих страхов и опасений, свойственных современному человеку.

Все это становится возможным, если используются описываемые здесь практики, конечной целью которых и является овладение *целостным мышлением*.

11.5 Распад Ци как источник искажений мышления

Процессы мышления происходят на фоне постоянной череды виртуальных актов распада и аннигиляции энергии Ци. Как уже говорилось, эти спонтанные процессы представляют собой фундаментальное свойство энергии Ци, являются формой ее существования, см. рис. 20, **стр.69** и рис.22, **стр. 74**. Пары энергий Инь и Ян, соответствующие сплошным внутренним линиям на рис. 20 и 22, являются виртуальными. Таковыми они и остаются, пока нет особых внешних условий.

Однако в ситуации внешнего стресса, когда не удается найти решения, фаза распада может оказаться затяжной или вовсе стабилизироваться, и тогда на данном этапе мышления возникают устойчивые образования, имеющие признаки полярных энергий Инь и Ян. Энергия Ци распадается: виртуальные энергии Инь и Ян превращаются в реальные, см. рис. 20 **на стр. 69**. Реальный распад Ци искажает мотивацию, создавая страхи и захваченность результатом, что сказывается на процессах мышления.

Распад Ци и последующая аннигиляция продуктов распада могут происходить (и постоянно происходят) на любом из тонких планов.

Это означает, что, помимо перечисленных «вертикальных» ошибок мышления, связанных с неравномерным осознанием разных тонких планов или их перепутыванием, постоянно возникают **«горизонтальные» сбои** в работе каждого уровня

мышления в отдельности. Субъективно это переживается как тупики мышления.

При стабилизации энергетического распада на ментальном уровне могут возникать устойчивые пары *убеждений* – жесткие взаимосвязанные образования иньского и янского характера.

Интересно, что в любой конкретный момент осознается, как правило, только одно из пары убеждений; полярное убеждение становится доступным в другие моменты, когда происходит неосознаваемый скачок в полярное состояние, одновременно может теряться доступ к первому убеждению.

Приведем примеры пар убеждений. Знаками + и – обозначены янские и иньские убеждения, соответственно.

- + Можно полагаться только на себя.
- Никому нельзя доверять.

- + Трудности надо преодолевать.
- Внешние условия всегда угнетают.

- + Надо держать слово.
- Я ненадежен.

- + Все должны меня слушаться.
- Все пренебрегают мною, игнорируют меня.

- + Я обязан помогать всем.
- Я козел отпущения.

- + Я должен заботиться о людях.
- Я никому не нужен.

- + Хороший человек должен помогать другим.
- Если не буду соглашаться, меня отвергнут.

- + Я должен быть успешным.
- Мне всегда не везет.

Каждая пара убеждений представляют собой замкнутую систему, и во всех парах легко просматривается прочная структура отношений, их связывающих. У социально адаптированного и успешного человека в сознании (и «на флаге») обычно представлено янское убеждение. На поверхностный взгляд, оно свидетельствует об активной жизненной позиции, оптимизме, ответственности, мужестве, честности, принципиальности и т.д.

Однако это только янская часть системы. Вся же система организована следующим образом: янское убеждение связано с утверждением некоторой необходимости (*я должен..., люди должны...*), эта необходимость продиктована угрозой (*я должен, иначе последует нечто опасное или нежелательное*), а угроза обоснована иньским убеждением, констатирующим бессилие или некомпетентность (*я должен, иначе последует нечто опасное или нежелательное..., потому что на самом деле я только этого и заслуживаю, и сам это прекрасно знаю*).

Иньское убеждение вызывает сильнейший страх, ибо говорит о качестве, в котором опасно признаться даже самому себе; это качество нужно скрыть (или компенсировать) любой ценой, для чего – «я должен...» – тут снова включается янское убеждение, и система замыкается. Понятно, что иньское убеждение звучит тихо и вытесняется как можно глубже в область бессознательного; янское убеждение звучит громко и представлено в сознании.

Распад Ци эфирного и астрального планов подробно обсуждался в главе IV. Напомним здесь, что все эмоции, так же как и ощущения, могут быть разделены на два класса – иньские и янские.

К *иньскому* типу эфирной энергии мы относили ощущения пустоты, холода, влажности, тянущие, ноющие, тупые боли и т.д., а к *янскому* типу – ощущения сухости, жара, повышенного давления, острые, рвущие, колющие боли и т.д.

Аналогичная картина имеет место и в случае астральной энергии. Эмоции, связанные со страхом и стремлением к сокращению своей территории, относятся к *иньскому* типу, а эмоции, связанные с агрессией и экспансией, – к *янскому*. Астральная энергия Ци переживается как способность в каждое мгновение спонтанно проявлять любую из этих эмоций, не доводя

ее до распада. Такая эмоция возникает как одна из граней энергии Ци. Оставаясь внутренне спокойным, можно проживать актуальные в данный момент эмоции как виртуальные (см. главу IV), осознанно пользуясь ими как языком коммуникации.

Если же происходит реальный распад, то человеком обычно владеют две эмоции одновременно: одна представлена в сознании, а другая в бессознательном, подробнее см. главы III, IV. Например, в сознании обида, в бессознательном гнев – или наоборот, в сознании гнев, в бессознательном обида. Одному из этих состояний – иньскому – мы приписываем знак (–), другому – янскому – знак (+), подобно отрицательному и положительному зарядам (в материальном мире такими зарядами обладают электрон и позитрон – частица и античастица).

Процесс мышления может прерываться (заходить в тупик) под воздействием распада любого типа – эфирного, астрального, ментального или всех вместе. Субъективно это переживается как болезненные ощущения, эмоциональная захваченность, ментальный тупик или полное противоречие между эмоциональными предпочтениями и убеждениями человека с одной стороны и позицией оппонентов – с другой. В таких случаях часто можно услышать фразу «все должно быть по моему», символизирующую разрыв коммуникации (янский вариант). В других случаях – приступ болезни, что тоже ведет к разрыву коммуникации (иньский вариант).

Признаки проблем мышления и некоторые закономерности их возникновения:

1. Истоки сложных проблем зарождаются, как правило, на ценностном плане.

2. Существуют следующие фазы спуска проблемы в плотные планы:

- a. Ценностный план – смутная тревога, все идет хорошо, но что-то тревожит; иногда мрачные предчувствия на фоне полного благополучия.
- b. Каузальный – суэта или большая загруженность конкурирующими и малосовместимыми делами.

- c. Ментальный – проблема выбора (или – или).
- d. Астральный – эмоциональные конфликты.
- e. Эфирный – болезненная симптоматика и бессилие, депрессия.
- f. Физический – заболевание как телесный недуг.

3. Если на некотором уровне нет осознания, то всегда происходит спуск на нижележащий уровень; как будто «мир» или «судьба» переводит проблему на более доступный язык, и проблема осознается на более плотном плане – например, если кто-то не решается (или не может) действовать, то возникает проблема ментального выбора (трудное решение), или эмоциональные конфликты, или заболевание. Чем дольше проблема не решается осознанно, тем более низкий уровень оказывается вовлечен в проблему.

4. Каждая осознанная проблема связана с некоторым устойчивым стереотипом мышления, который представлен на всех уровнях, включая физическое тело.

5. Многие проблемы обусловлены этим типичным стереотипом мышления. Он не осознается до поры до времени, пока не возникнет обострения (т. е. сложной проблемы) или заболевания. Обычно встречаются типичные (или привычные) проблемы, они воспринимаются как индивидуальная норма. Это объясняется большой устойчивостью типичных стереотипов мышления.

Принципы преодоления проблем мышления:

1. Обычно на ментальном плане проблема осознается как противостояние – например, стабильность – развитие, старый – новый, основательность – быстрота решений и т.д. Всякая проблема обычно начинает осознаваться именно с ментального плана – как проблема выбора. Любой выбор часто окончательно закрепляет распад Ци. Оставаясь на ментальном уровне невозможно «придумать» как действовать, чтобы объединить полярности; однако всегда существует такое действие (или последовательность конкретных действий), которое делает это возможным. Такие действия становятся доступными, если подняться на каузальный уровень.

2. Всегда можно найти такую последовательность конкретных действий, которая делает возможным объединение противостоящих ценностей. На ценностном плане объединение всегда возможно как следствие общего принципа устройства энергии Ци, объединяющей в себе энергии Инь и Ян. Полярности должны не разрушать, а поддерживать одна другую. Таким образом, знание о решении проблемы всегда можно найти на более высоком плане, чем тот, на котором противостояние предьявлено. Так, эмоциональный конфликт можно решить логически, логический конфликт можно разрешить только через поступки и т.д.

3. Для решения проблемы, на каком бы плане она ни осозналась, необходимо поднять ее до того уровня, на котором она зародилась. (Это делается с помощью энергетических практик.)

4. Решить «сформировавшуюся» проблему (если она зародилась выше ментального плана) можно только изменив весь стиль мышления. Никогда нельзя до конца решить проблему, ограничиваясь ментальным планом: реальные ошибки в каузальном и ценностном планах не улавливаются средствами ментального плана и не могут быть полностью описаны его языком.

Рассмотрим в качестве примера следующую реальную ситуацию.

Владелец бизнеса Ф. обратился с проблемой, которая, по его словам, имела определенную историю. Проблема заключалась в том, что он не знал, как (и нужно ли) реорганизовать прежний бизнес, достаточно надежный, приносящий доход, но созданный еще в те времена, когда получение дохода было для Ф. единственной ценностью.

На текущий момент этот бизнес, при всей своей рентабельности и надежности, вызывал у владельца много неприятных чувств. Ф. было скучно, он с трудом заставлял себя приходить в офис, каждодневные задачи решались

относительно легко, но вызывали раздражение. Ф. стоял перед выбором – развивать старый бизнес либо извлечь из него значительную часть средств и вложить их в новый проект, который выглядел перспективным, интересным и творческим, хотя и рискованным.

Любое решение в подобной ситуации имеет глобальные стратегические последствия, так что проблема выбора относилась к ценностному плану.

Выбор в пользу развития прежнего бизнеса создавал у Ф. ощущение гарантированной стабильности, а сам бизнес, казалось бы, становился надежной опорой для любых личных и семейных проектов Ф. Однако в этом случае в жизни Ф. не было радости и вдохновения, которые, по его собственному признанию, были совершенно необходимы для осуществления таких проектов.

С другой стороны, перенесение деловой активности в новый проект ставило под удар стабильность жизни Ф., к которой он давно привык и которую высоко ценил. Его пугал некоторый оттенок риска, который сильно им преувеличивался – как выяснилось впоследствии. Поэтому Ф. испытывал безотчетный страх при мысли о возможных последствиях перемен.

В этой ситуации Ф. проявлял много нерешительности. Не отдавая себе в этом отчета, он боялся отказаться от нового направления, но также боялся и принять его. Действуя под влиянием этих неосознаваемых страхов, он невольно создал в своей жизни много суеты и напряжения, оказавшись втянутым в различные противоречащие одна другой сферы деятельности. Он продолжал поддерживать прежний бизнес, время от времени предпринимая разрозненные шаги в новом направлении. Для внешнего наблюдателя его действия выглядели активными, но по сути они были полуавтоматическими – Ф. пассивно «плыл по течению», не осознавая собственных мотивов и не принимая ответственности за свои поступки.

Вся его активность оборачивалась ненужной суетой. Каждый раз Ф. ссылался на «объективные внешние обстоятельства», вынуждающие его действовать.

Шло время, и Ф. стал чувствовать уныние, депрессию и усталость от всего происходящего. На работе было много напряженных и конфликтных взаимодействий с сотрудниками,

которые его раздражали, а попытки действовать или думать в новом направлении вызывали все возрастающую тревогу.

В конце концов, Ф. пришел к выводу, что он должен принять окончательное решение, и именно в этот момент обратился за консультацией. По умолчанию предполагалось, что в процессе консультации у него возникнет интеллектуальная ясность – он получит четкие аргументы в пользу того или другого направления бизнеса и сможет сделать окончательный выбор.

К сожалению, это было нереально.

Во-первых, полагаясь на интеллектуальные аргументы, он неосознанно снимал с себя ответственность за решение, перекладывая ее на концепцию развития.

Во-вторых, дело зашло слишком далеко. Одних только интеллектуальных решений было бы теперь недостаточно, потому что проблема выбора, которую нужно рассматривать здесь как внутренний конфликт, успела получить отчетливое развитие в тонких планах – событийном и ценностном (суэта, уныние...).

Событийный и ценностный планы, если они затронуты, обладают большей значимостью, чем ментальный. И уж во всяком случае, они не могут корректироваться средствами ментального плана.

С точки зрения модели тонких тел развитие проблемы можно описать следующим образом. Ошибки мышления, которые допускались на первом этапе, относятся к пункту 2 (см. фазы опускания проблемы в плотный план).

Вначале проблема выбора касалась только буддхиального плана. Так как Ф. был не в силах ее решить и тянул время, она стала опускаться на более плотный – каузальный – план, породив на нем множество неточных шагов, суеты и ненужных обязательств. Причина – в низкой чувствительности Ф.; тонкие ощущения каузального и буддхиального планов оказались для него недоступными. Он не мог полагаться на интуицию и был во власти многочисленных страхов.

Как уже было сказано, каждый раз, когда осознание проблемы отсутствует на тонком плане, она начинает опускаться на более плотный – до тех пор, пока не будет осознана.

Продолжая затем опускаться в *ментальный план*, проблема породила большое количество противоречивых рассуждений, аргументов и интеллектуальных концепций. Теперь Ф. осознавал проблему как необходимость *понимать* дальнейшие пути развития.

Поскольку на ментальном плане проблема уже осознается, только здесь возникло ощущение реальности проблемы – на предыдущем уровне она воспринималась как невезение, превратности судьбы, несправедливость, чрезмерное давление обстоятельств, смутное уныние и тревога по поводу ускользающих возможностей, которые всерьез не осознавались и не рассматривались, и т.д.

В действительности, проблема по-прежнему относится к буддхиальному плану, т.е. остается проблемой глобального выбора.

На этом этапе, какой бы выбор ни сделал Ф., этот выбор неизбежно был бы ошибочным. Предположим, Ф. принимает ментальное решение в пользу старого бизнеса. Тем самым он откажется от всех новых перспектив и возможностей – причем на очень длительный срок, потому что энергия для новых активных действий появится у него не скоро.

Конфликт, закрепившись (в виде победы одной из сторон) на ментальном плане, начнет опускаться дальше, в еще более плотный план – астральный, и начнут усиливаться *эмоциональные* конфликты. Более того, появятся и новые конфликты, потому что каждый раз, когда Ф. будет видеть людей, участвующих в интересных рискованных проектах, у него будут возникать тяжелые чувства, что создаст тенденцию отстаивать перед такими людьми свою позицию. Тогда он станет упорным пропагандистом идеи о безрассудности новых проектов. (Это ошибки первого типа: астральный план оказывается сильнее ментального.)

Если же Ф. сделает выбор в пользу нового проекта, то необходимость постоянно решать какие-то новые проблемы, возникающие в период реорганизации, вызовет в нем такое напряжение, что он будет с тоской вспоминать о прежней спокойной жизни. Признать ошибочность своего решения он также не сможет, т.к. пути назад он себе не оставил – и тогда он с еще большим упорством будет отстаивать идею о том, что в бизнесе

уместны только новые проекты. (Снова астральный план сильнее ментального.)

Итак, при любой попытке *ментально* (т.е. однозначно) решить проблему – независимо от того, в какую сторону – проблема обязательно станет опускаться глубже в плотный план, создавая уже *эмоциональные* проблемы и конфликты – в свою очередь, неразрешимые до тех пор, пока они поддержаны интеллектуальным противостоянием.

Дело не в том, что ни одно из ментальных решений не является правильным, а, скорее, в том, что любое такое решение будет реализовываться с *чрезмерной* последовательностью и настойчивостью. Это создаст много жестких действий и совершенно запутает все каузальные потоки, отсекая дальнейшие возможности объединения различных тенденций. (Напомним, что событийные потоки намного тоньше, чем их ментальные описания.)

Проблема должна решаться путем переноса активности на каузальный и буддхиальный планы.

Точное решение проблемы на буддхиальном плане означало бы в рассматриваемой ситуации одновременный учет обоих направлений, поскольку каждое из них является ценным для Ф. Однако этого нельзя сделать на уровне ментального решения. Это требует очень тонкого чувствования, интуитивного знания (и большой скорости реагирования) – в какой последовательности и с какой силой вкладывать энергию в конкурирующие направления таким образом, чтобы они стали двигаться к объединению. На следующем этапе это превратилось бы в гармоничное сочетание множества действий, проявляющих глубоко интуитивные, надинтеллектуальные – каузальные и ценностные – импульсы. Только потом интеллектуальное осознание и обоснование происходящего возникло бы естественным путем – следуя нисходящему потоку энергии из каузального тела в ментальное.

Возвращаясь к описываемому случаю, мы видим, что Ф. делает попытки решить проблему на ментальном и эмоциональном уровнях – он ищет ментальной ясности и ведет эмоциональные конфликты. Далее, так как проблему невозможно решить, ведя эмоциональные битвы, она начнет постепенно опускаться в следующий более плотный план – в эфирное тело, создавая в нем болезненные состояния вплоть до реальной симптоматики.

Если же проблема опустится еще дальше – в физическое тело и на физический план, – это может закончиться телесным заболеванием или катастрофой (несчастливым случаем, стихийным бедствием, «случайным» крушением бизнеса и т.п.).

В приведенной ситуации ошибки допущены на всех тонких планах, т.е. она является примером не единичной ошибки мышления, а целого стереотипа ошибочного мышления.

Итак, можно говорить о двух типах ошибок.

Первый тип ошибок делается в буддхиальном и каузальном тонких телах. Здесь источником ошибки является отсутствие чувствительности и осознанности – способности замечать тончайшие импульсы этих тонких тел.

Если бы Ф. был в состоянии осознавать тончайшие импульсы *буддхиального* плана, то получил бы очень точные подсказки, на каких этапах действовать в интересах прежнего бизнеса, а на каких – в интересах нового. При анализе ситуации обнаружились многие возможности, мимо которых Ф. проходил. Так, он не принял партнерской поддержки, потому что она предлагалась в тот момент, когда он готов был отказаться от нового проекта, и вторично – когда страх перед ним усиливался. Когда же Ф. впоследствии обращался за помощью там уже менялись обстоятельства. Или Ф. медлил с осуществлением идеи до тех пор, пока она не устаревала, разговаривал с возможными партнерами так, что у них терялся интерес к проекту и т.д.

Второй тип ошибок связан с многочисленными страхами, которые проявляются на всех уровнях (обычный страх на эмоциональном плане, ментальный – в жестких убеждениях Ф., – например, «за двумя зайцами погонишься...», «синица в руке...» и т.д., страх каузального плана – в медлительности и чрезмерном продумывании в ущерб спонтанности, буддхиального – в тончайших ощущениях безнадежности, обреченности, ощущения «у меня не получится» и т.д.)

Здесь уместно было бы использовать термин *интуиция*; человек всегда располагает столькими типами интуиции, сколько тонких тел вовлечено в проблему.

Так, в процессе работы с Ф. выяснилось, что на энергии вдохновения, которое он чувствовал в открывающихся перспективах, он мог бы взять на себя определенные

принципиальные обязательства и заключить новые соглашения, а затем, опираясь на старый бизнес, привлекать в новый проект дополнительное финансирование. Вместе с тем он мог бы развивать и старый бизнес – внося в него новые идеи, используя ту же энергию вдохновения от нового проекта. По его собственному признанию, такие возможности временами возникали, но он опасался им следовать и медлил с решением – до тех пор, пока эти возможности не исчезали. Это касалось как стратегических, так и тактических решений, отдельных актов переговоров с прежними и новыми партнерами. В свою очередь, неточность и несвоевременность действий создавала суету.

Тот же страх блокировал и *ментальные* возможности Ф. – в контексте бизнеса это означало дефекты планирования, продумывания деталей, а также формирования внутренней позиции. Для Ф. существовало только две четко сформулированных идеи – развитие старого бизнеса и развитие нового бизнеса, и эти идеи воспринимались им как противоречащие друг другу. У него не было доступа к интуитивному уровню ментального плана – тому уровню, где можно рассматривать эти направления как поддерживающие друг друга виды деятельности. Любая мысль, приближающаяся к этому уровню, вызывала тревогу, блокировалась и не получала должного развития.

На эмоциональном уровне этот стереотип мышления проявлялся в устойчивых клише эмоционального реагирования на разнообразные ситуации – т.е. в ставших типичными для Ф. бурных эмоциональных реакциях на определенные известия, новости или действия подчиненных.

На уровне эфирного и физического тел было также много устойчивых повреждений, связанных с данным стереотипом, – склонность к определенной симптоматике, а также присутствие многочисленных телесных блоков – мышечных спазмов, разрушающих движение разных типов энергии.

Какой выход был бы возможен для Ф.? На начальном этапе, когда проблема еще не опустилась на событийный и ментальный планы, можно было бы помочь Ф. восстановить хотя бы на некоторое время осознанность в тонких планах – событийном и ценностном. Для этого следовало бы работать на этих уровнях со страхами. Такая работа выводит ситуацию из разряда стрессовых,

после чего появилась бы способность управлять ею. Тогда Ф. мог бы совершить ряд интуитивно точных решений и действий. После того, как проблема опустилась в более плотные планы, этого было бы уже недостаточно – по двум причинам.

Во-первых, теперь накоплено много негативной энергии каузального, ментального, астрального и эфирного планов (т.е. ошибочных действий, мыслей и эмоциональных контактов, а также ощущений депрессии и бессилия), и это будет лишать смысла любые удачные действия в тонких планах, т. к. по восходящему потоку туда направляется негативная энергия.

Во-вторых, при такой загруженности плотных планов – эфирного и астрального – не может быть чувствительности к изменениям в более тонких планах – каузальном и буддхиальном, а она должна поддерживаться длительное время, пока не будут исправлены все запутанные ситуации.

Сильные ощущения эфирного и астрального плана, т.е. болезненные симптомы, физическое бессилие, уныние, раздражение, тревога – все эти переживания обладают большой *интенсивностью*, хотя и малой *глубиной*, и до тех пор, пока *интенсивность* их велика, человек просто не может осознавать более тонких импульсов ментального и каузального планов. Точно так же, пока есть внутренний диалог и интеллектуальная суета, – не может включиться чувствительность, позволяющая воспринимать импульсы каузального и ценностного плана, и на этих планах тоже нет осознанности – т.е. не работает интуиция этих тонких планов. В этом случае недоступна подлинная *глубина* переживания или *глубина* осознания ситуации, и невозможно избежать ошибок или неточностей в конкретных действиях.

Таким образом, ситуация выглядит достаточно безнадежной, если только Ф. не снизит интенсивность *плотных* переживаний. Ему необходимо освободиться от переживаний безнадежности, бессилия, тревоги и раздражения, а затем освободиться от лихорадочных попыток придумать какой-то выход.

Это может быть сделано с помощью энергетических практик. Одновременно развивается тонкая чувствительность и концентрация, а также скорость восприятия, позволяющие как следовать каузальным и ценностным знакам и импульсам, так и

управлять ими. Сделать это – означало бы полностью реорганизовать процесс мышления.

Подчеркнем еще раз: процесс мышления – это совокупность согласованной активности разных тонких планов – эфирного, астрального, ментального, каузального и буддхиального. Рассмотренная ситуация – пример того, как эта активность под воздействием стресса становится неточной и рассогласованной в разных тонких планах.

Формированию целостного мышления могут препятствовать два типа особенностей мышления.

Первый тип связан с чрезмерной активностью плотных планов (эфирного и астрального). Ментальный план включен слабо.

Другой тип связан с запретом на эмоциональное реагирование и осознание телесных ощущений. Даже симптомы заболеваний, например, пониженное или повышенное артериальное давление не воспринимаются как ощущения. Вся активность таких людей перенесена в ментальный план. У них имеется устойчивый набор убеждений и концепций по поводу всего, что происходит. Им кажется, что они всегда точно знают, как действовать; для них мир – это концепция. Они стараются все просчитывать

В соответствии с этим, в дальнейшем мы будем рассматривать два типа мышления. К первому типу относится эмоционально-интуитивный, ко второму – ментальный. В обоих случаях проблема решается с помощью практик.

11.6 Стили мышления. Иньская и янская составляющие мышления

Самое совершенное мышление, на какое способен человек, возможно тогда, когда в нем участвуют все тонкие тела, т.е. процесс мышления идет на всех тонких планах одновременно. С уровней ощущений и эмоций поддерживается интенсивность, с верхних уровней – творческие идеи и нетривиальные решения, а средний уровень – ментальное тело – осуществляет систематизацию процессов мышления и его продуктов. Другими словами, каждое из тонких тел осуществляет свой собственный

«процесс мышления», причем все тела вместе осуществляют этот процесс синхронно.

Возможны, однако, блокировки процессов в нескольких тонких телах либо нарушение синхронности. Тогда процесс осуществляется более активно в каком-то одном теле. Появляются «мечтатели» или «интеллектуалы», если акцент переносится в буддхиальный уровень или в ментальный. Часто основные процессы осуществляются в эфирном или астральном телах (инфантильный тип мышления). Наиболее распространены два типа блокировки *тонких тел*: блокируется либо уровень *тела*, либо уровень *духа*.

Можно рассматривать следующие стили мышления:

1. **интуитивное** (дологическое, эмоциональное);
2. **ментальное** (логическое).

Третий стиль мышления включает три тонких тела – эфирное, астральное и ментальное. Его можно обозначить как

3. **интуитивно-ментальное**.

Оно представляет собой упрощенную версию упомянутого выше типа мышления, в котором участвуют все тонкие тела. Для последнего процесса можно ввести термин

4. **целостное мышление**.

«Интуитивный» стиль представляет собой **иньский вариант** процесса мышления (т. е. **иньскую составляющую** модели **целостного мышления**).

«Ментальный» стиль – современное логическое мышление – представляет собой **янский вариант** процесса мышления (т. е. **янскую составляющую** упрощенной модели **целостного мышления**).

В полной модели **янская составляющая** включает все процессы тонких планов – ментального, каузального, буддхиального и атманического – и соответствует уровню духа.

В **целостном** мышлении присутствует энергия Ци; оно включает обе составляющих – иньскую и янскую.

Каждая из двух составляющих упрощенной («интуитивно-логической») модели мышления имеет собственный **язык описания**. Иньской составляющей соответствует язык внутренних состояний. Янской составляющей соответствует язык внешних

целей и технологий. Второй стиль дает ясность пути и шагов, а первый дает силу для того, чтобы этому пути следовать.

Процесс мышления всегда выстраивается в рамках определенных правил и ожиданий. Некоторые из них осознаются, другие учитываются бессознательно.

Например, кто-то может строить свою аргументацию на основе неявного предположения, что он не должен доверять партнерам. В другой ситуации он может ожидать, что некоторым из партнеров доверять можно, другим – до определенной степени.

Такие неявные предположения не всегда можно рационально обосновать. Скорее, они являются продуктом интуитивного опыта и представляют собой своеобразную интуитивно созданную аксиоматику для невербальных аспектов сообщения и логических конструкций. Формирование аксиоматики является функцией разных тонких тел. Источники и общий план такой аксиоматики определяются ценностями и миссией человека, а невербальные аспекты – нижними тонкими телами. По этой причине аксиоматика уникальна и сугубо индивидуальна. Логические же конструкции, развиваемые или реализуемые в рамках этих неявных предположений, являются продуктом ментального плана и более тонких.

Мы получаем круговую структуру движения энергии Ци, свойственную кибернетическим системам: аксиоматика зависит от характера и цели логических построений, и в то же время служит опорой для них.

* * *

Рассмотрим более подробно роли иньской и янской составляющих в этом процессе.

Иньская составляющая более архаична; она основана на эмоциональном и чувственном (интуитивном) восприятии мира. Акцент внимания в большой степени переносится на контекст проблемы. Каждый ее фрагмент осознается как отдельная деталь и имеет определенную эмоциональную окраску. Так формируется интуитивное следование событийным потокам (без ясного осознания происходящего) – как это происходило у большинства людей в прошлом. Это дает высокий уровень встроенности в мир, ощущение опоры и стабильности. Однако, если иньская составляющая становится основной в процессе мышления, это

ведет к определенным трудностям, связанным с целенаправленной деятельностью, замедлением процесса личностной эволюции. В самом грубом варианте это ведет инфантильному мышлению.

Янская составляющая мышления дает силу быстро принимать решения и активно воздействовать на мир. В нашей модели она включает озарения, приходящие с уровня атманического или буддхиального планов, активные действия, а также ментальные описания всех возникающих при этом действий и задач.

Создание технологий, стратегическое планирование, конкретные программы, касающиеся преодоления возникающих трудностей и тупиков, также основывается на янской составляющей мышления.

Подчеркнем, что янский стиль мышления в нашем определении включает не только логическое мышление (деятельность ментального плана), но также активное воздействие на внешнюю реальность, высокий уровень осознания себя и своих действий и полную ответственность за них. Янская составляющая была редкостью в древние времена, когда все новые идеи или озарения приписывались высшей силе (Богу) и, следовательно, не подразумевали личной ответственности.

Процесс выделения янской составляющей в независимый стиль мышления определил несколько эпох в развитии человечества, породив сначала эпоху Просвещения, а затем и последующие, приведшие к научно-технической революции и торжеству (и гипертрофии) ментального разума последних времен. В самом грубом, непроработанном варианте такой стиль мышления сводится к собственно логическому мышлению. Человек склонен строить логические конструкции по поводу всего, что видит вокруг, – причем, эти конструкции могут быть оторваны как от событийных потоков и ценностного плана, так и от эмоционально-чувственного восприятия. Не имея чувственного контакта с миром, он вынужден опираться на жесткие убеждения и принципы, заменяющие интуитивную аксиоматику. Он становится компетентным в рассуждениях и чувствует себя экспертом.

11.7 Техническое описание модели

11.7.1 Деконцентрация и концентрация как иньская и янская части мышления

В нашем подходе актуальны два базовых навыка – *деконцентрация (расфокусировка)* и *концентрация внимания*. Первый из них связан с иньской составляющей мышления, второй с янской. Как уже упоминалось, для их обозначения мы используем метафорические термины **«первое внимание»** (периферийное, включающее расфокусировку) и **«второе внимание»** (центральное, включающее концентрацию).

Концентрация, представляя собой основу для янской составляющей мышления, связана с категорией *дух*. Она присутствует в любых логических построениях; с ней также связаны волевое начало, активность и творчество.

Но главная особенность концентрации состоит в том, что, будучи направлена на любой объект тонкого плана, она ощущает его трансформацию.

К объектам тонкого плана мы относим ощущения, в том числе и болевые, эмоции, мысли и ментальные конструкции, а также тонкие ощущения, касающиеся событийных выборов и ценностных предпочтений. Направляя концентрацию на подобные объекты, мы добиваемся их трансформации.

На этом эффекте основан ряд практик данного подхода, позволяющих решать проблемы разных планов – от устранения симптомов болезни до принятия сложных решений. В частности, этот эффект используется в техниках 2-4 (см. ниже, раздел 7.3.).

Деконцентрация (расфокусировка) внимания, представляя собой основу для иньской составляющей мышления связана с категорией *тело*. Под деконцентрацией мы понимаем способность расфокусировать внимание внутри тела и за его пределами. Расфокусированное внимание обеспечивает максимальную чувствительность ко всем деталям контекста. С расфокусировкой внимания связаны восприимчивость, выдержка, чувство опоры, а также способность одновременно воспринимать несколько объектов.

Расфокусированное внимание подобно периферийному зрению. Оно мгновенно реагирует на любые изменения – движение,

усиление или ослабление любого процесса – и лежит в основе восприятия тонких оттенков – цветовых, звуковых и чувственных. Ряд приемов использования и развития навыка деконцентрации даны в техниках 1-6 (см. раздел 7.3.).

Итак, концентрация необходима в процессах, связанных с логическим мышлением, планированием, стратегическим видением и в осознанном действии. Роль деконцентрации важна при интуитивном выборе внутренней «аксиоматики» – опоры для всех логических конструкций.

11.7.2 Деконцентрация как основа «интуитивного» мышления. Механизмы «интуитивного» мышления

В *состояниях деконцентрации* внимание спонтанно привлекается к деталям контекста, формируя внутреннюю позицию человека, не всегда логически аргументированную. При этом некоторые из деталей контекста выделяются осознанно, к другим же деталям внимание привлекается бессознательно.

В *состоянии деконцентрации* все фрагменты контекста равно попадают в сферу внимания. Однако выбор тех или иных деталей контекста в моменты восприятия происходит благодаря спонтанно скользящему *лучу внимания*. Его движение происходит с большой скоростью и, как правило, не осознается. Для того, чтобы обнаружить его, необходимо сделать попытку удержать внимание на любом локальном объекте; через короткое время локальное внимание скачком перемещается на какой-либо другой объект, затем на следующий и т.д. Таким образом, локальное внимание спонтанно движется от одного фрагмента к другому.

Удобно ввести понятие *луча спонтанного внимания*, отождествляя его со спонтанно скользящим локальным вниманием; основание (начальная точка) луча отождествляется с центром внутренней территории, в котором располагается *внутренний наблюдатель* (осознающая инстанция).

Внимательный исследователь может легко осознать присутствие такого луча и заметить, как он слегка задерживается на отдельных фрагментах контекста, скачком переходя от одного к другому. Именно эти фрагменты становятся затем выделенными деталями. Некоторые из них привлекают внимание, другие

отталкивают, вызывая тревогу. Эти тончайшие эмоциональные реакции также не осознаются.

Вопрос о том, что управляет выбором тех или иных деталей, будь то сознательный или бессознательный выбор, имеет прикладной интерес. Как уже сказано, этот выбор задает **внутреннюю «аксиоматику»** и происходит в процессе движения *луча спонтанного внимания*. Его движение можно наблюдать, находясь в любом из тонких планов.

В идеальном варианте, когда нет искусственно созданных внутренних ограничений, **управление движением луча спонтанного внимания осуществляется с ценностного плана**. Другими словами, оно задается ценностными предпочтениями и ценностными ограничениями. Это касается как осознаваемых, так и неосознаваемых деталей контекста.

В реальности, однако, более плотные планы также влияют на движение луча, так как они заполнены скоплениями продуктов распада *Ц и* (скоплениями энергий Инь и Ян), которые переживаются как поведенческие страхи и внутренние ограничения. Таким образом, одна часть внутренней «аксиоматики» (т. е. одна часть выбираемых деталей контекста) связана с различного рода страхами, запретами и иными повреждениями ценностного и более плотных планов, сформированными в детском и подростковом возрасте в процессе социальной адаптации. Другая часть внутренней «аксиоматики» задается состоянием ценностного плана и строго индивидуальна.

Например, во время деловых переговоров перспективы партнерских отношений могут по-разному оцениваться разными людьми: один человек будет **бессознательно обращать внимание** (т. е. **бессознательно следуя за скачками луча спонтанного внимания**) на аккуратность одежды, другой на мимические реакции, третий на звучание голоса, четвертый на высказываемые идеи и т.д. Этим процессом определяется конкретный выбор. Такой выбор присутствует даже у ребенка, который интуитивно может принимать или не принимать некоторых из окружающих людей. Еще раз подчеркнем, что этот процесс уникален для каждого человека.

Создаваемая расфокусированным вниманием «аксиоматика» представлена тонкими телесными ощущениями: переживание

«знаю, что это именно так» всегда имеет конкретный энергетический контур в теле, который выдает себя невербальными проявлениями и нюансами самочувствия.

Внутренняя «аксиоматика» часто не осознается и используется по умолчанию; поэтому истоки собственных решений не всегда легко осознать. Например, управляющий может без явных оснований давить на подчиненного или уклоняться от контактов с ним, совершенно не отдавая себе отчета в том, что он это делает. Давление или уклонение обусловлены бессознательными предпочтениями и могут проявляться как в словесных формах, так и в поступках. Часто при приеме на работу из всего списка заслуг человека ненамеренно выделяются одни и замалчиваются другие, и итог для внешнего наблюдателя может оказаться совершенно необъяснимым.

Представленный здесь механизм формирования «аксиоматики» может действовать с разной степенью адекватности в зависимости от состояния ценностного плана. Как уже упоминалось, ценностный план может быть поврежден многочисленными социальными страхами и запретами, возникающими еще в детском и подростковом возрасте, в связи с процессами воспитания и социальной адаптации. Они, как правило, не осознаются, но жестко структурируют восприятие и поведение. Это могут быть: страх оценки («как меня воспринимают, какое впечатление я произвожу?»), ролевые страхи («я плохой специалист, начальник, исполнитель, переговорщик, организатор, друг» и т.д.), страх за территорию (часто – за должность или за сферу влияния; «это моя компетенция, не вмешивайтесь!» – человек может почувствовать себя униженным, если кто-то дает советы, инструкции или пытается помочь в той области, где он чувствует себя компетентным), статусные страхи («кто здесь главный?»), страх бессилия («у меня не получится», «не судьба»...), страх неуспешности и т.д.

Все эти страхи определяют характер внутренней «аксиоматики» (или задают ее), они влияют на многие выборы в деловом контексте и могут отодвигать интересы дела на второй план. Часто они проявляются в форме тайных обид и чувства несправедливости.

Иногда подобные страхи приобретают форму осознанных или неосознанных убеждений, как, например, рассмотренное выше

убеждение «никому нельзя доверять в деловых отношениях». За этим убеждением может стоять накопленная обида и почти любой из вышеперечисленных страхов. Это может восприниматься также как неспособность (или невозможность) делегирования ответственности. Страх побуждает таких людей стремиться к тотальному контролю.

Их беда в том, что они воспринимают свое убеждение как объективную реальность, не осознавая, что это только следствие неточностей картины мира. В рамках такой картины мира все варианты решения проблем окрашены оттенком какого-либо страха и недоверия. В некоторых ситуациях это может стать серьезным ограничением и ведет к разнообразным тупикам, а конкретные меры, позволяющие решить проблему, просто не могут прийти в голову, наталкиваясь на внутренний (неосознаваемый) запрет.

Это касается также и любых других жестких убеждений и принципов. Подобно страхам, они должны рассматриваться как неадекватность «аксиоматики». Многие выводы, основанные на такой «аксиоматике», при всей их логической стройности, будут вести в тупик.

Поэтому в духовных традициях существует много практик, направленных как на восстановление телесно-эмоциональных структур человека, так и на высвобождение тайных страхов и запретов, поднявшихся в процессе личной эволюции до буддхиального плана. Человек, использующий такие практики, как правило, более подготовлен к восприятию предлагаемой здесь модели мышления.

Каждый желающий может освободиться от власти этих страхов и запретов с помощью круга практик¹⁸ *выслеживание – трансформация картины мира – неделание*, если использует их систематически, т.е. каждый раз, когда оказывается в «безвыходной ситуации» или событийном тупике. Ниже дан пример работы с такой «безвыходной ситуацией». Всегда следует помнить, что тупик является не столько свойством объективной реальности, сколько продуктом искажений в картине мира.

¹⁸ Практики направлены на снижение неосознаваемых социальных страхов, ограничивающих убеждений и обсуждаются ниже.

11.7.3 Развитие технических навыков целостного мышления

Навыки концентрации и расфокусировки внимания в равной степени важны в процессе *целостного* (системного) мышления. Однако современный человек, как правило, больше владеет одним из этих навыков в ущерб другому.

Ниже приводится ряд техник, которые должны быть частью процесса мышления. Кроме того, они позволяют лучше понять роль этих качеств в процессе мышления и развивать недостающий навык. На первом этапе мы будем рассматривать процесс расфокусировки внимания, ограниченный объемом тела.

Техника 1. Приемы осознания тела (техника расфокусировки внимания в объеме тела)

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
24. Найти какое-либо локальное ощущение – например, в области груди.
25. Попробуйте почувствовать эту точку, прикасаясь к ней только *лучом внимания*. Это тренировка концентрации: следует концентрироваться изнутри на ощущении этой точки.
26. Медленно перемещая *луч внимания* влево или вправо, осознавайте все присутствующие там ощущения. Заметьте различия между ними.
27. Осознать, что каждой точке поверхности тела соответствует определенное (уникальное) ощущение. Ощущения в разных точках тела различны.

Продолжая расслаблять тело и расфокусировать внимание во всем теле (т.е. продолжая осознавать тело целиком), переместить *луч внимания* во внутренние области тела и осознать, что каждой точке внутри тела также соответствует определенное ощущение.

Некоторые ощущения связаны с субъективным восприятием внутренних органов. При наличии хронических заболеваний в процессе выполнения шага 5 *техники медитативной разблокировки* (глава IX, раздел 5.1) возможно появление эфирного и (или) эмоционального дискомфорта – могут всплыть негативные воспоминания, заболеть голова и т.д. У некоторых людей может возникать обострение хронической симптоматики.

Появление таких симптомов следует воспринимать как позитивный эффект: эти переживания в латентной форме могут присутствовать постоянно, но человек бессознательно отстраивается от них. Это помогает ему «забыть» травмирующий опыт.

При кажущемся внешнем выигрыше такое «забывание» всегда имеет много негативных последствий, начиная с развития хронических заболеваний и кончая серьезной поведенческой несостоятельностью и ошибочными предпочтениями. Как известно из медицинской практики, всякое хроническое заболевание должно быть переведено в острую фазу, если ставится задача его излечения. Если этого не делать, болезнь постепенно прогрессирует до тех пор, пока обострение не возникнет спонтанно, как естественный результат эволюции заболевания. Когда обострение вызвано искусственно (как в данном случае), не следует пугаться этого факта, но необходимо сделать несколько технических шагов (они даны в технике 2), которые должны быть известны заранее. При наличии такой скрытой (неосознанной) симптоматики шаги 4 – 6 можно рассматривать как часть техники работы с симптомом заболевания.

Рассмотрим теперь процесс концентрации. Сначала мы ограничим этот процесс объемом тела, т.е. рассмотрим концентрацию на телесных ощущениях и внутренних образах. Как уже говорилось, концентрация, направленная на любой объект тонкого плана, вызывает его трансформацию. Приведем простейшую технику трансформации ощущения дискомфорта.

Техника 2. Техника трансформации ощущений

1. Найти какое-либо ощущение дискомфорта. Для этого можно воспользоваться шагами предыдущей техники. После шагов 4-5 можно обнаружить ощущение дискомфорта в какой-то области тела, а возможно и слабый симптом заболевания.
28. Оставаясь в состоянии расфокусированного внимания, найти центр этого ощущения.
29. Продолжая расслаблять тело в этой области, направить концентрацию в центр ощущения.
30. Продолжая расслаблять тело и концентрироваться в этой области, создать ощущение, будто ткани тела здесь раздвигаются.

При этом у многих людей возникает ощущение выходящей из тела субстанции, которую можно визуализировать как вытекающий поток, имеющий определенную плотность, цвет, консистенцию, звук, температуру и т.д.

31. Продолжать процесс концентрации, расслабляя тело и наблюдая за вытекающим потоком до полного исчезновения дискомфорта ощущения.

Примечание 1. У некоторых людей не возникает визуализаций. Это не имеет значения; здесь важен процесс концентрации на ощущении, сопровождаемый расслаблением тела.

Примечание 2. Некоторые люди могут осознавать только один или два из перечисленных параметров потока.

Примечание 3. Иногда дискомфортное ощущение начинает спонтанно перемещаться внутри тела. В этом случае необходимо перемещать концентрацию вслед за ощущением. Сопровождая ощущение, концентрация должна его усиливать. При этом в каждой области, куда перемещается ощущение, необходимо сильнее расслаблять тело.

Результатом применения этой техники является полное исчезновение дискомфорта ощущения. При наличии симптома болезни процесс завершается полным исчезновением симптома. Описание некоторых вариантов этой техники для работы с симптомами заболеваний приведено в главе VI.

Приведем еще одну технику, основанную на объединении расфокусировки и концентрации внимания. Эта техника представляет собой один из важных элементов процесса целостного мышления.

Техника 3. Перемещение и перераспределение телесной энергии¹⁹

К этой технике можно приступать только после того, как освоены *приемы осознания тела*, а также *техника трансформации ощущений* (см. техники 1 и 2). С ее помощью

¹⁹ Под телесной энергией понимается энергия любого из тонких планов, т.е. ощущения, связанные с эмоциональными реакциями, ментальными формами, действиями и т. д. Данная техника (применительно к задаче исцеления) рассмотрена также в главе VI.

можно перемещать энергию из любой точки тела в любую другую точку.

Для тренировки необходимо взять две точки в теле, разделенные некоторым интервалом – например, в центре груди и в нижней части живота.

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
32. Продолжая расфокусировать внимание, убедиться, что обе выбранные точки осознаются одновременно. Внимание, привыкшее к концентрации, вначале будет переходить от одной точки к другой. Почувствовать их одновременно можно только *расфокусируя* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками.
33. Продолжая расфокусировать внимание, направить концентрацию на оба ощущения одновременно, а также на область тела, разделяющую эти ощущения; одновременно с этим создавать ощущение расширения границ тела.
34. Расслаблять эту область тела, концентрируясь на ней (как если бы ставилась задача «растворить» эту область). В процессе выполнения этого шага можно обнаружить неожиданный эффект: в субъективном восприятии расстояние между точками начинает сокращаться, и они обнаруживают тенденцию к объединению.
35. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут субъективно восприниматься как нечто целое – либо как продолжение друг друга, либо как отождествленные точки.

После того, как этот результат достигнут, можно убедиться, что:

- любое воздействие концентрации на одну из точек мгновенно сказывается также и на другой;
- любое (легкое) массажное воздействие на одну из этих точек приводит к появлению комфортного ощущения и в другой точке.

Примечание. Эта техника позволяет быстро перераспределить энергию внутри тела (т.е. перераспределить телесные ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую. В данном контексте эта техника будет использоваться в

процессе мышления – для осознания тонких связей между различными (иногда противоречивыми) фрагментами контекста, а также для трансформации поврежденных картины мира.

Техника 4. Трансформация фрагментов негативного опыта

1. Найти пример негативного опыта (например, фрагмент переговоров, в котором вы испытывали раздражение, тревогу, страх, обиду, гнев, растерянность и т.д.).
36. Создать визуальный образ этого фрагмента.
37. Примечание. Как правило, создание образа сопровождается появлением телесного отклика – дискомфорта ощущения в какой-то области тела; так действует стратегия «вижу – чувствую»: любой образ сопровождается некоторым телесным ощущением.
38. Удерживая образ в поле зрения, найти телесное ощущение данного фрагмента. Визуальный образ остается в периферийном внимании.
39. Расслабить тело и расфокусировать внимание в той области тела, где переживается это ощущение.
40. Продолжая удерживать образ в периферийном внимании и расслабляя тело, направить концентрацию на ощущение телесного ощущения.
41. Продолжая удерживать образ, выполнить шаги 3-5 техники 2: продолжать расслаблять эту область тела, концентрируясь на процессе; раскрыть тело и создать поток (см. примечания к технике 2).
42. Действовать таким образом до полной трансформации дискомфортных ощущений.

Результатом применения этой техники будет появление состояния полной невовлеченности по отношению к выбранному фрагменту. Все неприятные переживания, касающиеся этого фрагмента, окажутся интегрированными. При точном выполнении всех шагов и при условии, что трансформация доведена до конца, возникает новая позиция по отношению к данному фрагменту негативного опыта и видение новых перспектив.

Примечание. Если после выполнения этой техники сохраняется ощущение тупика или неясности, как

действовать, это означает, что трансформация не доведена до конца. В этом случае необходимо вернуться к выполнению шагов 5 – 7 и трансформировать ощущение тупика.

В качестве примера использования этой техники приведем демонстрацию **работы с ощущением дискомфорта, вызванным негативной мыслью**. Помимо техники 4 здесь также используются фрагменты техники 2 (в конце демонстрации, на этапе работы с агрессией).

– Возьми любую неприятную мысль. Вспомни что-то неприятное и начинай думать.

– Есть конфликт.

– Сразу возникают образ и соответствующая эмоция. Какая эмоция?

– Обида.

– Где ощущается?

– В горле.

– Продолжая переживать обиду, расслабь мышцы в области горла. Одновременно расширяй ощущение обиды и усиливай его. Расслабь мышцы – и усили ощущение.

– Оно смещается.

– Да, оно может перемещаться по телу, расширяться или локализоваться. Расслабляй мышцы по контуру перемещения ощущения и усиливай его, даже подгоняй его туда, куда оно начинает двигаться. Продолжай расфокусировать внимание и усиливать обиду. Куда идет ощущение?

– В ноги.

– Сильно расслабь мышцы ног и продолжай усиливать ощущения. Продолжай настаивать, усиливай и усиливай. Периферийное внимание удерживай на отголосках этих ощущений в области горла. Оставь в горле часть своего внимания и концентрации, чтобы ощущение там непрерывно трансформировалось. Если ты уберешь оттуда внимание, ощущение может вернуться. Распределяй внимание во всем теле и в горле... Все ушло? Какое ощущение осталось?

- Слабенькое ощущение тепла, легкость вместо комка.
- Снова подумай об этом конфликте – как сейчас он переживается?
- Уже без сжатия. Но агрессия осталась.
- Усиливай ее, расслабляя мышцы.
- Она также уходит вниз.
- Продолжай перемещать концентрацию, расслабляя мышцы... Следуй за ощущением.
- Оно исчезает.
- Что остается вместо агрессии?
- Легкость...
- Проверь, есть ли хоть какие-то дискомфортные ощущения? Снова думай об этом конфликте. Все ли спокойно? Как ты теперь относишься к этому человеку? Если есть хоть какое-то беспокойство, продолжай работать, и так до конца.

Необходимо расслабить все группы мышц, усилить дискомфорт, сопроводить его туда, куда он направляется, проводить – и снова представить проблемный образ, пока не достигнешь состояния полной невовлеченности и спокойствия. После этого в реальной жизни тоже не будет старого конфликта: твое состояние не позволит партнеру к нему вернуться.

Техника 5. Включение энергетического контура в процесс интеграции

1. Выполнить шаги 1 – 3 предыдущей техники: найти пример негативного опыта, создать его визуальный образ и найти соответствующее ощущение.
43. Расфокусировать внимание во всем теле. Одновременно с этим усилить телесное ощущение выбранного фрагмента. Продолжать *раскрывать* и расслаблять тело в этой области и концентрироваться на ощущении фрагмента.
44. Если сохраняется расфокусировка внимания во всем теле, то при усилении этого ощущения **в момент его раскрытия** периферийное внимание обязательно отметит дополнительный отклики в другой области тела. Иногда таких дополнительных откликов может быть несколько.

45. Как только они обнаруживаются, перенести на них часть концентрации. Тогда концентрация будет одновременно направлена на несколько телесных ощущений.

46. Выполнять шаги 4-5 техники 2 по отношению ко всем указанным телесным ощущениям (откликам) одновременно: расслабить тело в области локализации каждого из ощущений, направить концентрацию в каждую из этих областей и *открывать* тело в каждой области.

47. Повторять шаги 2-5 до тех пор, пока не откроется все тело, т.е. повторять их каждый раз, когда появляются дополнительные отклики.

48. Продолжать концентрацию на всех телесных ощущениях до полной интеграции.

Данная техника является усиленной модификацией техники 2. Помимо того, что она является частью целостного мышления, она может использоваться как способ устранения болевых симптомов – таких, как головные, зубные боли и т.д. В качестве примера использования этой техники приведем демонстрацию работы с болью в шейном отделе позвоночника.

– Начинай с того места, где ощущается боль – с точки в шейном отделе. Создай ощущение, как будто тело раскрывается.

– Есть.

– Теперь продолжай все больше расслаблять и раскрывать тело.

– Поток усиливается! Появляется ощущение в основании позвоночника.

– Держи в периферийном внимании сразу несколько частей: одна часть внимания остается в точке боли, другую направь в основание позвоночника...

– Еще в груди как-то неприятно...

– Это знак, что там есть точка из того же энергетического контура. Расслабь эти мышцы и раскрой там тело. Старайся визуализировать поток.

– Там что-то вроде темно-серого дыма.

– Одновременно продолжай раскрывать область шеи.

– Там плохо открывается...

– Если трудно расслабить и осознать какую-то часть тела, – есть простой прием: прикоснись рукой в том месте, где хочешь раскрыть тело... Концентрация сразу усиливается. Какая визуализация возникает?

– Густая зеленая жидкость.

– А теперь, продолжая этот процесс, посмотри, где еще есть отклики?

– В животе... в коленях... в плечах.

– Только не оставляй прежние места, а расфокусируй внимание, осознавая все точки сразу...

– Так тут целая структура энергетическая в теле...

– Так и есть. И еще обрати внимание на первый уровень – слегка вытяни ноги, пропусти поток через колени в подошвы.

– У меня уже несколько потоков.

– Время от времени проверяй каждый поток. Просматривай затылок, солнечное сплетение, нижнюю часть живота, ноги. Постепенно включается все тело.

– Да...

– Продолжая этот процесс, проведи мысленно разрез от горла до нижней части живота и создай ощущение, что все туловище по переднесрединному меридиану раскрывается...

– Раскрывается.

– А теперь, продолжая раскрывать тело по передне-срединному меридиану, раскрой его и по заднесрединному меридиану, от копчика до макушки...

– Да, раскрылось.

– Теперь энергия движется повсюду, и ты все больше и больше можешь уходить в это трансовое состояние, обнаруживая новые и новые очаги напряжения в теле, и раскрывая их... но – в дополнение ко всему, что уже запущено.

– Сейчас очень сильные потоки.

– Время от времени снова просматривай все тело. Если ты чувствуешь трудность в том, чтобы открыть тело в какой-то точке, то просто прикоснись пальцами к этому месту, как бы пробуждая его... Можно слегка нажать. Замечаешь, что ощущение слегка меняется, да?

- Да, усиливается ощущение выхода из этой точки.*
- Можно сохранять это нажатие на протяжении всего процесса... И еще больше раскрывай тело... на последнем этапе важно трансформировать остатки негативной энергии, до самого конца.*
- По-моему, все...*
- Да. Как себя чувствуешь?*
- Удивительно... Не только все прошло, но и восприятие другое: краски ярче, голоса звучат более отчетливо...*

Технику 5 также можно рассматривать как дополнительный, многократно усиливающий элемент техники 4 (добавляется после шага 5 техники 4). Хотя выбранный фрагмент негативного опыта наиболее сильно переживается локально в определенной области тела, тонкие отголоски этого локального отклика переживаются и в других телесных зонах. Все локальные ощущения, воспринимаемые одновременно, составляют определенную конфигурацию (контур). Последнее связано со структурой движения энергии по меридианам. Переживание затрагивает весь меридиан (или несколько меридианов), искажает процесс прохождения энергии по меридианам. Иногда это ведет к обострению хронических заболеваний или к возникновению новых – если данный тип негативного опыта повторяется часто.

Обычно при некоторой тренированности любой человек начинает воспринимать не отрывочные локальные ощущения, а весь контур переживания или его существенную часть. Чтобы развить необходимую чувствительность, требуется определенная тренированность в техниках 1-3. Иногда без этого приема невозможно довести до конца процесс интеграции. Ниже приведен пример такого случая – думая о фрагменте предстоящих действий, практикующий испытывает ощущение тяжести в груди. Пытаясь усилить и трансформировать это ощущение, он обнаруживает (порождающий его) сильный спазм в нижней части тела, который не осознается сам по себе, но проявляется и активизируется при попытке усилить ощущение в груди.

Техника 6. Создание целостного переживания

1. Выбрать фрагмент негативного переживания и создать визуальный образ проблемного сюжета.
49. Найти самый сильный телесный отклик, а затем, действуя, как в технике 5, найти другие отклики, образующие контур переживания.
50. Концентрироваться сразу на нескольких локальных откликах, действуя, как в технике 3 (шаги 3 – 4).
51. Действовать так до тех пор, пока разные отклики не объединятся, – при этом переживание контура приобретает целостность.

Примечание. Этот эффект может быть использован как дополнительный шаг в технике 4 (после шага 5). Если концентрация направляется на весь контур в целом, то мы получаем более мощную версию техники 4,.

7.4. Первое и второе внимание как составляющие целостного мышления

До сих пор процесс расфокусировки внимания был ограничен объемом тела. Часто этого достаточно для решения задач трансформации отдельных фрагментов переживания и для работы с телесными симптомами, т.е. с сильными эмоциями и ощущениями. В процессе целостного мышления, однако, необходимо работать сразу с целым контекстом, включающим множество фрагментов. В этом случае требуется расширение понятия *расфокусированное (периферийное) внимание*. Мы будем использовать, как уже говорилось, метафору *первого внимания*, подразумевая под этим состояние максимальной непредвзятой чувствительности ко всем деталям контекста проблемы. **Состояние первого внимания** можно создать с помощью специальной техники. Для тренировки можно рассматривать окружающий контекст вместо контекста проблемы.

Техника перехода в состояния первого внимания:

1. расслабить тело;
52. расфокусировать внимание во всем теле;
53. создать серию визуальных образов, касающихся всего контекста проблемы в целом (или окружающего контекста);

54. создать ощущение, как если бы тело расширилось, касаясь различных фрагментов контекста проблемы (или окружающего контекста) и поглощая их;

55. «раскрыть» тело, т.е. создать ощущение, как будто ткани тела раздвигаются, давая возможность глубинному *ощущению «Я»* объединиться с деталями окружающего контекста;

56. продолжать расслаблять тело и расфокусировать внимание до появления эффекта *целостного переживания* (см. технику 6); контур переживания в этом случае может включать несколько фрагментов контекста.

Во многих случаях желателен еще и седьмой шаг, касающийся положения *внутреннего наблюдателя*. Местоположение *ощущения «Я»* осознается как реакция на мысль-вопрос «что есть Я?». *Внутренний наблюдатель* и его положение могут быть обнаружены как реакция на мысль-вопрос «откуда я воспринимаю *ощущение Я?*». Однако у большинства людей эти две точки пространственно разделены – например, *ощущение «Я»* в области груди, а ощущение *внутреннего наблюдателя* – в области затылка. Часто в процессе поиска решения полезно использовать еще одно правило, которое формулируется в виде седьмого шага данной техники (перехода в *состояния первого внимания*).

57. Добиться объединения ощущения «Я» с внутренним наблюдателем.

Технически это достигается с помощью следующих действий:

а. концентрировать внимание на области тела, разделяющей эти две точки, и максимально расслаблять этот участок тела до ощущения полного соединения указанных точек.

б. неограниченно расширять тело во всех направлениях, достигая такого объема, чтобы *ощущение «Я»* и *внутренний наблюдатель* воспринимались как элементы целого.

Если этот шаг выполнен правильно, то у практикующего возникает субъективное переживание безграничного внутреннего

пространства. Реальные границы тела воспринимаются как очень слабое ощущение либо вообще исчезают, если тело достаточно расслаблено. Для обозначения этого безграничного пространства мы используем понятие **внутренняя территория** (оно уже рассматривалось выше в главе II). Она всегда неявно присутствует в нашем сознании, независимо от того, чем мы занимаемся. В модели целостного мышления любой образ, касающийся внешней реальности, может и должен располагаться на внутренней территории. Для этого делаются шаги 4 – 5. Шаг 7 необходим только для того, чтобы сделать переживание *внутренней территории* более явным и осознанным. Такое осознание является особенно важным при формировании иньской стороны целостного мышления и стратегии создания *намерения* (см. ниже).

Теперь, когда введено понятие *внутренняя территория*, легко получить обобщение техник 1 – 6. Для этого всюду термин *тело* следует заменить термином *внутренняя территория*.

Вернемся к понятию **концентрация**. Особенность концентрации, как уже говорилось, состоит в том, что под ее воздействием происходит **трансформация энергии**. Это сопровождается появлением новых идей и новых вариантов решения проблемы. В этом процессе концентрация и расфокусировка внимания должны быть сбалансированы и включаться синхронно. Для описания этого процесса удобно пользоваться метафорой *второго внимания*. Мы будем говорить о «**воздействии второго внимания**», подразумевая следующие шаги:

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание.
2. Создать ассоциированный визуальный образ проблемного фрагмента.

Для работы с энергией необходимо сделать переживание максимально сильным, а потом подвергнуть его воздействию концентрации. Чтобы усилить переживание, необходимо располагать его ассоциированный образ на внутренней территории (для этого делается шаг 3). Шаги 4 – 5 относятся к созданию *намерения*.

58. Осознать проблемный фрагмент как часть *внутренней территории*. Для этого расширить ее границы таким образом, чтобы весь фрагмент оказался внутри. Тогда переживание

данного фрагмента усиливается, и ощущения становятся более интенсивными. Обычно на этом этапе практикующий начинает воспринимать данный фрагмент как «продолжение себя».

Следующие два шага – 4 и 5 – представляют собой расширенную версию техники 2.

59. Концентрироваться на двух точках *внутренней территории* – там, где находится образ, и там, где находится телесный отклик. Концентрироваться на обеих точках, одновременно «расслабляя» область между ними и «расширяя» границы тела (точнее, *внутренней территории*). Хотя эта область располагается вне тела, субъективно она воспринимается как продолжение тела, пока сохраняется осознание *внутренней территории*.

60. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут сближаться или восприниматься как нечто единое – как продолжение друг друга. В этот момент фрагмент начинает восприниматься как продолжение телесного ощущения. Или, по-другому, он начинает восприниматься так, будто его поместили внутрь тела. Обозначим это ощущение как **совмещенное переживание**.

61. «Открыть тело» в той области, где находится фрагмент, – т.е. создать ощущение, будто участки («расширенного») тела раздвигаются в этой области. Возникающий при этом энергетический поток будет начинаться там, где находится *совмещенное переживание* (см. п. 5) фрагмента и телесного отклика.

62. Сохранять концентрацию до полной трансформации выбранного ощущения.

Весь процесс целостного мышления можно описать как последовательные включения *первого* и *второго* внимания. Предположим, имеется проблема, которую необходимо «обдумать»: принять решение, наметить план, подготовиться к переговорам или что-либо еще.

Начальный шаг состоит в активизации *первого* внимания. Необходимо расфокусировать внимание и расширять тело, одновременно осознавая (визуализируя) все фрагменты выбранной проблемы – все, к чему привлекается спонтанное внимание. Как только выделится один или несколько напряженных

фрагментов проблемы, необходимо воздействовать на них, используя второе внимание, до тех пор, пока они не будут трансформированы. На этом этапе полезны техники 3 и 6. После интеграции снова активизируется *первое внимание*. Теперь проблема будет выглядеть совершенно иначе. Если появились новые напряженные фрагменты, снова используется второе внимание, и т.д. до состояния полной ясности по поводу данной ситуации.

Говорить о последовательности включений *первого* и *второго* внимания удобно только в процессе описания. В действительности, они действуют одновременно. *Первое внимание* выделяет объекты для воздействия *второго внимания*, одновременно *второе внимание* формирует новые варианты решения проблемы (варианты контекста).

Так организовано их взаимодействие в процессе целостного мышления. Этот процесс является системным. Первое и второе внимание представляют собой две части системы, связанные двумя типами отношений (см. рисунок 39).

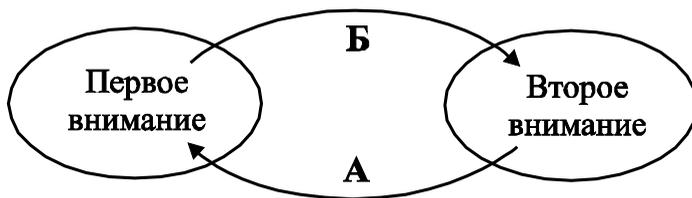


Рис. 39. Процесс целостного (системного) мышления.

На этом рисунке показано круговое движение энергии Ци. В том случае, когда одна из двойных связей блокируется, мы получаем один из двух упомянутых выше стилей мышления. Если блокируется связь А, это дает тенденцию к интуитивному мышлению, если Б – к интеллектуальному мышлению.

11.8 Линейные стили мышления как личностные искажения

11.8.1 «Интуитивный» и «ментальный» стили мышления

«**Интуитивный**» стиль мышления соответствует третьему-четвертому тонким планам, характеризуется высокой восприимчивостью и относительно низкой концентрацией. Аксиоматика в этом случае может быть точной и адекватной. Такие люди интуитивно подмечают детали, однако им трудно сделать реальные выводы. Это детско-подростковое мышление. Логика отсутствует, последовательности нет, характерна ссылка на интуицию, которая «что-то подсказывает». Такие люди могут вызывать симпатию своей спонтанностью, но стабильно двигаться к цели – задача для них почти невозможная.

Интуитивному стилю мышления свойственна энергия Инь. Энергию Ян, т. е. собственную волю, проецируют на внешний мир, в результате чего внешний мир становится источником страха. В такой картине мира много внешнего давления, жесткости и агрессии; вокруг видится много людей, проявляющих непоследовательность, нерешительность, медлительность и т.п.

На первом этапе **страх является «другом»**, так как оберегает человека от нарушения разнообразных поведенческих правил.

Став *подростком*, он осваивает правила и инструкции, ценит стандарты; учится применять их в своей жизни. Он способен вести себя *разумно*, подчиняясь правилу или авторитету, на которых переносит всю ответственность.

Но затем, когда правила освоены, страх останавливает развитие. На этом этапе **страх является врагом** (К. Кастанеда, том I).

Если удастся побороть *страх*, включается более высокий уровень интеллекта, соответствующий четвертому тонкому плану. Появляется *ментальный стиль мышления*; концентрация (второе внимание) становится ведущей формой мышления. *Подросток* превращается в *юношу*, который может принять и ответственность, и свободу. «Победив» страх, он обретает *ясность* (К. Кастанеда, том I). Регулярное использование энергетических практик ускоряет эти этапы.

Вначале *ясность* воспринимается как новый уровень силы.

Однако, способность к расфокусировке оказывается несколько подавленной: в таком состоянии человек не воспринимает мир чувственно, а только рассуждает.

«Логический» стиль мышления побуждает человека действовать незэкологично – жестко преобразовывать мир, «не ждать милостей от природы», подавлять окружающих и т.д.

Обычно это проявляется в форме захваченности идеей или принципом и поддерживается двумя упомянутыми выше механизмами. Во-первых, блокирована чувствительность, склонность рассуждать оказывается спасительной, заменяя чувствование. Во-вторых, следование принципу или логике избавляет от ответственности. Захваченность идеей или логическим построением становится основным «врагом», останавливающим развитие.

В толтекской традиции говорят, что на этом этапе **«ясность – главный враг»**, К. Кастанеда (Том 1). Логика здесь может быть безупречной, однако аксиоматика, как правило, оказывается неточной.

В норме адекватная «аксиоматика» создается за счет тонкой восприимчивости; здесь же дефицит чувствования реальности компенсируется за счет ментальных принципов и убеждений. В социуме принято гордиться принципами и убеждениями; в действительности носитель «ментального» стиля мышления нечувствителен к уникальности реального сюжета и склонен ориентироваться на стандарты. Вместо поиска новых решений, он пользуется ограниченным набором готовых шаблонов.

Например, если у человека имеется убеждение «никому нельзя доверять», он будет проявлять недоверие в каждой конкретной ситуации. В тех случаях, когда доверие необходимо, это убеждение заводит в тупик. В реальных ситуациях требуется определенная гибкость – иногда проявлять доверие, иногда не проявлять его.

Для того, чтобы понять, как действовать в конкретной ситуации, нужна тонкая чувствительность и определенный уровень ответственности за выбор.

В случае ментального стиля принципы и интеллектуальные построения обладают свойством убедительности. Внутренний выигрыш здесь состоит в том, что опора на «доказанное» утверждение или на принцип избавляют от необходимости

принимать новое решение в каждом конкретном эпизоде. В нашем примере человек просто *не верит*, таково его правило. И в одних случаях это правило действительно спасает, зато в других случаях – тормозит, разрушая отношения; некоторые люди заведомо не попадают в сферу внимания. Такой человек может обладать железной логикой, целеустремленностью и умением добиваться своего. Во многих случаях это усиливает разрушительность его действий.

11.8.2 Стили мышления и уровни зрелости

Опираясь на модель тонких тел, можно представить модель внутреннего развития как эволюцию типов мышления (осознавая, конечно, всю ее условность и не связывая с биологическим возрастом). В этой модели каждый уровень мышления, определяется тонким планом, который является опорным. Модель в целом включает следующую эволюцию уровней зрелости человека (см. Подводный А. Психология и астрология. «Эволюция личности». Том .2. – ВШК, 2001): *ребенок, подросток, юноша, взрослый, ...*

Появившись на свет, человек знакомится с физическим телом, начинает воспринимать ощущения, а чуть позже – эмоции. Это три уровня, на которых живет *ребенок*. Он еще плохо владеет интеллектом, и воспринимает жизнь как приключение, наполненное яркими впечатлениями. На этапе *подростка* к этому добавляется знание правил. *Подросток* также пользуется интуитивным типом мышления.

Напомним, что на этом этапе **страх является врагом**. Страх заставляет человека оставаться на уровне эмоций и простейших ментальных суждений поведенческого уровня. Это уровень зрелости *подростка*. Ему соответствуют эмоциональный и ментальный тонкие планы.

Если удастся побороть страх, включается более высокий уровень логического мышления. *Подросток* превращается в **юношу**, который может принять ответственность за свои (интеллектуальные) решения. Это время ярких идей и концепций, поиска единственно верного философского принципа. Эмоции меньше занимают *юношу*, если не отброшены совсем; он занят совершенствованием интеллекта и поиском вдохновляющей идеи;

охотно говорит, однако пока не действует. На этом этапе *логическое мышление* должно развиваться в совершенстве. Как уже сказано, **ясность становится врагом**, останавливающим развитие.

Следующий уровень зрелости – *уровень взрослого* – связывается с событийным тонким планом (пятым тонким телом). Это уровень *целостного мышления*, в котором объединены интуитивное и линейное мышление нижних уровней. Переход на этот уровень может быть ускорен с помощью энергетических практик.

Взрослый знает, что сила – в поступке. На этом этапе интеллект уже развит. Теперь его можно использовать дозированно, важно научиться находить опору в действии, а не в ментальных конструкциях. Поступок – сильнее слов. **Взрослый** знает, что не может действовать пока захвачен размышлениями. Он способен обосновать любое утверждение и знает, что интеллект – зыбкая опора. Ясность становится врагом. Его вызов в том, чтобы отказаться от *логического мышления* и начать действовать. В терминологии толтекского мифа это означает **«победить» ясность и обрести силу**.

Его главный вопрос – «как действовать?». На этом этапе включается тонкое чувствование – способность делать выборы, опираясь на тончайшую интуицию.

Проходя эту ступень, он обретает новую свободу, прежде заслоненную интеллектом: он получает доступ к *целостному мышлению*, в котором *интуитивный и логический* типы мышления объединены.

Внешние стандарты и символы больше не служат опорой; он ориентируется в основном на внутренние критерии в каждом выборе. В толтекском мифе считается, что на этом этапе **сила – главный враг** (К. Кастанеда, том I).

Следующий уровень зрелости связывается с переходом на шестой и седьмой тонкие планы, т. е. с освоением собственных ценностей и миссии. Масштаб и скорость мышления существенно возрастают. Зрелый человек постоянно находится в контакте со своими ценностями; он неизмеримо более эффективен, его выборы мгновенны, осуществляются с ценностного плана и с

уровня миссии. Он точен в мельчайших деталях поведения, словах, жестах, поступках.

Важно, что на каждом из начальных этапов этой эволюционной модели человек может задерживаться на любой срок. Иногда люди годами остаются на *детском*, *подростковом* и ли *юношеском* уровнях. Поэтому два рассмотренных здесь стиля мышления – интуитивный и ментальный – в социуме принято считать нормой.

Среднесоциальный стандарт в настоящее время соответствует переходу от ментального к каузальному тонкому телу, что не мешает достигать более высокого уровня зрелости, если это становится целью.

11.8.3 Стили мышления как особенности субличностей

Как было сказано, один из тонких планов (соответствующий уровню зрелости) выделен и сильнее представлен в сознании и поведении человека.

Устойчивость такого выделения поддерживается системой телесных мышечных блоков и обладает высокой стабильностью. С каждым из выделенных уровней можно связать отдельную субличность. Можно говорить о преобладании той или иной субличности – «интуитивной» или «ментальной» – в зависимости от контекста. Разные субличности представлены в разных контекстах. Можно говорить о нарушении связей между ними. В этом случае они проявляются как конфликтующие (конкурирующие). Тогда поведение человека, с точки зрения внешнего наблюдателя, становится непоследовательным или противоречивым.

В жизни отдельного человека могут быть периоды повышенной активности той или другой субличности. Можно сказать, что у каждого человека в детском и подростковом периоде активна первая (интуитивно-спонтанная) субличность, а в юношеском и взрослом периодах – вторая (логическая). Далеко не все люди достигают такого уровня личной эволюции, когда обе субличности начинают действовать синхронно, выражая качества энергии Ци. Именно синхронность создает взрослую, а затем и зрелую личность.

У некоторых людей логическая субличность так и не включается, и они на всю жизнь остаются в подростковом периоде

своей эволюции. Эта категория людей часто ссылается на интуицию, желание («я хочу») или выгодные для себя правила и инструкции, и склонна к проявлениям протеста и актов саботажа против многочисленных обязательств, с которыми вынужден мириться современный человек.

Другая категория людей характеризуется активизацией логической субличности, что может сопровождаться своеобразным подавлением интуитивно-спонтанной. Обычно это сопровождается появлением телесных блоков, снижением эмоциональной восприимчивости и чувствительности к тонким ощущениям. Представители этой категории склонны следовать правилам, могут проявлять большую жесткость как по отношению к окружающим, так и к самим себе. Основные ограничения таких людей связаны с социальными и ролевыми страхами (страх оценки, страх некомпетентности в той или иной роли и т.д.). Эти страхи закладываются в детском и подростковом возрасте и, как правило, оказываются вытесненными. Такие люди социально адаптированы, имеют достаточно жесткую картину мира и принимают на себя множество социальных и ролевых обязательств, обусловленных упомянутыми страхами («я должен...»).

Естественно, что мы даем условное описание; конкретные люди могут находиться в разных точках шкалы, обозначенной этими двумя типами.

Существует еще одна категория людей, у которых акцентированы обе субличности. Они равны по силе, но находятся в противостоянии. Такие люди часто оказываются в ситуации внутреннего конфликта и, в зависимости от контекста у них преобладает то иньский, то янский типы мышления. В подобных случаях у человека возникают проблемы и с принятием решений, и с систематизацией материала, и с составлением планов, и с определением ближайших шагов. Типичный внутренний конфликт в этом случае связан с противостоянием «хочу» – «должен».

Графически все описанные стили мышления представлены на рисунках 40-43.'

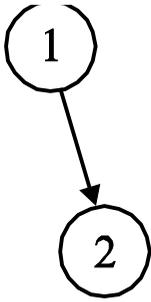


Рис. 40
«Интуитивный»
стиль (иньское
мышление)

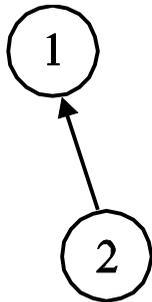


Рис.41
«Ментальный»
стиль (яньское
мышление)

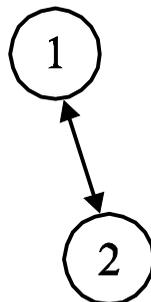


Рис.42
«Расколотый»
стиль (то иньское,
то яньское
мышление)

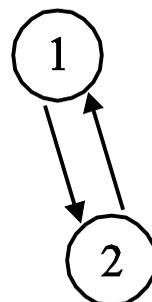


Рис.43
Целостное
(системное)
мышление

1 – «интуитивная» субличность, 2 – «ментальная» субличность.

Последний, четвертый из этих стилей мышления (см. рис. 43) можно рассматривать как естественное мышление, свойственное тренированному и зрелому человеку, у которого *дух* и *тело* (в указанном выше смысле) включены в равной степени.

Однако такое мышление становится недоступным при наличии внутренних проблем: либо картина мира оказывается слишком жесткой или искаженной (нарушения в области *духа*), либо *тело* недостаточно подготовлено для рассматриваемого процесса. В частности, многие заболевания и неадекватные эмоциональные состояния, а также неподготовленность физического тела (неконтролируемые мышечные напряжения) являются непреодолимым препятствием для спонтанного использования этого стиля. Ниже это будет показано в стенограммах демонстраций.

В этом случае одна из двух связей – иньская или яньская – блокируется, что дает линейную систему с причинно-следственной зависимостью. Тогда причину трудностей принято искать либо в неправильной картине мира, т.е. в области *духа*, либо в неадекватном восприятии (физическое тело, ощущения, эмоции, спонтанный выбор значимых деталей). В данном подходе, однако, не рассматриваются причинно-следственные связи, и любая из

вышеупомянутых трудностей будет расцениваться как системное нарушение. Это означает, что при искажениях в картине мира всегда необходимо искать телесный аналог этих нарушений, и наоборот, а затем работать с обоими типами нарушений.

Практики, которые мы перечислим в конце данной главы, могут использовать носители всех стилей мышления.

При иньском («интуитивном») стиле мышления практики должны развивать концентрацию и волевые качества.

При янском («логическом») стиле мышления должна быть восстановлена чувствительность; это требует восстановления навыков расслабления тела и деконцентрации – способности расфокусировать внимание в объеме тела и за его пределами. Такая способность лежит в основе восприимчивости.

Другими словами, в первом случае развивается янское начало (способность к концентрации), во втором случае – иньское начало (способность к расфокусировке внимания).

В случае «расколотого» мышления (рис. 42) необходимо восстановить связи между этими двумя частями, т.е. добиться их объединения и интеграции в энергию Ци, что также делается с помощью энергетических практик.

Итак, *целостное мышление* – это процесс взаимодействия двух составляющих – *интеллектуального мышления* и *интуитивного мышления*. Этот процесс завершается восстановлением Ци.

Другими словами, если проблема всегда может быть представлена как распад Ци на энергии Инь и Ян, то *целостное мышление* представляет собой обратный процесс: их интеграцию и восстановление Ци.

11.9 Примеры и демонстрации

Некоторые запросы участников тренингов буквально соответствуют перечисленным выше проблемам мышления. Например – как начать и реализовать проект, который «не делается». Почему не делается? Потому что там есть множество локальных задач, и неясно, за которую из них браться сначала. Надо найти человека под проект, найти помещение, выстроить систему; для этого нужны финансы, люди, технологии, выбор

ассортимента, а для этого нужно изучить рынок и конкурентную среду, учесть интересы потребителя... и т. д. Этот проект может оказаться почти невыполнимым для человека с «ментальным» стилем мышления, так как он не может спонтанно выстроить иерархию задач (отсутствие адекватной «аксиоматики»). Для человека с интуитивным типом мышления этот проект также невыполним: такой человек берется за один фрагмент проекта, а затем, не доведя его до конца, переходит к следующему.

Другой пример. Управляющий озабочен тем, что ежедневно ему приходится решать слишком много проблем, и он не справляется с этим:

«...встретиться с юристом, встретиться с одним партнером, решить вопрос. С депутатом встретиться. По недвижимости тоже наметить... к юристу заехать... Самое неприятное, когда с утра приходишь на работу, и целый день все валится – а ты решаешь, валится – а ты решаешь... Как будто там снежный ком какой-то, и он сам по себе. Дела, которые сами ко мне приходят. Не я их задумываю и делаю».

Далее последовал такой диалог:

- Возьми любой день и опиши, что приходилось делать. Так же – в произвольной последовательности.

- Финансовый вопрос на работе решать. Договор составлять. Подготовил очень важную встречу, которая оказалась не нужна... Постоянно стоит вопрос – будет, не будет... Не знаю, как к ним подступиться. и поэтому все откладываю.

- Это все?

- Нет, пятая часть...

Полная стенограмма работы с этим управляющим приведена ниже. Его проблема в том, что он мыслит в «ментальном» стиле. Попытка включить чувство сопровождается спонтанным проявлением неосознаваемого ранее страха. Ниже мы обсудим это подробнее.

Итак, большинство людей имеет доступ лишь к части своих потенциальных возможностей, т.к. используют иньский, янский или расколотый стили мышления (см. рис. 40 – 42).

Практики трансформации, рассмотренные выше, позволяют максимально и устойчиво расширить способность к *целостному мышлению*. Здесь же мы приводим отрывки из стенограмм демонстраций; в них даются инструкции, помогающие экспериментирующему войти в состояние *целостного мышления* ситуационно, по поводу актуальной проблемы. Инструкции организованы так, чтобы включить одновременно и деконцентрацию, и концентрацию (*первое* и *второе* внимание). Это уравнивает иньскую и янскую составляющие мышления, создавая энергию Ци. Как уже было сказано, непрерывное осознанное взаимодействие концентрации и деконцентрации и составляет суть *целостного мышления*.

В приведенной ниже демонстрации показано, как такое взаимодействие достигается.

Демонстрация состоит из двух частей. В первой части ставится задача выявления нарушений «аксиоматики», т.е. выслеживаются повреждения иньской (интуитивной) составляющей процесса мышления. Для этого выслеживаются все телесные напряжения (проявления страха или бессилия), возникающие в процессе обдумывания проблемы. Во второй части демонстрации ставится задача восстановления адекватной аксиоматики с помощью янской части мышления (концентрации). Это делается в два этапа. Вначале концентрация используется для трансформации всех напряжений, а затем для построения точной ментальной модели проекта – окончательных решений и плана действий.

Демонстрация

Речь идет о финансировании строительства центра. Есть разные схемы финансирования: брать кредит либо пригласить партнеров. Окончательное решение необходимо принять в течение недели.

М.П.: Начните с перечисления составляющих проблемы.

– Если брать кредит, то, во-первых, будут трудности при подборе поручителей, во-вторых, кредит слишком большой. Если приглашать партнеров, то придется смешивать деловые и личные отношения с человеком, который даст деньги.

– Когда Вы это говорите, снова перейдите в состояние первого внимания, расслабьте тело... Что вызывает большее напряжение?

– Личные отношения. Они строятся на доверии.

– Где это напряжение ощущается?

– В плечах.

– Какова эмоциональная окраска напряжения?

– Беспокойство, страх.

– Страх доверять в деловом контексте?

– Да.

– Сохраняйте это ощущение в периферийном внимании... Где откликается мысль о поиске поручителей?

– В животе.

– И это ощущение тоже оставьте в периферийном внимании... Кредит слишком большой – где откликается эта мысль?

– В нижней части живота.

– Расслабьте там мышцы и пусть это ощущение остается... «Смешивать деловые и личные отношения»...?

– Сердце.

– ... Какова эмоциональная окраска?

– Страх разрушить отношения. (...)

Итак, мы получили четыре больших фрагмента этой проблемы. Всю проблему можно представить следующим образом:

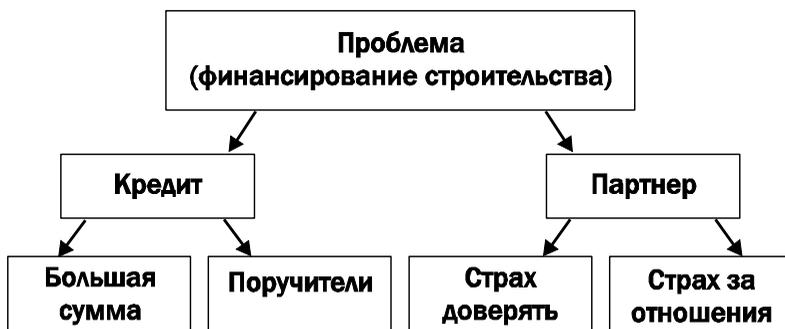


Рис. 44. Схема взаимосвязи фрагментов проблемы

Такова структура восприятия «в первом внимании», т.е. таким способом тело откликается на заявленную проблему.

Используя введенную выше терминологию, мы будем рассматривать это как часть внутренней (неявной) «аксиоматики», на которой строится вся дальнейшая интеллектуальная аргументация. Другая часть «аксиоматики» связана с явными и неявными ресурсами, имеющимися у участницы прямо сейчас. Безусловно, она обладает различными аспектами силы, которые также можно было бы представить в виде схемы, дополняя схему на рис. 44. Однако, в данном случае ресурсная часть проекта не представляет для нас интереса, являясь нормой.

Мы хотели бы сделать небольшое отступление относительно ресурсной части проекта.

В предлагаемом подходе считается, что внешних ресурсов для решения проблем всегда достаточно, и это утверждение рассматривается как объективный факт. Считается, что внешние ресурсы представлены (явно или неявно) в самой формулировке проблемы. Однако для некоторых людей доступ к ресурсам может быть затруднен внутренними сложностями. Обычно это связано с нересурсными внутренними состояниями, такими как ощущения несостоятельности, бессилия, уныния, страха, Такие состояния субъективно переживаются как **дефицит внешних**

ресурсов. Итак, причина трудностей всегда внутри, но обычно возникает соблазн искать ее во внешнем мире, в объективных условиях.

В нашем исследовании мы опираемся на следующую аксиому: **у каждого человека достаточно силы (внутренних ресурсов) для решения любой проблемы, которая встретится на его Пути.** Эта сила, однако, может быть рассеяна в многочисленных стрессах личной истории, что субъективно переживается как дефицит внешних (а не внутренних) ресурсов. В этом случае необходимо собрать силу, работая с внутренними состояниями, после чего приведенная выше аксиома выполняется буквально. В нашем подходе это достигается с помощью энергетических практик.

Таким образом, **мы не ищем новых внешних ресурсов, вместо этого работаем с нересурсными состояниями.**

Исключение составляют проблемы, не поддержанные ценностным планом человека (т. е. не соответствующие его ценностям). Такие задачи иногда «выглядят перспективными» и создают соблазн. Уступая соблазну, человек может увлечься проектами, которые должны оставаться в стороне от его Пути – они всегда заканчиваются тупиком, что побуждает искать новые внешние ресурсы. Иногда необходимо иметь силу не увлечься такими проектами, вовремя от них отказаться.

Отличить *свой проект* от подобного «соблазна» – особое искусство, требующее высокой чувствительности. Технически оно выглядит следующим образом. В случае сомнения необходимо рассмотреть обе возможности: «Я буду осуществлять этот проект» и «Я отказываюсь от проекта», а затем четко сформулировать негативные и позитивные последствия в каждом случае. Далее необходимо осознать все напряжения, возникшие из этих формулировок, и подвергнуть их трансформации. Трансформация выполняется до тех пор, пока не возникнет *состояние невовлеченности*. Субъективно это переживается как неактуальность дальнейшего анализа проблемы. Одновременно возникает тонкое интуитивное знание об уместности проекта на данном этапе Пути («мой ли это проект»).

Таким образом, нас будет интересовать только та часть ресурсных состояний, которая не доступна в настоящее время – вытеснена или заблокирована. Эти состояния необходимо

выследить и трансформировать. Их можно обнаружить по легким ощущениям дискомфорта, возникающим при обсуждении проекта.

Следуя нашей модели, мы должны подвергнуть сомнению адекватность проблемной части «аксиоматики». Любой фрагмент описания, отмеченный ощущениями дискомфорта – страхом или тревогой, мы определим как неадекватный.

Такой страх, как правило, не осознается. В данном случае он проявляется как сомнение, побуждающее анализировать проблему и искать какой-то выход, активно действуя. Эта внешняя активность (янская составляющая энергии Ци) является оборотной стороной страха или тревоги (иньской составляющей).

Итак, неосознаваемый страх и повышенная внешняя активность представляют собой продукты распада Ци, и вместе они оказываются источником неадекватности в картине мира и вытекающих из нее ошибочных выборов. Страх и активность должны быть подвергнуты интеграции: прежде чем двигаться дальше, необходимо восстановить энергию Ци, после чего решение будет очевидным. Пока это не сделано, необходимо осознанно воздержаться как от анализа, так и от активных внешних действий. Вся активность должна быть направлена во внутреннее пространство, где она будет проявляться в форме концентрации на возникающих здесь напряжениях и их трансформации.

Но прежде, чем выполнить эти шаги, необходимо завершить исследование структуры страхов. На рисунке 44 обозначены четыре напряженных фрагмента. Для более детального осознания структуры страхов необходимо *разукрупнить* некоторые из этих фрагментов.

(продолжение демонстрации)

– Продолжим исследование. Какой из фрагментов ты хотела бы разукрупнить? Например, страх большой суммы может составлять один фрагмент, но он может состоять из многих более мелких. Или поиск поручителей – там может быть много мелких фрагментов. То же самое касается страха за отношения и страха доверять.

– Да.

– Тогда перейдем к фрагментам помельче. Все четыре больших темы, которые вы обозначили, удерживайте в периферийном внимании, не думая о них и не концентрируясь на них. Перечисляйте мелкие детали: встречи, разговоры, мысли...

– Нет, просто это глобальный страх.

– Как он проявляется?

– Мы так долго дружим с этим человеком, что если сейчас возникнут деньги, то – деньги все испортят... И всплыла картинка – разговор и комната, где этот страх возник. Страх не оправдать его ожидания.

– Еще в чем проявляется страх за отношения? Его надо разукрупнить.

– Там страх каких-то обманов, недоговоренностей, неточностей – и за этим тоже стоят картинки. Там страх невольно обмануть или обмануться в ожиданиях.

– Хорошо. Где это ощущается? Разговор в комнате – где?

– Внизу живота.

– Оставьте его там. Неточности и недоговоренности – где?

– Между бровей. И чуть-чуть в шее.

– Хорошо. Продолжайте ощущать это в шее – и больше расфокусируйте внимание. Страх не оправдать?

– Сердце.

– Страх обмануть?

– В районе пупка и ниже.

– Страх обмануться?

– Внизу живота.

– Удастся ли все это удерживать в периферийном внимании?

– Да.

– Поиск поручителей?

– В солнечном сплетении.

– Заметьте, все начинает немного меняться.

– Да.

– А теперь – стоит ли разукрупнять эту тему?

– Нет.

– Здесь все ясно?

- Абсолютно.
- Вы хотите сказать, что теперь здесь нет проблем?
- Ну – мой протест против этой бумажной волокиты!
- Почему бы не сказать об этом? Протест против волокиты. Поручитель есть?
- Конечно...
- Протест где откликается?
- В солнечном сплетении. Бумажек не люблю!
- **К группе.** Интересно, что осознание таких деталей может стать решением проблемы. В действительности, поручитель есть, и проблемы не существует. Но субъективно поиск поручителей воспринимался как большая проблема. Сама по себе она могла бы быть легко решена, но на фоне других проблем воспринимается как нечто такое, за что не хочется браться. Мысль как будто «не хочет приближаться» к этой задаче, и от этого задача кажется все более сложной или пугающей. В некоторых случаях это может повлиять на решение. Если бы мы прибегли к обычным методам анализа, то получили бы обычные внешние способы решения проблемы – на уровне выстраивания шагов. Благодаря внутреннему (полуосознаваемому) протесту такой путь часто заканчивается тупиком. Обычно подобный протест проявляется в виде содержательных логических аргументов против любого предложения. В данном случае наше исследование показало, что нет внешней проблемы, но есть внутренний протест против бумажной волокиты и, возможно, страх взаимодействия с чиновниками. В нашей модели этот протест будет исчезать в процессе трансформации всех напряжений. **К участнице.** Продолжим. Где откликается страх доверять?
- Горло, плечи. Но вот пока говорим, многое уже растворилось...
- Лучше до поры до времени концентрацию не использовать, но Вы невольно направляете туда концентрацию, и все начинает сразу решаться... Страх доверять – есть там что разукрупнить? Можно ли сказать, что есть много ситуаций, где Вы не решаетесь доверять?

– Да...

Мы не будем приводить дальнейших деталей этого исследования и опустим часть технических деталей. Итогом такой работы является разукрупнение некоторых крупных блоков. Например, то, что здесь сделано, можно изобразить следующим образом:



Рис.45. Схема разукрупнения.

Этой схемой необходимо дополнить схему на рис. 39. Таким же образом, в случае необходимости, разукрупняются остальные три фрагмента. В целом это дает развернутую схему повреждений в неявной аксиоматике. Напомним, что, **по определению, повреждением «аксиоматики» считается все то, что окрашено страхом или тревогой.**

Перейдем ко второй части процесса. Как было сказано выше, здесь, в основном, используется концентрация. Однако это делается на фоне расфокусировки. Тем самым достигается восстановление тонкого взаимодействия иньской и янской составляющих процесса мышления.

Каждый шаг дальнейших инструкций, независимо от того, касается ли он концентрации или расфокусировки, сопровождается быстрыми, поочередными или одновременными, спонтанными включениями того и другого, как это случалось в предыдущей части демонстрации (интеграция частично уже происходит, хотя инструкции еще не было). Шаги инструкции указывают лишь на преобладание одной из составляющих процесса, достигаемое осознанно.

– Продолжим. Возьмем страх доверять. Оставаясь в первом внимании, найдите центр этого ощущения. Я сейчас буду исследовать то, что касается границ внутренней территории. Ваша задача – в течение всего процесса стараться «раскрыть» тело в тех зонах, которые начнут проявляться. Метафору **раскрыть тело** мы будем использовать для обозначения трех одновременных действий: расслабить эту область тела; расфокусировать внимание в этой области (т.е. осознавать ее целиком); создать ощущение, как будто ткани раздвигаются до глубинной области тела, где находится источник напряжения. Найдите центр ощущения и начинай двигаться туда, используя всю свою концентрацию. При этом расслабьте тело и старайтесь войти внутрь ощущения. Если встретится непреодолимое препятствие, дайте мне знак. Если удастся войти внутрь ощущения, открывайте тело от этой глубинной точки к поверхности.

– Не могу пройти: в глубине тела, в районе почек... это как плотная дверь.

– Если пройти не удастся, можно воспользоваться специальным приемом раскрытия тела: продолжайте концентрироваться, пытайтесь туда пройти; когда вы концентрируетесь и пытаетесь пройти сквозь это препятствие, и при этом внимание расфокусировано, то почувствуете, как откликаются другие точки, в разных местах тела. Какие?

– От почек к плечам.

– Расслабьте мышцы в этой области, там отголоски препятствия. Проходите сначала там.

– Там легко прошла!

– Проходите там, расслабьте, раскройте эти области тела, чтобы в них могла двигаться энергия – и тогда в области почек, может быть, также удастся пройти и открыть тело. Получается?

– Да.

– Если пользоваться этим приемом, начинает работать весь меридиан (или даже несколько), и тело открывается по всему его контуру... А теперь создайте

сильный поток в области почек, и все больше и больше раскрывайте тело... самостоятельно найдите, какие еще точки сейчас откликаются...

– На груди и в горле.

*– Открывайте, используя концентрацию, все области, которые откликаются, и создавайте потоки. Сейчас идет мощный процесс – это результат использования концентрации... **К группе:** Иногда эти препятствия проходятся сразу, а если не проходятся, то проблема в данный момент неразрешима – не хватает силы. Тогда необходимы дополнительные практики, которые будут прокомментированы ниже.*

К участнице: *Откройте сильнее область внизу живота, и соедините ее со всеми остальными – как будто вы выстраиваете канал, чтобы вся энергия стекала через эту область. Расслабьте и раскройте копчик, крестец, область между лопатками...*

Комментарий для группы: *Как только сила потоков начинает падать, при условии стабильного процесса, то можно его оставить, он будет продолжаться сам по себе. Те из вас, кто обучался этому раньше, помнят технику работы с потоками. Вы открываете тело и создаете поток, и по мере того как энергия трансформируется, у вас появляется ясность, приходит какое-то решение и происходит трансформация эмоций... Для того, чтобы раскрыть тело, здесь использовался специальный прием. Он состоит в том, чтобы найти некую комбинацию точек и областей тела, особый «шифр». Сейчас эта техника была продемонстрирована. Вы концентрируетесь на некоторой области, пытаетесь ее раскрыть; если она сопротивляется, то возникает напряжение, которое обязательно откликнется ощущениями в других областях тела, и вы раскрываете тело сначала в других областях, и только затем в исходной точке, и тогда включаются сильные потоки и вся энергия трансформируется. И вы помните, что сначала эта энергия выглядит как темная, плотная, и постепенно она становится светлой, прозрачной, тонкой, и потом заканчивается. Вот сейчас как раз поток заканчивается.*

Мы прервем описание демонстрации, чтобы обсудить технику «раскрытия» тела. Как уже сказано, для раскрытия тела, необходимо найти некую комбинацию точек и областей тела, особый «шифр», раскрывающий весь энергетический контур переживания.

Техника «раскрытия» тела.

1. Практикующий концентрируется на некоторой области, пытаюсь ее раскрыть; если она сопротивляется, то возникает напряжение, которое обязательно откликнется ощущениями в других областях тела.
63. Следует направить концентрацию одновременно во все эти дополнительные телесные области, раскрыть их и создать потоки, как в технике работы с потоками.
64. Как только потоки становятся сильными, вернуться к исходной области, которая все это время находилась в периферийном внимании, и в этой области раскрыть тело. Теперь это достигается легко.
65. Создать поток в исходной области, теперь уже раскрытой.
66. Если шаг 3 или 4 не удастся, то при усилении концентрации ощущается напряжение, и теперь можно вернуться к шагу 1, находя новые нераскрытые области.
67. Действовать таким образом до тех пор, пока исходная область не раскроется.

Как уже сказано, эта техника включает целый энергетический меридиан, и энергия начинает трансформироваться по всему контуру меридиана одновременно. Тогда возникают сильные потоки и вся энергия трансформируется. Сначала эта энергия выглядит как темная, плотная; постепенно она становится светлой, прозрачной, тонкой, и потом заканчивается.

Вернемся к демонстрации.

– *Вот сейчас как раз поток заканчивается.*

– **Участница (смеется):** *Приехали! Было очень много зрительных образов. Получается, что я нашла свой мотив*

– мотив недоверия к людям, и я видела себя где-то – то ли это родовая комната, то ли я совсем маленькая, какой-то сморщенный холодный комочек – и вот ужас от одиночества и темноты: то ли только что родилась, то ли буквально первые дни после рождения – не знаю, домысливаю, но очень явная была картинка этого ужаса, беспомощности и одиночества. А потом ее просто светом залило и она растворилась. Сейчас так тепло, спокойно – ой, как стало хорошо!

– Но... Готовы ли Вы продолжать дальше?

– Готова...

– Вернемся к вашей задаче. Там был страх доверять людям. Если взять его в контексте проблемы – где он откликается теперь?

– Вообще нигде! У меня вот тут (вокруг губ) все теплое стало, и все теплое – ноги теплые, уже у меня ничего не откликается!

– Уже неактуально стало?

– Неактуально. Вообще неактуально! Плечи отпустило, кстати, хорошо!

– Дальше. Страх, что сумма слишком велика, где откликается?

– В груди. Внизу живота больше не откликается, а – в груди.

– Отклик сместился. Так и должно быть: мы делаем новый виток, и каждый раз, когда какая-то работа сделана, меняется все сразу. Это похоже на калейдоскоп: один камешек сдвинется – и меняется вся картина. **Здесь нельзя что-то изменить локально.** Мы отработали этот фрагмент – и все стало плыть куда-то, перемещаться, меняется восприятие всей ситуации... Идем дальше. Страх, что сумма велика, что с ним сейчас?

– А у меня вообще другая мысль – что... а зачем мне вся эта сумма? Т.е., зачем брать так много сразу? Можно и сразу, только много не надо... можно взять кредит меньше. У меня сейчас куча идей по этому поводу, и... более рациональные идеи, я бы так сказала... А за этим

вот что стояло – человек же мне доверяет. Например, мне предлагают огромную сумму, и я чувствую, что обязана ее взять, потому что эти люди мне доверяют. А мне не нужно столько денег!

– Хорошо. Это как новое решение. Здесь перепутываются личные и деловые отношения. Теперь становится понятно.

– Да, новое решение...

– Взять меньший кредит, возьмем это как рабочую идею. Но ее лучше разукрупнить. Чтобы возникло что-то вроде бизнес-плана по поводу этого маленького фрагмента.

– Есть еще какой-то поток в спине. Там все равно страх ответственности.

– Пока просто отметьте это, и пойдём дальше. А теперь – страх за отношения. Где это откликается теперь? Важно отмечать эволюцию энергии.

– Теперь он в горле.

– Разговор в комнате. Вы помните: внимание расфокусировано, тело расслаблено...

– Ну в общем, поскольку это было вот здесь (показывает на живот), а здесь уже тепло, то... картинка очень мутная стала, очень слабо откликается. Этот страх неактуален.

– Страх не оправдать доверие.

– Да нет, все очень спокойно...

– Страх неточности, недоговоренности?

– Да просто надо поговорить, да прописать это все...

– Понятно как, да?

– Да! Сейчас такая ясная картина – это ж элементарно!

– Поговорить, прописать. Хорошо. Теперь – страх обмануть?

– Не-ет, не хочется...

– Обманывать не хочется?

– Вот я сказала «прописать это все на бумаге» – и все начинает меняться,

– Т.е. обмана больше нет?

– Нету вот этого всего... Нет, все-таки есть остатки внизу живота. Глубоко.

– Так. Отметили и идем дальше. Протест против волокиты.

– Есть.

– Где он?

– Живот.

– Есть тут что разукрупнить?

– Там есть очень сильные страх и нежелание общаться с людьми, с которыми я не стыкуюсь, не понимаю их, – они вообще как из другого мира все...

– Страх общения с людьми из другого мира.

– У них все по циркулярам, по бумажкам, по законам... они как неживые, и я вот этой нежити – боюсь...

– Посмотрите, как это откликается в теле, – но помните, что Ваше внимание расфокусировано – поместите в центр расфокусированного внимания страх общения с людьми из другого мира – и смотрите на другие фрагменты: страх обмануть, быть обманутой, страх за отношения, страх, что сумма велика, меньший кредит, страх ответственности, поиск поручителей. Есть ли где-нибудь между ними связи?

– Да, я как раз хотела сказать: получается, что они все связаны. Основное напряжение сейчас осталось в солнечном сплетении, и чуть-чуть откликаются в груди и в горле.

– Тогда, если они связаны, расширьте сейчас внимание так, чтобы они все осознались, и концентрируйтесь на ощущении страха общения с людьми из другого мира, именно в этой области – в солнечном сплетении... Теперь раскройте эту область и создайте поток. По ходу дела у Вас может возникнуть какое-нибудь озарение по поводу того, что стоит за этим страхом, какой-то его тайный смысл. Интересно еще то, что деловую жизнь, бизнес мы превращаем в некий путь познания себя. Во всяком случае, бизнес только тогда имеет смысл и вдохновляет людей, когда они извлекают из него что-то для души. А интересно, что можно извлечь для души из волокиты, из общения с людьми из другого мира? Очень многое, может

быть, ... Что стоит в нас за этим? Какие тайные мотивы могли бы тут быть... они-то и управляют нашими решениями... Что-то очень важное... Иногда за этим стоит гордыня, а за ней стоит ощущение себя маленьким человеком, жалость к себе, бессилие – много всего... Вы просто концентрируетесь сейчас и раскрываете тело; если какое-то понимание, осознание возникнет, – хорошо, если нет, то просто наблюдайте, как меняется вся картина. Тогда все эти фрагменты начинают как-то плыть, и связи между ними меняются... и возникает настоящий процесс решения, когда новое решение как бы вырастает из всех этих энергетических комплексов...

– Там сначала действительно была гордыня, что я-то их лучше, потом – что на самом деле у меня сил мало, это очень жесткая машина подавления, и я не выстою там, в этом общении – не хочу говорить противодействию, а в общении...

– Страх перед жесткой машиной и одновременно жалость к себе.

– Да, такая жалость к себе, что я не выдерживаю этих жестоких энергий, я хочу спрятаться и убежать... куда-нибудь в монастырь, и больше не показываться. Тут всплывают картинки – как мы с братом маленькие в квартире, как нам страшно и одиноко, он мне еще страшные сказки рассказывает... специально меня пугает.

– По ощущению это похоже на общение с людьми из другого мира?

– Да-да! Там жалость к себе – что вот мне и так страшно, а он еще меня пугает. И то же самое делают они... Мне и так без мамы тяжело, а он говорит, что она никогда не придет.

– Сейчас открывайте тело в области солнечного сплетения... Мы подходим к какой-то ситуации, и она нам кажется трудной только потому, что для нее не хватает сил. Нет смысла думать, консультироваться, искать какие-то технологии; если у нас хватает силы, то мы мгновенно найдем решение самостоятельно. Тогда следование модели целостного мышления можно рассматривать как накопление силы для реального шага.

В этом процессе вся внутренняя территория трансформируется, и человек становится другим. Тогда получается, что жизненные проблемы в действительности могут развивать нас. Как сейчас?

– Такое впечатление, что я выпалась! Очень хорошо сейчас. Все ушло... .

– Готовы ли Вы двигаться дальше?

– Да.

– Итак, протест против волокиты, общение с людьми из другого мира, жалость к себе и все такое.

– Участница (смеется): Нет ничего!

– Прекрасно. Эта проблема решена. Поиск поручителей, меньший кредит, слишком большая сумма – все нормально?

– Да сейчас уже можно и побольше кредит...

– Дальше двинемся..., страх за отношения? Разговор в комнате, страх не оправдать доверие, страх неточности, недоговоренности? Есть что-нибудь?

– Нет...

– Все спокойно. Тогда возвращаемся к первоначальной формулировке задачи. Нужно сделать это в течение недели – и непонятно, самой или с опорой на других?

– Да и то, и другое! Там нет больше проблемы. Я знаю, как действовать, во всех деталях... .

Это, может быть, выглядит парадоксально, но огромное количество проблем, с которыми встречаются деловые люди, устроены примерно так же: сначала, в момент появления проблемы, человек испытывает напряжение, тревогу, страх, которых не осознает, а затем подсознательно подбирает – и как бы внезапно обнаруживает – множество препятствий; другой вариант – не заметить очевидного хода из-за переживания стресса. Страх и

телесное напряжение не позволят приблизиться к осознанию точного хода. Тогда можно сколь угодно долго анализировать проблему, обращаться к консультантам, беседовать с людьми – точного решения не найти до тех пор, пока не будет извлечена из подсознания и трансформирована вся картина тайных страхов. Но как только это сделано, появляется реальный шанс найти уникальное решение, которое уместно только в этой ситуации и только для данного человека.

Подчеркнем, что только «носитель» проблемы обладает достаточным знанием, чтобы найти ее наиболее эффективное решение. Ни один консультант не может проникнуть в неявную «аксиоматику», за которой стоит весь жизненный опыт и вся личная история человека. Только он «знает» все неявные связи и аргументы, которые могли бы повлиять на решение. Здесь слово «знает» подразумевает неосознаваемое знание, которое еще должно быть осознано и вербализовано в процессе интеграции всех актуальных последствий энергетического распада.

Участница приведенной выше демонстрации обладает достаточно тонкой чувствительностью и сильной концентрацией, чтобы эта работа получилась без специальной подготовки. Фактически, она спонтанно следует рассматриваемой здесь энергетической модели мышления, и все, что было необходимо сделать – подкорректировать картину мира, т.е. погрешности во внутренней «аксиоматике», которые были иницированы вполне определенным жизненным опытом – эпизодами, которые попутно вспомнились.

Как правило, однако, для коррекции внутренней «аксиоматики» в подобных ситуациях требуются дополнительные усилия. Необходима трансформация эпизодов личной истории, которые предварительно должны быть выслежены. Каждый такой эпизод представляет собой стрессовую ситуацию, вызывающую одну и ту же или сходную эмоциональную реакцию и (или) телесное ощущение. Именно по этому признаку – заданной эмоциональной реакции и соответствующим ей телесным напряжениям – выбирается каждый эпизод. Содержание эпизодов не имеет значения. Например, если в какой-то ситуации человек испытывает страх оценки, то в личной истории это могут быть эпизоды,

связанные с родительской оценкой дошкольного или школьного возраста, оценкой учителей, оценкой старших товарищей по играм, ситуации соперничества в школьном возрасте. Впоследствии это может быть оценка старших по должности или возрасту, любого значимого человека и, наконец, разнообразные ситуации с негативной самооценкой, которая опирается на стандарты внутреннего наблюдателя.

Подготовка такой последовательности эпизодов представляет собой часть практики выслеживания.

Для многих людей требуется особая подготовка (определенный набор практик), чтобы этот процесс был доведен до конца.

Иногда, оказавшись в подобной ситуации, люди отрицают, что чувствуют растерянность, страх, сомнения. Они настаивают на объективности своих трудностей и пытаются поддержать себя предположением, что не хватает информации для принятия решения, или неясны критерии, или отсутствуют ресурсы, и что любой другой человек на их месте испытал бы те же самые трудности. Такие люди ожидают объективного совета или правила. Так ведут себя обычно носители «ментального» стиля мышления. Чувствование порой нарушено у них до такой степени, что они не осознают ни своего страха нести ответственность за исход ситуации, ни страха выглядеть некомпетентными. Именно поэтому они настаивают на объективности своих трудностей. Иногда с такими людьми требуется большая работа по восстановлению телесной чувствительности.

Другой тип трудностей – недостаточный навык концентрации. Это проявляется, прежде всего, в ограниченной способности породить интеллектуальные конструкции, – в том числе планы и проекты, а также быть последовательными и придерживаться определенной стратегической линии. Такие люди легко хватаются за новые проекты и так же легко к ним охладевают.

В каждом из этих двух случаев требуются специальные практики для того, чтобы пользоваться рассматриваемой здесь моделью *целостного мышления*. Но если в первом случае часто бывает достаточно одной сессии выслеживания страхов и их трансформации, то во втором случае может потребоваться длительная работа, иногда занимающая много месяцев, по

развитию концентрации. Иногда и в первом случае необходима столь же длительная работа по развитию чувствительности. В обоих случаях способность использовать данную модель существенно возрастает, если использовать **круг практик**, рассмотренный выше.

ГЛАВА 12. ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЦЕЛОСТНОГО (СИСТЕМНОГО) МЫШЛЕНИЯ

12.1 Категория намерения

В предыдущем разделе пошаговая стратегия представлена в форме демонстрации. Проходя ее шаги, участница демонстрировала включение всех тонких тел, в том числе и буддхиального.

В данном разделе мы хотим представить эту стратегию в более абстрактной форме – в виде последовательных инструкций.

Трудно передать через инструкции живой процесс предыдущей демонстрации. Трудность здесь в том, что участница вносила в демонстрацию *внутреннюю активность* на всех этапах, и инструкции ведущего, скорее, подстраивались под ее темп и намерение двигаться к цели. Эту *внутреннюю активность* почти невозможно задать в виде словесной инструкции.

Попытаемся это сделать, вводя дополнительную категорию – **намерение**. *Намерение* не связано напрямую с наличием цели. Часто случается, что у человека есть цель и желание ее достичь, но нет *намерения*, и тогда ничего не делается для достижения цели. Все шаги обсуждаемой стратегии могут быть выполнены только при наличии *намерения*. Если *намерения* нет, то этой стратегией воспользоваться нельзя.

Попытаемся дать определение категории *намерение*. Эта категория широко представлена в толтекской традиции (см. книги К. Кастанеды, Т. Мареза и др.). Оно рассматривается как единственная сила во Вселенной, которая всем управляет. Считается, что никто не знает истинной природы *намерения*, однако каждый может и должен научиться управлять им, даже не зная его природы. Для этого необходимо научиться осознавать разные уровни проявленности *намерения* и пользоваться этим умением.

В нашей модели **удобно определить намерение, точнее, его проявленность, используя систему тонких тел**. *Намерение* должно быть синхронно представлено во всех тонких планах.

Синхронность означает не только одновременную проявленность в разных тонких планах, но еще и согласованность этих проявлений. Тогда *создать намерение* означает создать состояние, в котором содержатся:

- желание действовать, т.е. ощущение контекста действия и эмоциональный импульс (эфирный и астральный планы),
- осознанность и четкая ментальная формулировка цели, активный импульс к действию и знание первого шага (ментальный и каузальный планы),
- мечта (идеальный образ) и стратегическое понимание происходящего (атманический и буддхиальный планы).

Все эти проявления *намерения* должны быть созданы синхронно и согласованно: в расфокусированном внимании должны присутствовать детали контекста и эмоциональные предпочтения (эфирный и астральный планы), а концентрация направляется на осознание цели и стратегические последствия. Более коротко, намерение складывается из желания, знания актуальных шагов, активного импульса к действию и осознания стратегической направленности.

В качестве примера можно рассмотреть ситуацию переговоров. В этом случае «создать *намерение*» означает: ощутить себя в контексте переговоров, мысленно увидеть перед собой реальных партнеров – и почувствовать внутренний комфорт и желание двигаться к цели (*эфирный и астральный план намерения*). Это значит, кроме того, иметь понимание шагов переговоров и, в особенности, четкое представление о первом шаге (*ментальный план намерения*), ощущение готовности действовать (*каузальный план*), а также чувствование стратегической перспективы и отдаленных последствий переговоров (*буддхиальный план*). *Атманический план* намерения может проявляться в ощущении абсолютной уместности, естественности и экологичности своей позиции и данного акта переговоров.

Намерение представлено также в способе взаимодействия с партнером в момент переговоров и со всеми внешними объектами. Необходимо воспринимать внешний мир так, будто он является продолжением тела, **чувствовать мир как продолжение себя**. Только тогда можно управлять им.

Согласно нашему определению, *намерение* имеет как иньский аспект, так и янский.

Иньский аспект *намерения* относится к нижним тонким телам. Он связан с личной аксиоматикой и может быть осознан и иницирован через расфокусировку внимания.

Янский аспект *намерения* относится к верхним тонким телам, участвующим в янской составляющей мышления. Он связан с волей и импульсом активности, и может быть осознан и иницирован через концентрацию внимания.

Намерение – векторная категория, т.е. характеризуется величиной (интенсивностью) и направлением.

Величина определяется иньской частью: личная аксиоматика включает детали контекста и основания для действия. Аксиоматика состоит из твердых неизменных («материализованных») структур, поэтому ее можно рассматривать как аналог материи. Она служит опорой и задает «материальную» часть *намерения*.

Направление определяется янской частью – волей и направлением активности – и задает «духовную» часть *намерения*.

Таким образом, ***намерение связано с энергией Ци, выражает единство иньской и янской компонент.*** Появление проблемы или присутствие нерешенной задачи разрушает *намерение*, поскольку сопровождается распадом энергии Ци, причем продукты ее распада – иньская и янская составляющая – проявляются в виде страха, препятствующего действию, либо чрезмерной активности, вплоть до паники или агрессии, побуждающих к поспешности. В любом случае действие оказывается неточным и несвоевременным. Кроме того, оно оказывается слабым, поскольку тонкие планы оказываются несинхронизованными (например, человек хочет одного, думает другое, делает третье, а мечтает о чем-то еще).

Из сказанного ясно, что **процесс мышления в нашей модели ассоциирован с процессом создания *намерения***, что и было продемонстрировано в предыдущем разделе. Одна из причин ослабления *намерения* – распад энергии нижних уровней (эфирного и астрального), порождающие страх и агрессию. Любой зрелый человек способен выслеживать в себе эти явления, даже если изначально процессы распада не осознаются. Целостное мышление в контексте решения какой-либо проблемы сводится к

интеграции продуктов распада, инициированного проблемой, а затем к процессу синхронизации всех тонких планов.

Однако если человек не способен осознавать себя на всех тонких планах, то могут возникать неразрешимые проблемы. Например, *намерение* может осознаваться только на нижних уровнях (ощущения и эмоции) и не осознаваться на верхних: есть желание, но нет четкого понимания пути и готовности действовать. Ментальный план тянет в одном направлении, событийный поток – в другом, а ценностный план просто не осознается, хотя тоже куда-то тянет.

Как уже упоминалось, средний эволюционный уровень в социуме сравнительно недавно достиг ментального плана; поэтому каузальный уровень слабо осознается. Люди не любят (или не могут) брать на себя ответственность или делегировать ее (распад энергии каузального плана). По этой причине *намерение* часто оказывается слабым. Пока нет осознания собственной ответственности, люди озабочены, в основном, объективной аргументацией – как для своих поражений, так и для успехов. Они «застревают» в нижних тонких планах, и неспособны сформировать тонкий план *намерения*. Отсутствие осознания тонких планов можно связать также со слабой концентрацией, что характерно для инфантильного мышления. Такие люди не могут воспользоваться рассматриваемой здесь моделью целостного мышления. В лучшем случае, они могут использовать упрощенную модель, в которой янская составляющая мышления сводится к ментальной.

Перспектива для таких людей состоит в том, чтобы развивать концентрацию с помощью *круга практик*.

12.2 Шаги стратегии

1. Сформулировать задачу максимально конкретно.
68. Создать состояние «первого внимания» и оставаться в нем до конца процесса.

Третий и четвертый шаги направлены на выделение двух полярных энергий, которые на пятом шаге объединятся в энергию Ци.

69. **Активизировать янскую часть намерения.** Это означает создать состояние, в котором одновременно присутствуют концентрация на цели, активный импульс к ее достижению и осознание стратегической перспективы. На этом шаге мы имеем дело с янской частью процесса целостного мышления.

70. **Активизировать иньскую часть намерения и выслеживать препятствия.** Сохраняя расфокусированность и намерение, припомнить все препятствия для выполнения поставленной задачи, попутно замечая, где и как они откликаются в теле. Удобно кратко записывать все препятствия по мере вспоминания. В процессе восприятия всего комплекса препятствий осознается («создается») исходная «аксиоматика» решаемой проблемы, относящаяся к области Материи. На этом этапе следует воздержаться от попыток найти решение задачи.

71. **Интеграция расколов и рождение новой аксиоматики.** Иньская и янская части *намерения*, полученные в процессе выполнения шагов 3 и 4 должны быть объединены. Начинается этот процесс с трансформации продуктов распада иньской части, затем происходит интеграция полярных аспектов *намерения*, относящихся к областям Материи и Духа, затем рождается Ци.

а. **Трансформация энергии.** Здесь используется «**Воздействие второго внимания**». Это приводит в движение скопления янской и иньской энергий, что сопровождается их перераспределением и инициирует процесс трансформации. В данном случае это выражается в следующих действиях:

- i. Сохранять состояние «первого внимания».
- ii. Найти несколько очагов напряжения по поводу проблемы (несколько телесных областей, где есть дискомфортное ощущение).
- iii. Взаимодействуя между собой, эти ощущения начинают эволюционировать. Это происходит, когда импульс внимания, исследуя тело, привлекается к тем местам, где есть дискомфортное ощущение. Как только он касается этого места, необходимо создать здесь локальное расслабление мышц, концентрируясь на нем, и переходить к следующему дискомфортному ощущению. Постепенно концентрация охватывает

основные области дискомфорта ощущений, одновременно формируется медитативное состояние, в котором участвует все тело.

- b. **Рождение новой аксиоматики.** Важно, что все ощущения, связанные с комплексом препятствий, соединены в теле в некоторый уникальный, присущий только решаемой проблеме, рисунок, и по мере работы он все больше и полнее осознается – «оживает» и приобретает определенность, а затем эволюционирует. К этому моменту возникает новый взгляд на проблему или меняется позиция, что свидетельствует о смене аксиоматики и, следовательно, картины мира. На данном этапе необходимо четко сформулировать новое понимание. Оно либо содержит полное решение проблемы, либо сопровождается коррекцией цели. В случае полного решения проблемы следует перейти к шагу 6; в случае коррекции цели необходимо вернуться к шагу 2, выявить напряжения, связанные с новыми препятствиями, и вновь выполнить все остальные шаги, включая пятый.
- c. Иногда в этом случае можно сделать несколько кругов, каждый раз возвращаясь к шагу 2. Энергия продолжает двигаться, пока не возникнет окончательное понимание проблемы и знание ее решения. Технически вся работа идет как двухуровневая трансформация: всех ощущений по отдельности и самой структуры их взаимодействия. Когда этот процесс завершается, возникает ощущение *невербального (безмолвного) знания*; так проявляется энергия Ци. Это новое ощущение, возникшее в результате всего процесса трансформации, – и есть решение проблемы. Следующая задача – вербализовать его.

72. **Осознание и вербализация результата.** Эта задача может решаться как традиционным способом (рано или поздно подсознание выдаст более или менее четкую формулировку), так и осознанно. В первом случае необходимо поддерживать состояние внутренней активности до тех пор, пока не возникнет

некоторый новый уровень осознанности или озарение, новая идея. Например, может появиться понимание новых возможностей или любопытство, побуждающее рассматривать новые варианты действий. Это непременно происходит, если продолжать удерживать в расфокусированном внимании все составляющие проблемы и продолжать слегка касаться их концентрацией, все больше расслабляя соответствующие им мышечные напряжения. Здесь можно говорить о том, что процесс мышления продолжается на уровне подсознания, но при этом его работа до некоторой степени осознаваема и управляема. Во втором случае необходимо, оставаясь в расфокусированном внимании, двигаться вглубь ощущения, усиливая его до тех пор, пока спонтанно не возникнет образ (выражающий смысл этого ощущения), который легко вербализовать.

Заметим, что в этой инструкции чередуются янские и иньские шаги. Первый, третий и пятый шаги связаны с энергией Ян; второй, четвертый и шестой – с энергией Инь. Основные части процесса приходятся на третий, четвертый и пятый шаги: третий шаг – создание янской части *намерения*; четвертый шаг – создание иньской части *намерения*; пятый шаг – интеграция этих полярных энергий, которые вместе дадут энергию Ци.

Дополнительные шаги

В некоторых случаях на пятом шаге этой стратегии возникают трудности, и тогда для завершения пятого шага требуются дополнительные шаги. Рассмотрим эти случаи.

Иногда процесс может зайти в тупик на пятом шаге, т.к. сила концентрации недостаточна для трансформации всех напряжений, или, другими словами, сила некоторых напряжений слишком велика. Это может быть связано с наличием стресса. Одно или несколько напряжений оказываются сложными, таящими в себе целый комплекс переживаний или цепочку ассоциаций из личной истории. Субъективно это воспринимается как непреодолимое препятствие. При наличии таких напряжений у человека нет силы, чтобы найти решение или воспользоваться чьим-то компетентным советом.

В этом случае делается дополнительный шаг 7.

73. «Разукрупнить» сложное переживание, трансформировать все его составляющие и использовать полученную энергию для окончательного решения проблемы.

Иногда разукрупнения недостаточно или оно невозможно. Это бывает, например, в тех случаях, когда особый фрагмент вызывает чрезмерное переживание и его невозможно разукрупнить. Это может быть мысль о большой потере, как в деловой, так и в личной жизни, мысль о несправедливости, сильная тревога или что-то подобное. Как только внимание касается подобного фрагмента, тело спазмируется и возникает страх, или ощущение полного тупика, или бессилие, отчаяние, безнадежность, большая обида – то или иное сильное ощущение, сопровождающееся яркой эмоцией.

Последнее, как правило, связано с чрезмерной заблокированностью тела. Как известно, спазмированность мышц снижает эмоциональную чувствительность, и в обычном состоянии эти переживания человека не беспокоят. В процессе решения проблемы активизируются вытесненные страхи и запреты, связанные с телесными блоками и целой серией эпизодов из личной истории, отмеченных той же эмоциональной окраской. В этом случае при вспоминании фрагмента развивается вышеупомянутое чрезмерное переживание, сила которого обусловлена накопленным в этих эпизодах опытом. За такими переживаниями могут стоять жесткие убеждения («у меня не получится», «я бессилён», «никому нельзя доверять», «я никому не нужен» и т.д.).

В этом случае также необходим еще один дополнительный шаг (шаг 8).

74. Прервать процесс интеграции на пятом шаге и выполнить специальную работу с возникшим препятствием. Для этого используются практика *трансформации картины мира* – *перепросмотр и стирание личной истории*. *Перепросмотр личной истории* относится к нижним тонким планам (ощущения, эмоции), а *стирание личной истории* – к ценностному плану. Кроме того, иногда необходимо воспользоваться дополнительной практикой – изменения убеждений и ментальных фрагментов картины мира. Эта практика относится к ментальному и

каузальному плану. Практика перепросмотра состоит в трансформации энергии цепочек эпизодов личной истории.

12.3 Комментарий к первому шагу стратегии

Этот шаг часто оказывается достаточно сложным. В модели целостного мышления успех на 90% зависит от точности формулировки. Часто попытка решить задачу с помощью предлагаемой модели приводит к неожиданному результату. Вместо ожидаемого решения появляется понимание, что исходная формулировка неверна либо неактуальна. В процессе трансформации энергетического распада формулировка меняется полностью; иногда возникает совершенно новая задача – и так круг за кругом.

Важно понимать, что попытка настаивать на решении неточно сформулированной задачи часто сопровождается действиями в неверно выбранном направлении и приводит в движение огромные ресурсы.

Большое количество общеизвестных социальных явлений (и связанных с ними целей) поддерживается посторонними, отличными от деловых, мотивами, причем эти мотивы не осознаются. Внешне это может выглядеть как отстаивание своих прав или справедливости. Однако часто под этим скрывается тайное желание доказать или продемонстрировать какую-то выгодную для себя (моральную) позицию – свою независимость, или правоту, или выступить в роли «жертвы» (несправедливо обиженного), или просто привлечь к себе внимание. Например, можно демонстрировать позицию талантливого и притесняемого специалиста, или незащитного страдальца, отстаивать какое-то особое решение или мнение, или пробивать социально значимый проект – с тайной целью заявить миру: «вот как люди ко мне несправедливы!».

Естественно, что эта тайная цель, как правило, не осознается; однако она дает определенные внутренние выгоды. Добиваясь такой тайной цели человек получает право на агрессивные поступки (потому что его «довели»), Часто он освобождается от ответственности за неуспех. В этом случае он проигрывает в деловом контексте, но получает своеобразный внутренний

выигрыш – снисходительность, сочувствие и поддержку людей, определенную известность, личный статус и т.д. Для этого он будет неосознанно использовать специальную стратегию, провоцирующую окружающих. Он будет вкладывать в подобный «проект» настолько чрезмерную энергию, что любой оппонент (чиновник, партнер, начальник...), даже если он изначально занимает доброжелательную позицию, вынужден будет в конце концов проявить жесткость.

Однако если у этого человека с самого начала нет тайной и/или неосознаваемой цели показать свое моральное превосходство, то оппонент не оказал бы ему никакого сопротивления либо даже содействовал бы ему. Тогда задачу нужно ставить иначе: не «что делать с этим оппонентом (или с этим проектом)», а «что делать с самим собой».

Такие неосознаваемые мотивы связаны с тайным ощущением своей незначительности, неуверенности, бессилия, жалости к себе и являются следствием накопленных в течение многих лет продуктов энергетического распада. В процессе работы с энергией такой человек часто начинает осознавать бессмысленность своей борьбы или отстаивания некоторых позиций.

Приведем пример такого неосознаваемого мотива (озвученный участницей тренинга). «У меня была неточная задача. Я думала, моя проблема в том, что мне нужно организовать время, найти время для себя. Поэтому я ставила задачу научиться более жестко отказывать людям. А потом, когда я начала с этим работать, я поняла, что проблема совсем не в том, чтобы найти для себя время, а в том, что я себя чувствую ненужной. Когда я себя загружаю полностью, у меня этого дискомфорта нет, потому что я чувствую себя нужной другим. А как только время «на себя» появляется, у меня возникает дискомфорт. И если я трансформирую ощущение, что я не нужна и не востребована, у меня само по себе появляется время! Я и сама его нахожу, и люди мне его дают».

12.4 Демонстрация стратегии *целостного* (системного) мышления в ситуации стресса

В качестве примера приведем продолжение стенограммы демонстрации, рассмотренной ранее. Речь идет об управляющем, который жалуется на большое количество разнообразных дел и проблем, одолевающих его ежедневно. Он воспринимает эту ситуацию как настоящий стресс. В демонстрации также дается пример использования следующих техник (в бизнес-контексте):

1. Техника создания состояния *первого внимания*.
2. Техника создания *намерения*.
3. Техника перераспределения телесной энергии.
4. Техника «раскрытия» тела.
5. Техника трансформации энергии (ощущений и эмоций).
6. Некоторые приемы планирования
7. Фрагменты техники подготовки к переговорам.

В демонстрации сохранено множество подробностей, для того, чтобы показать типичные ошибки, которые обычно делаются на начальных этапах овладения стратегией.

М.П.: (После перечисления К. срочных дел, см. стр. 287).
Это все?

К.: Нет, пятая часть...

— Как бы ты спланировал их сейчас, если бы стал расставлять приоритеты?

— Ну, во-первых, все бы их выписал. Из них отметил бы действительно важные.

— Давай проставим баллы по степени важности.

— Первым – встретиться с депутатом. Вот, Марк – веришь, нет, вот смотрю, все важные!!!

— Все одинаковые?

— Вообще, выбрать нельзя! (...)

Мы опускаем часть диалога, в которой предпринимается несколько попыток расставить приоритеты. В конце концов это не удается, т.к. К. пытается аргументировать приоритеты

интеллектуально. Заканчиваются эти попытки следующим заявлением:

– Для меня все на первом месте. Все эти дела надо сделать завтра как сегодня. Они висят все передо мной. И так висят: либо все делать, либо ничего. И выбираю ничего... Что валится, то и делаю. А сам выбрать затрудняюсь...

В процессе этого диалога выясняется, что у К. в данный момент нет доступа к внутренней аксиоматике, ментальный план отделен от интуитивной части мышления.

(Продолжение стенограммы)

- Ты всегда пытаешься делать так?

- Да. Но это не срабатывает, и у меня же еще и все силы забирает...

- Ты держишь все в поле зрения? Сейчас, когда ты говоришь «вот оно висит передо мной», где ощущение? На что это похоже, если создать метафору?

- Камень (указывает в пространство на уровне груди). И я его должен столкнуть.

- Теперь постарайся точно выполнить инструкцию. Сохраняя чувство этого камня, определи, как расположены образы этих дел, когда все это в целом висит над тобой?

- Они на камне прямо написаны.

- Т.е. это в поле центрального внимания. Я правильно понимаю?.. Твоя концентрация направлена на все эти дела одновременно. Для начала нужно научиться это все воспринимать из первого внимания.

- Я один раз так и сделал. Их все выписал и по очереди делал. И сделал все...

- Правильно, но это тоже второе внимание – когда ты выстраиваешь список, думаешь по поводу каждого из них, расставляешь цифры, как мы сейчас начали делать. Ты уже начал это делать, сказав, какие самые важные, какие вторичные. Потом среди самых важных ты бы выбирал еще более важные. Расставил номера – и стал бы выполнять. Ты всегда так делаешь, хотя сам понимаешь, что это безнадежно. Твоя энергия иссякает, а камень остается перед тобой и продолжает давить. Ты знаешь,

что иньский и янский аспекты личной силы – это расфокусированное внимание и концентрация. Но ты не используешь иньскую часть, ты постоянно концентрируешься. Естественно, что быстро накапливается усталость, и ты не способен все это выдерживать. Концентрироваться уместно тогда, когда хочешь что-то изменить и бьешь в одну точку. Например, чтобы пробить этот камень. Расположи сейчас камень перед собой. Расслабь тело и распредели внимание между ощущением в груди и этим камнем.

– Разделить внимание?

– Да, раздели. Раздели внимание между ощущением в груди и камнем одновременно. Это можно сделать, если расслабить тело и расширить себя так, чтобы включить камень. Тогда ты будешь одновременно чувствовать это переживание в груди – и камень, как одно целое. Получается?

– Да, какая-то тяжесть в груди.

– А теперь продолжай. Сохраняй состояние. Здесь важна стабильность. И концентрируйся на этом... Продолжай расслаблять тело... Раскрой все тело, раскрой все уровни... Концентрируйся на камне и тяжести в груди...

– Начинает сваливаться, проваливаться.

– Продолжай концентрироваться...

– Что-то мешает... Сильное ощущение в нижней части туловища.

– Нижняя часть тела закрывается. Какая там эмоция?

– Страх. Я не в состоянии... дел много, и я не смогу.

– Предположим. Это переживается как страх несостоятельности.

К группе: К. должен расфокусировать внимание во всем теле, но не может этого сделать, потому что нижняя часть тела спазмируется. И тогда становится понятно, что именно выталкивает его из состояния первого внимания. Страх на первом телесном уровне (в области первой чакры) – это страх выживания. Можно, конечно, назвать это просто страхом несостоятельности, но страх настолько силен, что там есть внутреннее убеждение – «вообще-то, мне во

всем этом не выжить».

– Да, я так мог бы сказать.

– **Снова к группе:** Поэтому нет смысла делать дальнейшие шаги, пока там есть этот страх. Страх за выживание – один из самых сильных страхов, какие бывают. Может показаться странным, что этот страх возникает по, казалось бы, не очень серьезному поводу. У К. достаточно стабильный бизнес, объективно нет никаких оснований для беспокойства. Тем не менее, страх за выживание включается каждый раз, когда количество дел превышает некоторую критическую цифру. А возможно, когда среди этих дел попадает какой-то особый фрагмент. Это уникальная особенность К., стереотип, которому он обучился в течение жизни – возможно, в раннем детстве. Это предстоит выследить. Несколько необычна структура страха: когда К. думает о предстоящих делах, у него возникает ощущение тяжести в груди, но это вторичное ощущение. При попытке снизить переживание тяжести начинает включаться все тело, вплоть до первого уровня. Так происходит каждый раз, когда К. пытается планировать свои дела. Для того, чтобы не переживать этой тяжести и страха за выживание, он делает попытку решать проблему планирования ментально, используя концентрацию. Такая (неосознаваемая) стратегия защищает его от сильных переживаний, поэтому он бессознательно держится за нее. В его метафоре все планируемые дела находятся в одном месте – «написаны на камне», так что его попытка концентрироваться на делах, по существу, становится концентрацией на ощущении тяжести, что вновь включает телесный спазм, и это вытягивает из него силы. В итоге, он только теряет энергию, а проблема не может быть решена. Для того, чтобы исправить эту ситуацию, необходимо трансформировать энергию, которая проявляется как ощущение тяжести камня и спазм в нижней части тела. Если у К. не хватит концентрации, придется выследить этот стереотип в личной истории и выполнять практику перепросмотра.

– **Обращается к К:** Сохраняй это состояние.

Концентрируйся на камне. Продолжай с ним взаимодействовать, пока не почувствуешь реакцию тела на первом уровне.

– Зажимается.

– А теперь, сохраняя контакт с камнем, который вынуждает тебя вот так зажиматься, концентрируйся на нем, расслабляя мышцы. Переживай страх и усиливай его, одновременно расслабляя тело и держа этот камень в поле зрения.

– Не получается.

– Ты делаешь это слишком созерцательно, не хватает намерения. Я даю словесную инструкцию, но смотри, там есть кое-что за словами... импульс к действию, и его ты не можешь воспринять. Ты не создаешь внутреннего импульса²⁰. Попробую объяснить, как это делается. Представь себе где-то в пространстве блестящий шар... Представь себе, что он достаточно массивный и вращается... А теперь попробуй его остановить своей концентрацией. Интересно, как ты станешь это делать?

– Представляю.

– Представил. Но не остановил его. Попробуй на самом деле его остановить. Концентрируйся, чтобы он остановился, но не меняй визуализации.

– Не получается.

– Сейчас я дам тебе инструкцию, которая поможет. Продолжай смотреть на вращающийся шар и расширь себя таким образом, чтобы твое ощущение отсюда (прикосновение к груди) коснулось его... чтобы твое тело знало, что ты его останавливаешь... Это и значит «создать намерение». Посмотри, что происходит в момент прикосновения?

– Он тормозится!

– Верно. Если ты будешь это делать с большой силой, он мгновенно остановится, у него просто не останется шансов.

– Сейчас практически остановился.

²⁰ См. инструкцию в предыдущей главе, шаг 3.

– Ты должен воспринимать этот шар так, как будто он является продолжением твоего тела. Тогда ты можешь управлять им. Это имеет отношение к намерению – почувствовать мир как продолжение себя. Можно сколько угодно концентрироваться созерцательно, но это не сработает: необходимо не просто концентрироваться, а удерживать объект своим намерением. С другой стороны, если ты не создаешь намерения, то концентрация быстро слабеет. Она не подкреплена телесной силой²¹... Вернемся к камню. Снова представь этот камень с множеством дел, и снова ощути, как спазмируется первый уровень.

– Да, спазмируется... (говоря это, смотрит на М. Я. С ожиданием).

– То, что ты делаешь во внутреннем пространстве, проявляется в каждом твоём жесте, в каждом движении. Ты сказал, что там есть спазм, и сразу поднял глаза на меня. Это тоже отсутствие намерения. Если бы ты своим намерением присутствовал там, где спазм, то не смог бы так быстро переключиться. Ты обращался бы ко мне из первого внимания, сохраняя концентрацию на ощущениях... А теперь действительно ощути присутствие этого камня. И как он завладевает твоим телом... Это реальная сила. Что может противопоставить этой силе твоя концентрация? Если концентрация становится продолжением твоего тела, то это тоже будет реальная сила... Создай намерение, направь концентрацию на камень, одновременно воспринимая его как собственное телесное ощущение.

– Он становится не массивным, а большим, но пустым.

– Хорошо. Продолжай это. Опять выскакиваешь из тела... Некоторое время там находился – и снова выскакиваешь. Для того, чтобы было легче, прикоснись²² рукой в том месте, где у тебя есть ощущение – холод, идущий от камня... не ладонью, а пальцами... чтобы было

²¹ Напомним, что намерение – векторная категория (см. предыдущую главу). Направление вектора задано из области сознания (духа), а величина определяется телесной силой.

²² Это является дополнительным техническим приемом, который можно добавить к технике работы с потоками.

локальное ощущение в этом месте. И слегка надави, чтобы смоделировать давление камня и поддерживать ощущение. Тогда твое внимание привлекается к этому ощущению давления... Одновременно с этим концентрируйся также и на камне... И на этом ощущении, которое ты создаешь рукой... Вот сейчас получше... Продолжай усиливать страх, переживая ощущение несостоятельности... И смотри на камень, концентрируясь на всем этом... Позволь этому полностью захватывать твою внутреннюю территорию... Получается?... Хорошо. Продолжай, чтобы довести этот процесс до конца...

– Легкость появляется. Он как бы исчез, страх пропал.

– Отлично. Итак, у тебя есть список дел, а тяжести больше нет, верно?... Расслабь тело... Трансформируй все остатки этой энергии, она еще есть во всем теле... Сейчас будет раскрываться грудная область, и нижняя часть туловища тоже... Старайся раскрыть все тело... расширь внутреннее пространство (ощущение тела) и концентрируйся у поверхности тела, чтобы все энергетические потоки завершились... Сейчас начнется процесс интеграции...

– Список расплывается...

– Не держись за него, всегда можно восстановить список. Продолжай, пока я говорю. **Обращается к группе:** я хочу напомнить, что такая работа должна сопровождаться практиками перепросмотра и стирания личной истории до тех пор, пока не сформируется новый стереотип мышления. Это тонкое ощущение – ощущение несостоятельности – есть у любого человека, прошедшего социальную адаптацию. Оно присутствует в разных участках тела. Его необходимо выследить во всей личной истории и трансформировать энергию каждого эпизода. В данном случае это проявляется как навык дистанцирования от дел. Необходимо трансформировать всю историю формирования этого навыка. Дистанцирование от дел, попытки решать реальные задачи ментально и как бы «не принимать их близко к сердцу» – это способ защиты от

переживания несостоятельности... Поворачивается к К.: процесс завершился?

– Да.

– Мы начали с того, что все дела воспринимались во втором внимании. Но они должны быть в первом внимании, и сначала нужно сформировать соответствующее состояние... Расслабь тело. Расфокусируй внимание так, чтобы ощущать одновременно копчик, крестец, ноги, третий уровень – почки, солнечное сплетение... Расслабляй все эти зоны... Область лопаток, легких... затылок и шею, плечи. И одновременно осознавай все области, присутствуя во всем этом... И заметь, что там еще есть луч внимания, который спонтанно перемещается. Периферийным вниманием ты чувствуешь все тело, а луч внимания направляй на список дел, оставаясь расслабленным и расширяя себя так, чтобы список оказался внутри и чтобы все дела оказались продолжением тебя, частью твоего тела. Ты можешь смотреть на них или не смотреть, не имеет никакого значения. Я сейчас напомню тебе о них. Когда ты думаешь о встрече с юристом, там есть картинка. Где-то внутри тела есть ощущение отклика... если твое внимание расфокусировано, ты сразу это найдешь.

– Ну вот здесь оно откликается (указывает на заднюю поверхность шеи).

– Заметь точно место, где оно откликается. Это очень локализованное ощущение. А теперь посмотри, что с другим юристом? (К. указывает на область селезенки). Встреча с депутатом?

– Это где-то ближе к спине.

– Удерживай ощущения во всех этих зонах... Решить вопрос с недвижимостью?... (К. указывает на область солнечного сплетения.) Итак, есть четыре телесных зоны. Если все тело в области периферийного внимания, то ты будешь осознавать и чувствовать одновременно все детали. Возьмем только эти дела, а остальные пока не будем рассматривать. Оставаясь в контакте с этими четырьмя телесными зонами, прикинь, как ты станешь выполнять эти дела. Это нужно сделать очень быстро...

– Вместо обдумывания – я просто с утра со всеми созвонюсь. Сделаю это и все.

– Неправильно. Это неплохая идея, и она пришла к тебе только что. Но ее недостаточно. Вместо того, чтобы осознавать телесные отклики встреч и работать с этими откликами дальше, ты теперь думаешь, когда ты с ними будешь созваниваться. Совершенно не та последовательность. Если ты сначала будешь знать, чего ты хочешь от этих встреч, то звонок туда будет вторичным делом, которое ты сделаешь между прочим – по сотовому наберешь, когда едешь в машине, или еще как-нибудь.

– Я вот так понимаю... Я сейчас энергию трачу на обдумывание. А надо просто делать маленький первый шагок.

– Нет. Это тоже ментальная идея. Не так. Снова расслабь тело, расфокусируй внимание, оставайся в этом состоянии. Мы сейчас перейдем к другому типу мышления, иному, чем ты сейчас (и обычно) используешь. Будем называть его целостным мышлением... (К. делает жест рукой.) какая тревога возникла?

– Я не знаю, как проводить одну из встреч. Встречу с партнером по поводу недвижимости.

– А, так ты думаешь об этом как о проблеме – решить вопрос о недвижимости. Здесь чувствуется большое напряжение. Представь себе встречу с партнером... найди ощущение... расслабь тело и концентрируйся в нем до тех пор, пока оно не исчезнет... .

Далее делается несколько попыток интеграции возникающего спазма. Все попытки не удались, и было принято решение о проведении отдельной сессии – выслеживания этого страха и перепросмотра личной истории.

Основной итог уже получен в приведенной выше части демонстрации. Он состоит в следующих результатах:

1. Сменилась постановка задачи (эффект целостного мышления, который комментировался в конце предыдущей главы – см. комментарий к шагу 1). Вместо задачи планирования возникает другая задача, касающаяся переговоров с партнером.

2. Выяснилось, что перспектива переговоров вызывает ряд сильных телесных спазмов. Это напряжение создает большие потери энергии, блокируя все возможности подготовиться к встрече и эффективно провести ее.

3. Обнаружено, что этот спазм невозможно ликвидировать с помощью приемов, основанных на концентрации внимания. Другими словами, у К. не хватает концентрации для решения проблем с партнером.

4. Принято решение о следующем шаге: выполнить перепросмотр личной истории, чтобы собрать рассеянную там энергию.

Приведем заключительную часть демонстрации, где осуществляются некоторые проверочные шаги и делаются итоговые комментарии.

М.П.(к группе) Мы пришли к следующему пониманию. Просматривая список дел, К. чувствует тревогу, тело «закрывается», и это разрушает весь процесс мышления. Слишком много страха. Теперь ясно, что происходило при попытках планировать. Думая о разных делах, К. на мновение касался предстоящей встречи с партнером, и тело сразу «закрывалось». Так устроена его защитная реакция – тело «закрывается», то есть не участвует в энергетическом процессе, и он начинает обдумывать свои дела ментально. У него не остается никаких чувственных критериев – даже для установления приоритетов. Отсутствие чувствования в процессе мышления – достаточно распространенная, хотя и неосознаваемая проблема. В такой ситуации принято опираться на правила и технологии планирования. Но в данном случае даже это не срабатывает. В первой части работы, касающейся тяжести в груди, удалось добиться успеха, но это было только преддверие настоящей проблемы. К. удастся трансформировать тяжесть только до тех пор, пока он напрямую не думает о встрече с партнером, пока она воспринимается лишь как одно из множества дел. Присутствие других дел маскирует эту проблему – но даже в этом случае тело выключается! Если же К.

начинает думать непосредственно о предстоящей встрече напрямую, развивается неконтролируемый телесный спазм, с которым на данном уровне силы он справиться не может. Для этого не хватает энергии. Посмотрим, может ли К. справиться с остальными делами... .

Обращается к К. Представь себе, что тебе необходимо выполнить только три дела: встречи с юристами и разговор с депутатом... Расслабь тело, расфокусируй внимание... Двигайся во внутреннее пространство... Ты помнишь, в каких зонах тела откликаются эти дела. Одно в области шеи, другое – в области селезенки, третье – ближе к спине. Когда я тебя буду спрашивать по поводу каждого из этих дел, направляй луч внимания туда, где ощущается это дело. Теперь я тебя спрошу о встрече с депутатом... Ты уже там?.. А теперь о встречах с юристами?

– ...Они стали элементарными! Раз, два, три – и они сделаны.

– А теперь скажи, когда и в какой последовательности ты их будешь делать?

– Практически в любой. Я не задумываюсь даже. Когда то дело отошло, остались эти три. Да элементарно! Взял, и все сделал.

– Теперь нет нужды планировать, не правда ли? Так всегда происходит, если мы думаем о делах из первого внимания, а все напряжения интегрированы. В случае необходимости мы можем расположить дела в определенной последовательности в виде плана, но он не обязателен для нас, т.к. мы больше полагаемся на собственную интуицию.

Продолжение комментария (М. Я. обращается к К.). Пока мы планируем только ментально, происходит следующее. На этапе планирования все идет как бы легко и просто, но совершенно не продвигает решение проблемы. Потому что не вкладывается реальная сила. Она должна быть в каждом пункте плана. А как и откуда она может прийти? Помнишь ощущения, с которыми мы

работали²³ в предыдущей сессии перепросмотра? В области шеи – как будто что-то давило, сгибало шею. Это ощущение возникало при мысли о встрече с депутатом. И если теперь, после интеграции, ты думаешь о депутате отсюда (из области шеи), то сразу осознаешь («предвидишь») все возможности, связанные с ним, и сразу возникнет знание, что с этим делать: начинать это дело или отложить, когда именно начинать... А юриста ты ощущал левой частью живота, т.е. это было ощущение удара, направленного в селезенку. И если теперь ты думаешь об этом юристе отсюда, то сразу чувствуешь, что за реальная сила в этом деле, и что тебе придется туда вкладывать. И так далее.

Когда ты умеешь включать тело буквально в каждую мысль, то и каждая мысль оказывается представленной где-то внутри тела. Вот тогда в твоих решениях и планах появляется сила.

Это не будет просто список разных пунктов, там возникнет **иерархия**. И появится **предвидение**. И обнаружится необходимый **запас времени**. И появится идея о **ресурсах**, которые теперь легко доступны. Все это одновременно будет присутствовать в мыслях в виде некой свертки. Т.е. ты не будешь видеть разные детали буквально, у тебя будет набор ощущений по поводу проблемы. Но ты всегда будешь знать, где брать эту информацию: она сложена в разных участках тела, и если это потребуется, ты можешь взять ее оттуда и озвучить – к примеру, в виде вдохновенного обращения к подчиненным.

М. Я. Обращается к группе. Итак, можно «думать телом», и в этом суть целостного мышления. Где-то внутри телесного пространства есть решение и знание, а мы обычно блуждаем вокруг, не пользуясь этим знанием и не пользуясь телесными возможностями. Если К. будет думать о проблеме из расфокусированного внимания (если он создаст такой навык), то он одновременно будет чувствовать одного юриста здесь, другого юриста здесь, депутата здесь, партнера здесь (указывает на разные зоны тела)... У него появится **чувствование связи** этих зон и соответствующих им частей

²³ В данный момент демонстрации встреча с депутатом осознается как достаточно простое дело, но этому предшествовала специальная сессия перепросмотра накануне, когда эта встреча была заявлена как проблема.

проблемы (или разных проблем), потому что все связи – внутри пространства тела. Когда появится чувствование движения энергии между этими зонами, он научится чувствовать, как одно дело связано с другим. Именно чувствовать взаимосвязь разных дел и их эволюцию, а не ментально исследовать и представлять это. И там будет много разных подсказок, и если где-то возникнет сложность или тупик, то можно просто концентрироваться в этом месте, интегрировать продукты энергетического распада и вновь создать здесь энергию Ци, которая по определению содержит в себе новые решения и знание (возникающие в процессе вербализации новых ощущений²⁴). Тогда К. научится думать объемно, т.е. сразу обо всем, а не линейно – по очереди об одном, другом, третьем. При линейном продумывании мы не можем действовать, а можем только бесконечно совершенствовать пункты плана. Для того, чтобы реально почувствовать весь проект, необходимо «знать» (то есть чувствовать) сразу все детали. Вот когда мы их «знаем», тогда мы видим целое – живое и текучее, как картинки в калейдоскопе. Там будет все. Там будет мгновенное знание.

(На этом демонстрация прерывается. Сессия трансформации запланирована на вечер, а продолжение демонстрации на следующий день.)

Продолжение работы на следующий день.

– **М. Я. (Обращается к группе).** Вчера было выполнена сессия трансформации. Цель сегодняшней сессии – выяснить, удастся ли теперь К. сохранять состояние первого внимания в процессе обдумывания предстоящего разговора с партнером (а также во время самой встречи). Если это получится, – то можно поставить следующую задачу: определить ключевые моменты и сформировать стратегию предстоящей встречи.

Обращается к К: Начинать создавать состояние... Расслабь тело, расфокусируй внимание... одновременно расширяя внутреннее пространство... И начинай смотреть список предстоящих событий, расширяя его так, чтобы все

²⁴ См. шаг 6 стратегии целостного мышления в предыдущей главе.

события и их образы оказались частью тебя... отмечая, где возникают телесные отклики на различные фрагменты событий... сохраняя каждый отклик в периферийном внимании... направляя концентрацию в каждое из локальных напряжений, чтобы трансформировать эту энергию... продолжай это делать, пока не исчерпается весь список... одновременно просматривая уже пройденные эпизоды... чтобы удерживать всю картину в поле периферийного внимания...

– Выстраивается.

–Смотри, что в этом списке самое главное теперь?... Но не интеллектуально, а с ориентацией на ощущения, которые теперь в разных зонах тела.

– ...Самое важное – продажа имущества... Есть несколько моментов...

– Знаешь, какие?

– Да.

– Хорошо. Где они откликаются?

– Ну вот как раз, где вчера спазмировалось.

– Сейчас ничто не спазмируется?... Неплохо... Сейчас ты можешь думать о разногласиях с партнером в контексте всех остальных дел... . Попробуй. Для этого оставь другие дела на периферии. А разногласия переходят в центр, ты начинаешь концентрироваться на ощущении разногласий... Другие дела тоже остаются... так что в какой-то момент ты почувствуешь, как именно все это взаимосвязано, – ситуационно связано, через людей связано, – или как-то еще. Вообще-то, связано прежде всего по ощущениям, а уже потом достраивается ментальная конструкция. Заметил? Сейчас ты осваиваешь новый стереотип мышления – когда все дела осознаются одновременно, объемно... здесь есть центральная и периферийная части, и центральная часть внимания скользит от одного фрагмента к другому, трансформируя все напряжения... которые могут возникать вновь и вновь от каждого проскальзывающего образа – поворота мысли... Это вместо планирования...

– Получается. Теперь все воспринимается очень спокойно... я знаю, как действовать!.. Просто знаю и все.

– Осознаешь ли теперь разницу между обычным планированием и этим способом?

– Да. Получается, что раньше я думал – вот есть такое дело, и надо бы за него взяться... А сейчас – вижу, что просто надо сделать несколько таких шажков, которые я знаю, как делать. Т.е. не конкретно, а такие намеки, и там много деталей и разных вариантов...

– А эти детали и варианты опять впускаешь внутрь тела, и они каждый раз тебе будут давать сигналы, знаки. И наступает момент, когда знаешь, что пора действовать. Заметь, что переговоры тогда превращаются в практику неделания. Важно понимать, что настоящая практика неделания возможна только после практики перепросмотра...

– Я вот не замечал, что у меня там все зажато. Вообще не замечал! я сам удивился.

– Верно, и не заметил бы, если бы жизнь не послала тебе эту стрессовую ситуацию.

М. Я. Обращается к группе.

Получается, что все ситуации стресса – это особые знаки, позволяющие нам кое-что узнать о себе. И если мы работаем с энергией, то любой тупик превращается в новые возможности, а сила возрастает. Это значит **извлекать урок из каждого прожитого испытания**. Об этом часто говорят, но не всегда знают, как реально этот урок извлечь, т.к. для этого необходима работа с энергией. Обычно принято анализировать ситуацию и делать ментальные выводы, иногда закрепляемые новой инструкцией. Но тогда урок не усвоен, т.к. не происходит энергетических (и личностных) изменений: телесные спазмы остаются (или возрастают), и остается (или возрастает) страх. В данном случае К. получил два уровня изменений: во-первых, телесное изменение (снялся спазм), а во-вторых – изменение в картине мира (снизился страх по поводу определенных взаимодействий с людьми и появился новый взгляд). Эти два уровня изменений поддерживают друг друга, поэтому такие личностные изменения устойчивы и переносятся на другие контексты.

Предлагаемое здесь понимание и определение процесса мышления несколько отличается от принятого. В теоретической психологии под мышлением понимается *познавательная деятельность, продукты которой являются обобщенным опосредованным отражением действительности*. Мышление, определяемое таким образом, может изменить лишь отражение действительности; для изменения самой действительности требуется *деятельность*. Наука признает, однако, что и мышление, и деятельность, и другие психические явления (восприятие, эмоции и т.д.) выделяются в отдельные категории лишь для нужд процесса научного мышления; в действительности все это составляет единую недифференцированную реальность человека²⁵.

Как уже говорилось, в представленной здесь энергетической модели процесс мышления рассматривается как *практический навык*, безотносительно к принятым классификациям. Мы *определяем* процесс мышления как **системный (кибернетический) процесс**. Это не является возвратом к картине недифференцированной реальности, но позволяет относиться к мышлению как к процессу, организующему **взаимодействие в системе дух-тело**, а также в системе *дух-тело – мир* (или, в другой терминологии, *человек-среда*). **Мышление, понимаемое таким образом, включает в себя деятельность, т.е. изменяет реальность, а не только ее отражение**. Иными словами, **поступки в таком подходе являются частью процесса мышления**. Важно, что подобный целостный взгляд на человеческое бытие часто можно встретить в духовных традициях и, в частности, в традиционной модели тонких тел человека, с точки зрения которой психологический термин «мышление» охватывает лишь функционирование ментального тела (так называемую горизонтальную ментальную медитацию).

Расслоение, остановка и прерывание взаимодействия любых рядом лежащих тонких тел возможна *только как осознанное действие* или если *возникло затруднение* – т.е. в движении энергии по микрокосмической орбите возникли замедление или остановка.

²⁵ Иногда используют термин «целостная психическая реальность».

Допустим, некий субъект выполняет какой-то проект(то есть находится в состоянии осознанного действия); у него могут спонтанно появляться новые идеи, он так же спонтанно их осуществляет – и вот в какой-то момент встречается трудно преодолимое препятствие. Только в этом случае субъект прекращает *действовать* и начинает *думать* – так появляются **процесс чистого мышления** (горизонтальная ментальная медитация) и **процесс действия** (горизонтальная каузальная медитация).

Если нет препятствий и специальных (осознанно выполняемых) остановок, то **чистое мышление и чистое действие объединяются в процесс целостного (системного) мышления**, в рамках которого они спонтанно сменяя друг друга, протекают практически одновременно.

Системный подход к развитию мышления дает важные практические возможности. Каждый раз, когда человек попадает в событийный тупик, – в тупик заходит именно его мышление, которое оказалось недостаточно совершенным для данного контекста. Тогда, вместо того, чтобы искать внешние опоры или новые ресурсы, как это часто делают, в данном подходе предлагается совершенствовать собственное мышление.

Совершенствовать мышление, с точки зрения данного подхода, не значит получать книжное знание или знакомиться с передовыми технологиями. Это значит создавать с помощью энергетических практик синхронные изменения в системе дух – тело, восстанавливая нормальное движение энергии по микрокосмической орбите. Для этого предлагается восстанавливать функционирование ментального и событийного уровней, трансформируя страхи и другие напряжения с помощью специальных практик. Затем восстанавливается взаимодействие этих уровней в рамках системы дух – тело (человек – среда). Любые взаимодействия с внешним миром воспринимаются как часть процесса мышления.

ГЛАВА 13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

13.1 Принцип накопления личной силы. *Личная сила и останавливающая сила*

Основной принцип, структурирующий и объединяющий практики данного подхода – это **принцип накопления личной силы**. Он определяет приоритеты в процессах выслеживания и трансформации. Ниже дается определение личной силы. Согласно этому определению, первоочередными объектами выслеживания в любом событии являются **захваченность и страх**, которые вместе определяются в данном подходе как **останавливающая сила**.

Под личной силой понимается способность длительно использовать концентрацию (янская часть личной силы) и расфокусировку (иньская часть личной силы), порознь и синхронно, в любой ситуации, в том числе – в условиях стресса. Янская часть личной силы связана с волей, целенаправленной активностью, воздействием на окружающий мир. Иньская часть связана со способностью воспринимать мир и определяет качества стабильности, выдержки, чувствительности.

Останавливающую силу можно определить как множество внутренних состояний, блокирующих или разрушающих действие *личной силы*. Янская часть *останавливающей силы* включает состояния *захваченности*, иньская часть – состояния *страха* (под *страхом* мы будем здесь понимать различные состояния иньского типа, сопровождаемые напряжением: обида, растерянность, отчаяние, покинутость и т.д.). Таким образом, роль *останавливающей силы* состоит в блокировании *личной силы*.

Захваченность присутствует изначально у каждого, начиная с детского возраста. В первые годы жизни она помогает сделать первые шаги в накоплении личной силы, в частности – в развитии концентрации. Даже ребенок может демонстрировать повышенную способность к концентрации, если его ведет захваченность. Например, когда он захвачен компьютерной игрой и способен в течение длительного времени сохранять столь высокий уровень концентрации, который не доступен взрослому. Предметом

захваченности может быть все что угодно, начиная с мелких развлечений и удовольствий, переживания сильных эмоций и ощущений, кончая серьезными целями в бизнесе. Начиная с юношеского возраста захваченность становится останавливающим фактором и препятствует развитию. Она препятствует развитию воли и способности к независимым действиям. Взрослый человек, ведомый захваченностью, не может следовать собственному произвольному выбору – например, сохранять высокий уровень концентрации в контексте, который ему неинтересен. Он вынужден использовать внешние опоры – источники мотивации и внешние ресурсы. Парадоксально то, что захваченность часто переживается как радость: повышенное (чрезмерное) удовольствие от процесса, результата, победы, выигрыша и т.д. Такая «радость» должна стать объектом отслеживания и трансформации. В результате развивается высоко ценимое в духовных традициях качество непривязанности к результату. (В современной философской формулировке это качество передается формулой «нет успехов и поражений, есть только обратная связь».)

Страх является оборотной стороной захваченности и также формируется в раннем детстве. В детском и подростковом периоде *страх* (как и захваченность) полезен, т.к. помогает социальной адаптации человека. В дальнейшем он приобретает разнообразные формы (страх оценки, одиночества, некомпетентности, бессилия и т.д.) и в юношеском возрасте превращается в препятствие. Снижается способность к развитию и переменам. *Страх* приводит к спазмированности мышц, телесным напряжениям, что сильно снижает способность к расфокусировке внимания и, следовательно, чувствительность. Внимание (и осознание) отсутствует в тех группах мышц, которые хронически спазмированы или напряжены; таким образом существенно снижается как способность человека чувствовать окружающий мир и конкретную ситуацию, так и его способность к целостному мышлению, особенно в контексте реальных событий. В дальнейшем устойчивые мышечные спазмы могут порождать заболевания, поэтому болезнь в данном подходе рассматривается как воплощенный в теле *страх*. Таким образом, страх становится другим объектом отслеживания и трансформации, какая бы проблема ни вела человека.

13.2 *Принятие страдания как источник ресурсов*

Следование принципу *усиления страдания* запускает процесс его трансформации и освобождает от страдания. Это подразумевает принципиальный отказ от использования ресурсных технологий. основополагающий принцип нашего подхода состоит в следующем: **вместо поисков более совершенных технологий и новых ресурсов необходимо использовать практики трансформации страдания**, превращая жизненные тупики или душевные и телесные недуги в духовную силу и физическое здоровье; исходного материала для такой работы всегда достаточно у каждого человека.

Тенденция компенсировать дефицит (заблокированность) внутренней силы за счет ресурсных технологий и внешних опор прослеживается во многих современных подходах. Следовать ей нежелательно не только потому, что любые внешние ресурсы конечны, но и потому, что они не являются источником внутренней силы.

Более того, эксплуатация ресурсных техник (или других внешних опор) уместна, если мир и пребывание в нем воспринимаются как нечто враждебное, опасное, изнуряющее, требующее компенсации или утешения. Однако с древних времен известно, что восприятие мира как враждебного и опасного – духовная ошибка, а любые отрицательные эмоции – грех. Древние духовные практики – при всей их формальной суровости – создавались именно для того, чтобы дать реально страдающему человеку прочную внутреннюю опору и возможность безвозвратного перехода к восприятию мира как поддерживающей и обучающей среды.

Неисчерпаемым источником духовной силы является только личный опыт человека, и в первую очередь та его часть, которая связана со страданием. Говоря традиционным языком, это испытания, посланные Богом. Испытания, выпадающие на долю человека, рассматриваются в традиции как особые знаки внешнего мира, указывающие, какие аспекты внутренней силы подлежат трансформации.

Такие испытания – знаки внешнего мира – содержатся непосредственно в событийном потоке, принадлежащем данному человеку, и потому не могут быть предложены внешним консультантом, если только он не является просветленным Учителем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. АКСИОМАТИКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Для того, чтобы использовать возможности энергетического подхода в различных контекстах (исцеление, обучение, профессиональная деятельность), необходимо учитывать следующие факты и закономерности субъективного восприятия энергии.

1. Любая проблема управления представлена на уровне тела – в виде легкого или выраженного телесного симптома; иногда – в виде тонких, трудно уловимых ощущений.

2. Существует неразрывная связь каждого телесного ощущения (или группы ощущений) с конкретным фрагментом картины мира (эмоциональным состоянием, мыслью или поступком): каждому дискомфортному ощущению соответствует ошибочный (искаженный) фрагмент картины мира, и наоборот – каждому искаженному фрагменту картины мира соответствует дискомфортное ощущение.

3. Технически такое соответствие может быть установлено с помощью *практики выслеживания*: каждое осознанное ощущение дискомфорта позволяет однозначно установить ошибку в мыслях, действиях и эмоциональных реакциях, и наоборот.

4. Стабильное изменение навыка (или создание нового) достигается только в том случае, когда меняется как действия или мысли, так и соответствующие им телесные ощущения. Другими словами:

- **нельзя изменить картину мира, не изменив некоторые из телесных стереотипов,**
- **нельзя изменить телесные стереотипы, не изменив определенные фрагменты картины мира.**

5. Дискомфортное ощущение может субъективно осознаваться как избыточная энергия, которая заперта в заблокированной зоне тела и не имеет выхода.

6. Энергия субъективно воспринимается как материя более тонкая, чем любая ткань тела; следовательно, никакая ткань тела (в состоянии расслабления) для движения

энергии не является непреодолимым препятствием. Напряженные ткани не прозрачны для энергии.

7. Все искажения картины мира сопровождаются распадом Ци. Изменить картину мира означает трансформировать продукты распада – энергии Инь и Ян.

8. В какую бы часть тела ни направлялось внимание, там обнаруживается определенное ощущение, и наоборот, внимание привлекается к любому необычному телесному ощущению.

9. Энергия Ци всегда находится в движении.

10. Продукты распада Ци переживаются как застойные и неподвижные (т.е. сконцентрированные в определенных областях тела или пространства) скопления энергий Инь или Ян.

11. Трансформация продуктов распада Ци возникает как следствие перераспределения энергий Инь и Ян. Под воздействием концентрации эти энергии приходят в движение; их перераспределение и движение сопровождаются аннигиляцией продуктов распада и восстановлением Ци.

12. Способность к концентрации лежит в основе способности к **трансформации энергии** (янская часть внимания – *второе внимание*). Способность к расфокусировке (деконцентрации) лежит в основе способности к **чувствованию энергии** (иньская часть внимания – *первое внимание*).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СПРАВОЧНИК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Эти техники собраны из разных глав книги. Они образуют целостную структуру круга практик (выслеживание – трансформация – неделание). Ниже приведены техники выслеживания и техники трансформации.

Техники трансформации расположены в иерархической последовательности, задаваемой моделью тонких тел (от плотного плана к тонкому).

Практика неделания относится к каузальному и более тонким планам и проявляется как **осознанное действие, спонтанно возникающее после выполнения практик трансформации**. Стратегия целостного мышления, приведенная в конце приложения, является частным случаем практики неделания.

I. Практика выслеживания себя

Аксиоматика:

- Каждое неадекватное эмоциональное переживание или негативная мысль сопровождаются ощущением дискомфорта или болезненным ощущением.
- Каждое болевое ощущение или ощущение дискомфорта, или даже ощущение усталости сопровождается легким эмоциональным переживанием и является отголоском ошибочных мыслей или действий²⁶.

²⁶ Оно сопровождается легким переживанием уныния или беспокойства, страха, депрессии, переживанием тупика, иногда присутствует оттенок обиды, или бессилия, подавленности, либо это чувство легкого раздражения, агрессии, протеста, возмущения, чувство несправедливости и т.д.

Техника 1. Выслеживание от события к ощущению

1. Вспомните какое-либо событие: конфликт или неприятного вам человека.
75. Создайте ассоциированный образ – яркий, объемный, цветной, включающий движение и звуки; найдите тот момент ситуации, где она переживается наиболее остро. Задайте себе вопрос: какую эмоцию я переживаю?
76. Получив ответ, задайте себе следующий вопрос: в какой зоне тела²⁷ эта эмоция ощущается?

Техника 2. Выслеживание от ощущения к событию

1. Расслабить тело и, используя периферийное внимание, найти и осознать дискомфортное ощущение. При этом оно может слегка усилиться (лучше осознаваться).
77. Определить эмоциональную окраску дискомфортного о щ у щ е н и я .
Для облегчения задачи могут быть сделаны дополнительные шаги:
- a. *Дополнительный шаг 1:* сопоставить ощущению цвет²⁸.
 - b. *Дополнительный шаг 2:* Задать себе вопрос: на что похоже это ощущение, если его воспринимать как намек на какие-либо отношения или события?

27

Обычно эмоция сопровождается ощущением дискомфорта в нескольких местах, но наиболее сильно в одном – в груди, в солнечном сплетении или где-либо еще. В наиболее сильных случаях эмоция переживается как болевое ощущение: человек может почувствовать боль в сердце, или стесненность дыхания, или болезненный спазм в желудке, или боль в спине и т.д. Эмоциональные люди хорошо знакомы с этим явлением. В большинстве ситуаций эмоция не слишком сильная, и дело ограничивается ощущением легкого дискомфорта.

²⁸ На этом этапе недопустим интеллектуальный подход. Знание эмоциональной окраски возникает как догадка, озарение. Для успеха в этом необходимо расфокусировать внимание и концентрироваться на процессе расфокусировки, воспринимая дискомфортное ощущение как некое целостное объемное образование.

с. *Дополнительный шаг 3.* Визуально просматривать разные эпизоды до тех пор, пока какой-либо из них не вызовет легкого усиления дискомфортного ощущения. При выполнении любого из этих трех шагов не следует допускать концентрации на отслеживаемом ощущении, оно должно оставаться в периферийном внимании.

78. Когда эмоция осознана, задать себе вопрос: где, когда, с каким человеком переживалась эта эмоция, или – какие мысли вызывают эту эмоцию? Как правило, это фрагмент отношений с человеком, с которым была встреча или разговор сегодня или в один из ближайших дней. Возможно, за этим стоит тревога по поводу каких-то семейных или деловых обстоятельств.

79. Как только вы вспомните это, зафиксируйте возникший при этом визуальный образ – человека или обстоятельств, вызывающих данную негативную эмоцию.

80. **Проверочный шаг.** Сделайте этот образ ассоциированным, ярким, цветным, объемным, живым, т.е. таким, чтобы эмоция стала более проявленной. Если дискомфортное ощущение усиливается, эпизод найден правильно. Если же ощущение никак не откликается, то эпизод, скорее всего, найден неточно. Ощущение может уменьшиться, если оно попадает в область центрального внимания или концентрации (хотя бы на короткое время).

Техника 3. Выслеживание себя в личной истории

Для того, чтобы выполнить выслеживание в личной истории, добавьте к предыдущей технологии следующие шаги:

1. Просмотрите свою жизнь до самого детства и найдите еще несколько эпизодов, где было похожее переживание. Оно может быть связано с другими людьми и обстоятельствами, и, возможно, относится к периоду раннего детства, но там есть та же самая эмоциональная реакция. Содержательно события могут быть разными, логически никак не связанными, из разных периодов жизни.

81. В процессе выполнения этих шагов необходимо осознавать все тело. Для этого следует расфокусировать внимание; луч центрального внимания переходит от эпизода к эпизоду.

82. Проверьте, что каждый из найденных эпизодов имеет отношение к заданному дискомфортному ощущению. Для этого создавайте визуальные образы эпизодов и убедитесь, что это усиливает ощущение.

Результатом этих действий является список событий, из разных периодов жизни от детского возраста до настоящего момента. Все эти события имеют единый внутренний смысл и могут рассматриваться как история формирования данного неадекватного стереотипа. Этот стереотип является выражением определенного фрагмента картины мира и порождает дискомфортное ощущение (которое послужило поводом для отслеживания). Он поддерживается телесными напряжениями и в то же время является их причиной.

II. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира

Эта группа техник относится к нижним тонким телам – от физического до ментального. Мы расположили их в порядке возрастания (от плотного плана к тонкому). Первая и вторая техники включают работу с мышечными блоками и йогу и затрагивают физическое тело. Третья техника является медитацией эфирного тела. Четвертая техника является медитацией астрального тела. Пятая техника является медитацией ментального тела и, одновременно, всех нижележащих. Шестая техника этой группы также касается ментального тела и всех нижележащих, но затрагивает также и буддхиальное тело.

Техники, выделенные в группу III (см. ниже), относятся к ментальному и более тонким планам, включая каузальный и буддхиальный.

1. Техника медитативной разблокировки

1. Создайте визуальный образ проблемы. Сделайте его ассоциированным (объемным, движущимся, звучащим); «расширьте» границы внутреннего пространства так, чтобы образ осознавался «внутри» границ тела. Какую эмоцию он вызывает, в какой области тела она осознается, каким именно ощущением?
83. Найдите мышечный спазм в зоне ощущения. Сожмите мышечный спазм с такой силой, чтобы получить максимальную боль, которую можете терпеть без потери контроля.
84. Направьте концентрацию на расслабление этой мышцы и тканей вокруг нее – усиливая, расширяя, как бы втягивая и расфокусируя боль.
85. Продолжайте удерживать визуальный образ. Направьте концентрацию одновременно на образ и на сжатую мышцу. Одновременно расфокусируйте внимание так, чтобы осознавались: значительная область тела, включающая данную мышцу, другие области тела, в которых есть отклик, визуальный образ и та область внутреннего пространства, где он находится.
86. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока боль и дискомфорт не превратятся в ощущения тепла и комфорта. Комфорт переживается в периферийном внимании.
87. Запрещается в этот момент обдумывать проблему. И периферийное, и центральное внимание целиком занято удержанием контакта с ощущением и визуальным образом проблемы – пока не произойдет его трансформация.
88. Работа с проблемой завершена, когда она перестает восприниматься как проблема (приходит новое видение, которое либо содержит в себе решение, либо делает данный сюжет неактуальным), а телесный спазм частично или полностью расслабляется и становится безболезненным.
89. Примечание: один и тот же телесный спазм, как правило, включает в себе память о множестве однотипных проблем, поэтому работа по полной трансформации одного спазма включает в себя множество сессий работы по трансформации проблем.

2. Использование йоги в практиках трансформации.

Трансформация эмоциональных напряжений в йоге

1. Выполнять асану.
90. Оставаясь в асане, выследить все зоны тела, где есть боль или дискомфорт.
91. Расслабить эти зоны, направить концентрацию в эти зоны.
92. «Открыть» тело в каждой из этих зон, продолжая расслаблять мышцы.
93. «Расширить» внутреннее пространство (субъективное ощущение тела). Создать визуальный образ проблемной ситуации. Определить, какая эмоция возникает.
94. Стабилизировать состояние, продолжая открывать и расслаблять тело.
95. Оставаться в асане до полной трансформации состояния.

Перечисленные шаги можно рассматривать, как шаги техники «трансформация эмоциональных потоков», которые осуществляются в процессе выполнения асаны.

3. Техника трансформации ощущений

3.1. Внутренняя подготовка.

- Настройтесь на сосредоточенную работу длительностью от 5 до 20 минут.
- Независимо от диагноза, найдите в теле болезненный симптом, с которым будете работать. Это может быть боль или другой дискомфорт: тяжесть, распирание, ощущение усталости.

3.2. Процесс трансформации боли

1. Сконцентрируйте центральное внимание на расслаблении мышц в зоне дискомфорта. Продолжая концентрироваться на расслаблении, расфокусируйте внимание и постарайтесь усилить боль (увеличить объем болевого ощущения). Очень важно не бояться боли, а наоборот, идти ей навстречу, как бы раскрываясь и принимая ее (христианский принцип «*принять страдание*»).

96. В процессе выполнения предыдущего шага вы обнаружите, что болезненное ощущение как бы расправляется, расширяется; часто оно начинает распространяться по телу – вверх, или вниз, или вглубь, или наружу. Помогайте ему, сопровождайте его своим вниманием, расслабляя тело по ходу его расширения. Будьте внимательны к его эволюции: оно движется, расширяется или сжимается, а ваша задача – концентрацией подталкивать его в том направлении, в котором оно «хочет» двигаться, а в периферийном внимании расслаблять области тела по ходу его движения. Этот процесс необходимо продолжать до момента трансформации боли, который непременно наступит.

97. Проследите, как именно завершится трансформация боли: она может растечься по телу и превратиться в тепло или прохладу, может «выйти» из тела через кожу, дыхание, мурашки, чихание, может сжаться в точку и исчезнуть, может сжаться – и вдруг взорваться, но уже не болью, а жаром. Может возникнуть ощущение потока, проходящего сквозь все тело. Этот поток может осознаваться не полностью, а в двух-трех местах, например, в затылке, в крестце, в ногах – и более смутно – в остальных частях тела. Вы расслабляете мышцы вниз и вверх и помогаете вытекать энергии боли (или дискомфорта). Иными словами, вы расфокусируете энергию, которая была сжата до болезненной плотности, но воздействуете на нее центральным вниманием, концентрируясь на усилении любых тенденций в ее движении. Вы усиливаете ощущение: оно расширяется – и вы его расширяете, оно перемещается – и вы его подталкиваете, и так шаг за шагом, до самого конца.

3.3. Проверка.

98. Когда болевое ощущение ушло, сделайте проверку: какое ощущение возникло на его месте? Если новое ощущение хоть немного дискомфортно, повторите весь цикл работы уже с новым ощущением. Работа завершена, когда во всем теле остаются только комфортные ощущения: легкость, тепло, прохлада, приятная наполненность и т.п.

4. Техника интеграции эмоций

1. Мысленно просматривая ситуацию конфликта, найти этапы переживания эмоции Инь и эмоции Ян (например, страх, обида... и протест, гнев...).
99. Выбрать наиболее сильную эмоцию иньского типа.
100. Расслабить тело, расфокусировать внимание во всем теле и расширить ощущение тела за границы реальных размеров.
101. Поместить образ того фрагмента конфликта, где переживалась выбранная эмоция, внутрь этого пространства.
102. Сделать образ достаточно ярким, объемным и четким, чтобы создать сильное переживание выбранной эмоции.
103. Начать процесс усиления эмоции. Время от времени можно возвращаться к выбранному образу или его деталям, чтобы помочь процессу усиления.

Дальнейшие шаги:

104. Продолжая расслаблять тело, непрерывно усиливать негативную эмоцию. При этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет пространство вокруг, безгранично растекаясь и заполняя весь мир. В случае иньской эмоции во время этого процесса могут появиться слезы, однако тело должно оставаться расслабленным. – это возможно, если сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе. То же касается и янской эмоции. Например, запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело.

Этот шаг обычно приводит к неожиданному результату. Вначале эмоция усиливается, но раньше или позже наступает момент, когда она начинает резко уменьшаться либо мгновенно исчезает. Если в этот момент сохранять ясное осознание, то на месте исчезнувшей эмоции иньского типа вспыхивает одна из полярных эмоций янского типа (обычно наиболее сильная из них).

Практикующие, впервые применившие эту технологию, при внезапном исчезновении первоначальной эмоции, которая казалась неистребимой, часто испытывают растерянность и некоторое время не понимают, что с ними произошло. В этом случае они могут не заметить момента включения полярной эмоции. Но если человек уже знает, что подобное случится, осознает себя и не теряется, то он легко обнаружит присутствие

противоположной эмоции, которую следует усиливать таким же способом:

105. Повторяя предыдущие технические шаги, начать процесс усиления новой эмоции до того момента, когда вновь произойдет переворот.

Обычно после второго переворота возникает особое состояние покоя и ясности, которое можно определить как переживание энергии Ци. В этом состоянии у практикующего отсутствует внутренний диалог, возникает новое понимание собственной позиции и позиции партнера и появляются конструктивные идеи для продолжения переговоров (изменения на ментальном плане). Кроме того, ощущения в теле становятся комфортными (изменения на астральном и эфирном планах). Тем не менее, необходимо сделать проверочный шаг:

106. Снова ассоциированно вспомнить проблемный эпизод. Сделать визуальный образ ярким, объемным и четким и попытаться вновь вызвать прежнюю эмоцию.

Если не удастся снова вызвать переживание сильной эмоции, то медитация завершена. Если же удастся, то необходимо продолжить работу. В этом случае необходимо повторять эмоциональные перевороты (т.е. взаимные переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т.е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного дополнительного переворота.

5. Техника трансформации «эмоциональных потоков»

Подготовка.

- Настройтесь на работу в течение 10-15 минут. Иногда это занимает от 2 до 15 минут.
- Используя практику выслеживания (см. раздел 3), найдите несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается боль.
- Расслабьте тело и расфокусируйте внимание.

Теперь вы готовы приступить к процессу трансформации боли.

1. Расслабьте мышцы в той области, где ощущается боль, расфокусируйте внимание в этой области, одновременно концентрируясь на расслаблении мышцы.
107. Сохраняя расфокусированное внимание в этой области, используйте теперь центральное внимание, чтобы создать ощущение, как будто тело раскрывается в самом центре ощущения боли. Направьте концентрацию на расслабление мышц и создайте ощущение раскрытия тела. Некоторым удобнее представить и **ощутить**, что поверхность тела в этом месте принимает форму воронки, направленной узким концом вглубь тела и проникающей до самого центра болезненного ощущения.
108. Направьте острие концентрации вглубь ощущения боли, продолжая раскрывать, раздвигать ее.
109. Одновременно создается ощущение, как если бы какой-то поток выходил из центра боли (обычно это ощущение возникает спонтанно).
110. Задайте себе вопрос, какого цвета этот поток. Как правило, этот поток имеет неприятные темные или грязно-серые тона. Тем, кто затрудняется увидеть цвет, следует направить все свое внимание на ощущение выхода потока из центра боли.
111. Сделайте все, чтобы поток оставался стабильным или даже усилился. Для этого можно еще более расслабить мышцы, раскрыть тело и проникнуть глубже внутрь боли. При этом боль может немного усилиться. Если это так, вы получили знак, что действуете в верном направлении.
112. Как только вы добились стабилизации потока, сконцентрируйте все внимание на его цвете и точке выхода, а периферийное внимание распределите на всю область боли и за ее пределы.
113. Поддерживайте это состояние в течение некоторого времени. Вы заметите, что постепенно поток становится более светлым и слабым.
114. Теперь необходимо поместить в поле зрения один из найденных ранее визуальных образов. Для этого необходимо центральное внимание направить на образ, продолжая наблюдать цвет потока и болевое ощущение периферийным вниманием. Периферийное внимание необходимо распределить между ощущением боли, цветом потока и визуальным образом. Если все

сделано правильно, то вы заметите, что поток становится более интенсивным, а цвет его более темным.

115. Концентрируясь на визуальном образе и ощущении, старайтесь постоянно восстанавливать сильное переживание эмоции. Продолжайте делать это в течение некоторого времени.

116. Вы заметите, что интенсивность потока постепенно начинает снижаться, а цвет его становится более светлым.

117. Как только это произойдет, переходите к работе со следующими визуальными образами, поступая с ними так же, как в предыдущем шаге. Продолжайте этот процесс, переходя от одного образа к другому, иногда возвращаясь к любому из предыдущих и проверяя, как он переживается теперь.

118. Ваша задача при этом – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание – до тех пор, пока вы не заметите, что эмоция потускнела. При этом и поток, несмотря на ваши попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.

119. Подчеркнем, что на этой стадии вы будете чувствовать, что боль заметно уменьшилась. Однако вы обязаны проявлять максимум скептицизма к этому результату и постараться вновь усилить боль, делая визуальный образ более ярким и эмоционально насыщенным.

120. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока эмоция исчезнет окончательно, а поток станет сначала прозрачным, а потом и вовсе закончится. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

6. Техника интеграции телесных уровней

1. Войдите в состояние «первого» внимания. Подумайте ассоциировано (тело расслаблено, внимание расфокусировано) о какой-либо проблеме. Определите, в какой области тела она откликается. Что это за ощущение, что за эмоция?

121. Проверьте, какие ощущения и эмоции эта проблема вызывает в других уровнях тела. (Удобно различать семь телесных уровней, расположенных в области макушки, лба, горла, груди, солнечного сплетения, нижней части живота и копчика.)

122. Осознайте различия в ощущениях и эмоциях на разных телесных уровнях. Расфокусируйте внимание. Осознавая все телесные уровни одновременно и концентрируясь на каждом из них, объедините ощущения разных телесных уровней. Дождитесь, когда все они интегрируются в приятный единый поток, проходящий через все тело от макушки до копчика.

123. Удерживая восприятие всего тела в периферийном внимании, направьте концентрацию на дискомфортные ощущения. Возможно, поток потемнеет или усилится; удерживая центральное внимание на образе проблемы, дождитесь полной трансформации. Убедитесь, что теперь проблема больше не является проблемой.

III. Развитие технических навыков *целостного* (системного) мышления

Техника 1. Расфокусировка внимания в объеме тела

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.

124. Найти какое-либо локальное ощущение – например, в области груди.

125. Попробуйте почувствовать эту точку, прикасаясь к ней только *лучом внимания*. Это тренировка концентрации: следует концентрироваться изнутри на ощущении этой точки.

126. Медленно перемещая *луч внимания* влево или вправо, осознавайте все присутствующие там ощущения. Заметьте различия между ними.

127. Осознать, что каждой точке поверхности тела соответствует определенное (уникальное) ощущение. Ощущения в разных точках тела различны.

128. Продолжая расслаблять тело и расфокусировать внимание во всем теле (т.е. продолжая осознавать тело целиком), переместить *луч внимания* во внутренние области тела и осознать, что каждой точке внутри тела также соответствует определенное ощущение.

Техника 2. Трансформация ощущений.

1. Найти ощущение дискомфорта в какой-либо области тела.
129. Оставаясь в состоянии расфокусированного внимания, найти центр этого ощущения.
130. Продолжая расслаблять тело в этой области, направить концентрацию в центр ощущения.
131. Продолжая расслаблять тело и концентрироваться в этой области, создать ощущение, будто ткани тела здесь раздвигаются. При этом у многих людей возникает ощущение выходящей из тела субстанции, которую можно визуализировать как вытекающий поток, имеющий определенный цвет, звук, консистенцию, скорость и т.д.
132. Продолжать процесс концентрации, расслабляя тело и наблюдая за вытекающим потоком до полного исчезновения дискомфортного ощущения.

Техника 3. Перемещение и перераспределение телесной энергии²⁹.

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
133. Продолжая расфокусировать внимание, убедиться, что обе выбранные точки осознаются одновременно. Внимание, привыкшее к концентрации, вначале будет переходить от одной точки к другой. Почувствовать их одновременно можно, только *расфокусировав* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками.
134. Продолжая расфокусировать внимание, направить концентрацию на оба ощущения одновременно, а также на область тела, разделяющую эти ощущения.
135. Расслаблять эту область тела, концентрируясь на ней (как если бы ставилась задача «растворить» эту область). В процессе выполнения этого шага можно обнаружить неожиданный эффект: в субъективном восприятии расстояние между точками начинает сокращаться, и они обнаруживают тенденцию к объединению.

²⁹ Под телесной энергией понимается энергия эфирного и астрального тонких планов, т.е. ощущения и эмоциональные реакции.

136. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут субъективно восприниматься как нечто целое – либо как продолжение друг друга, либо как отождествленные точки.

- После того, как этот результат достигнут, можно убедиться, что:
137. любое воздействие концентрации на одну из точек мгновенно сказывается также и на другой;
138. любое (легкое) массажное воздействие на одну из этих точек приводит к появлению комфортного ощущения и в другой точке.

Примечание. Эта техника позволяет быстро перераспределить энергию в теле (т.е. перераспределить телесные ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую. Навык перемещать энергию (тончайшие ощущения) в теле – это одна из основ практики исцеления, в том числе, на ней основана чжень-цзю-терапия, когда иглотерапевт побуждает энергию в теле перемещаться, уравнивая энергии *инь* и *ян*. В данном контексте эта техника будет использоваться в процессе мышления – для осознания тонких связей между различными (иногда противоречивыми) фрагментами контекста, а также для трансформации повреждений картины мира.

Техника 4. Трансформация фрагментов негативного опыта

1. Найти пример негативного опыта (например, фрагмент переговоров, в котором вы испытывали раздражение, тревогу, страх, обиду, гнев, растерянность и т.д.).
139. Создать визуальный образ этого фрагмента.

Примечание. Как правило, создание образа сопровождается появлением телесного отклика – дискомфортного ощущения в какой-то области тела; так действует стратегия «вижу – чувствую»: любой образ сопровождается некоторым телесным ощущением.

140. Удерживая образ в поле зрения, найти **телесное ощущение** данного фрагмента. Визуальный образ остается в периферийном внимании.

141. Расслабить тело и расфокусировать внимание в той области тела, где переживается этот отклик.

142. Продолжая удерживать образ и расслаблять тело, направить концентрацию на телесное ощущение.

143. Продолжая удерживать образ, расслаблять эту область тела, концентрируясь на процессе; раскрыть тело и создать поток (см. примечания к технике 2).

144. Действовать таким образом до полной трансформации дискомфортных ощущений.

Результатом применения этой техники будет появление состояния полной невовлеченности по отношению к выбранному фрагменту негативного опыта. Все неприятные переживания, касающиеся этого фрагмента, окажутся интегрированными. При точном выполнении всех шагов инструкции и при условии, что трансформация доведена до конца, возникает новая позиция по отношению к данному фрагменту и видение новых перспектив.

Техника 5. Включение энергетического контура в процесс интеграции³⁰

1. Выполнить шаги 1 – 3 предыдущей техники: найти пример негативного опыта, создать его визуальный образ и найти соответствующее ощущение.

145. Расфокусировать внимание во всем теле. Одновременно с этим усилить телесное ощущение выбранного фрагмента. Продолжать *раскрывать* и расслаблять тело в этой области и концентрироваться на ощущении фрагмента.

146. Если сохраняется расфокусировка внимания во всем теле, то при усилении этого ощущения **в момент его раскрытия**, периферийное внимание обязательно отметит дополнительный отклики в другой области тела. Иногда таких дополнительных откликов может быть несколько.

³⁰ Включение энергетического контура позволяет успешно работать с проблемами ценностного плана.

147. Как только они обнаруживаются, перенести на них часть концентрации. Тогда концентрация будет одновременно направлена на несколько телесных ощущений.

148. Выполнять шаги 4-5 техники 2 по отношению ко всем указанным телесным ощущениям (откликам) одновременно: расслабить тело в области локализации каждого из ощущений, направить концентрацию в каждую из этих областей и *открыть* тело.

149. Повторять шаги 2-5 до тех пор, пока не включится (т.е. не *откроется*) все тело, т.е. повторять их каждый раз, когда появляются дополнительные отклики.

150. Продолжать концентрацию на всех телесных ощущениях до полной интеграции.

Данная техника является усиленной модификацией техники 2. Помимо того, что она является частью целостного мышления, она может использоваться как способ устранения болевых симптомов – таких, как головные, зубные боли и т.д.

Технику 5 также можно рассматривать как дополнительный, многократно усиливающий элемент техники 4 (добавляется после шага 5 техники 4). Хотя выбранный фрагмент негативного опыта наиболее сильно переживается локально, в определенной области тела, тонкие отголоски этого локального отклика переживаются и в других телесных зонах. Все локальные ощущения, воспринимаемые одновременно, составляют определенную конфигурацию (контур) данного переживания. Последнее связано со структурой движения энергии по меридианам. Переживание затрагивает весь меридиан (или несколько меридианов), искажает процесс прохождения энергии по меридианам. (Иногда это ведет к обострению хронических заболеваний или к возникновению новых – если данный тип негативного опыта повторяется часто.)

Обычно при некоторой тренированности любой человек начинает воспринимать не отрывочные локальные ощущения, а весь контур переживания или его существенную часть. Чтобы развить необходимую чувствительность, требуется определенная тренированность в техниках 1-3. Иногда без этого приема невозможно довести до конца процесс интеграции.

Техника 6. Создание целостного переживания

1. Выполнить шаги 1 – 3 предыдущей техники: найти пример негативного опыта, создать его визуальный образ и найти соответствующее ощущение.
151. Выбрать фрагмент негативного переживания и создать его визуальный образ.
152. Найти самый сильный телесный отклик, а затем, действуя, как в технике 5, найти другие отклики, образующие контур переживания.
153. Концентрироваться сразу на нескольких локальных откликах, действуя, как в технике 3 (шаги 3 – 4).
154. Действовать так до тех пор, пока разные отклики не объединятся, – при этом переживание контура приобретает целостность.

Примечание. Этот эффект может быть использован как дополнительный шаг в технике 4 (после шага 5). Если концентрация направляется на весь контур в целом, то мы получаем более мощную версию техники 4,.

«Первое» и «второе» внимание как составляющие целостного (системного) мышления

Следующие техники позволяют трансформировать продукты распада ценностного плана. Они предназначены для работы с более тонкими смыслами, включающими весь контекст проблемы.

Техника 7. «Состояние первого внимания»

1. Расслабить тело.
155. Расфокусировать внимание во всем теле.
156. Создать серию визуальных образов, касающихся всего контекста проблемы в целом.
157. Создать ощущение, как если бы тело расширилось, касаясь различных фрагментов контекста проблемы и поглощая их.
158. «Раскрыть» тело, т.е. создать ощущение, как будто ткани тела раздвигаются, давая возможность глубинному *ощущению* «Я» объединиться с деталями окружающего контекста.

159. Продолжать расслаблять тело и расфокусировать внимание до появления эффекта *целостного переживания* (см. технику 6); контур переживания в этом случае может включать несколько фрагментов контекста.

160. Добиться объединения ощущения «Я» с внутренним наблюдателем.

- Технически это достигается концентрацией внимания на области тела, разделяющей эти две точки и максимальным расслаблением этого участка тела до ощущения полного соединения указанных точек.
- Другой способ выполнить этот шаг – неограниченно расширять тело во все стороны, достигая такого объема, чтобы *ощущение «Я»* и *внутренний наблюдатель* воспринимались как элементы целого.

Вернемся к понятию *концентрация*. Особенность концентрации, как уже говорилось, состоит в том, что с ее помощью осуществляется процесс трансформации энергии. В модели целостного мышления этот процесс используется для порождения новых идей или решения проблемы. При этом концентрация и расфокусировка внимания должны быть сбалансированы и включаться синхронно. Для описания такого процесса удобно воспользоваться метафорой *второго внимания*. Введем технику 8.

Техника 8. Воздействие второго внимания

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание.

161. Создать ассоциированный визуальный образ проблемного фрагмента.

Для работы с энергией необходимо сделать переживание максимально сильным, а потом подвергнуть его воздействию концентрации. Чтобы усилить переживание, необходимо располагать его ассоциированный визуальный образ на внутренней территории (для этого делается шаг 3). Шаги 4 – 5 относятся к созданию *намерения*.

162. Осознать проблемный фрагмент как часть *внутренней территории*. Для этого расширить тело таким образом, чтобы весь фрагмент оказался внутри. Тогда переживание данного фрагмента усиливается, и ощущения становятся более интенсивными. Обычно при этом практикующий начинает воспринимать этот фрагмент как продолжение себя.

Следующие два шага – 4 и 5 – представляют собой расширенную версию техники 2.

163. Сформировать концентрацию на двух точках *внутренней территории* – там, где находится визуальный образ, и там, где находится телесный отклик. Концентрироваться на обеих точках, одновременно «расслабляя» область между ними. Хотя эта область располагается вне тела, субъективно она воспринимается как продолжение тела, пока сохраняется осознание *внутренней территории*.

164. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут сближаться или восприниматься как нечто единое – как продолжение друг друга. В этот момент фрагмент начинает восприниматься как продолжение телесного ощущения. Или, по-другому, он начинает восприниматься так, будто его поместили внутрь тела. Обозначим это ощущение как **совмещенное переживание**.

165. «Открыть тело» в той области, где находится фрагмент, – т.е. создать ощущение, будто ткани («расширенного») тела в этой области раздвигаются. Возникающий при этом энергетический поток будет начинаться в той области, где находится *совмещенное переживание* (см. п. 5) ощущения фрагмента и телесного отклика на него.

166. Сохранять концентрацию до полной трансформации выбранного ощущения.

Весь процесс можно описать как последовательные включения *первого и второго внимания*. Предположим, есть проблема, которую необходимо «обдумать» – принять решение или наметить ближайшие шаги, или подготовиться к переговорам, или что-либо еще.

Первый шаг состоит в активизации *первого внимания*. Необходимо расфокусировать внимание и расширять тело, одновременно визуализируя все фрагменты выбранной проблемы

– все, к чему привлекается спонтанное внимание. Как только выделится один или несколько напряженных фрагментов проблемы, необходимо воздействовать на них вторым вниманием до тех пор, пока они не будут интегрированы. На этом этапе полезны техники 3 и 6. После интеграции снова активизируется *первое внимание*. Теперь проблема будет выглядеть совершенно иначе. Если появились новые напряженные фрагменты, снова используется второе внимание, и т.д. до состояния полной ясности по поводу данной ситуации.

Говорить о последовательности включений *первого* и *второго* внимания удобно только для описания процесса. В действительности, они действуют одновременно. *Первое внимание* выделяет объекты для воздействия *второго внимания*, *второе внимание* формирует контекст для восприятия из *первого внимания*.

Так организовано их взаимодействие в процессе целостного мышления. Этот процесс является системным. Первое и второе внимание представляют собой две части системы, связанные двумя типами отношений.

IV. Стратегия целостного (системного) мышления

1. Сформулировать задачу максимально конкретно.

167. Создать состояние «первого внимания» и оставаться в нем до конца процесса.

Третий и четвертый шаги направлены на выделение двух полярных энергий, которые на пятом шаге объединятся в энергию Ци.

168. **Активизировать янскую часть намерения.** Это означает создать состояние, в котором одновременно присутствуют концентрация на цели, активный импульс к ее достижению и осознание стратегической перспективы. На этом шаге мы имеем дело с янской частью процесса целостного мышления.

169. **Активизировать иньскую часть намерения и выслеживать препятствия.** Сохраняя расфокусированность и намерение, припомнить все препятствия для выполнения поставленной задачи, попутно замечая, где и как они откликаются в теле. Удобно кратко записывать все препятствия по мере

вспоминания. В процессе восприятия всего комплекса препятствий осознается («создается») исходная «аксиоматика» решаемой проблемы, относящаяся к области Материи. На этом этапе следует воздержаться от попыток найти решение задачи.

170. **Интеграция расколов и рождение новой аксиоматики.** Иньская и янская части *намерения*, полученные в процессе выполнения шагов 3 и 4 должны быть объединены. Начинается этот процесс с трансформации продуктов распада иньской части, затем происходит интеграция полярных аспектов *намерения*, относящихся к областям Материи и Духа, затем рождается Ци.

- a. **Трансформация энергии.** Здесь используется «**Воздействие второго внимания**». Это приводит в движение скопления янской и иньской энергий, что сопровождается их перераспределением и инициирует процесс трансформации. В данном случае это выражается в следующих действиях:
 - i. Сохранять состояние «первого внимания».
 - ii. Найти несколько очагов напряжения по поводу проблемы (несколько телесных областей, где есть дискомфортное ощущение).
 - iii. Взаимодействуя между собой, эти ощущения начинают эволюционировать. Это происходит, когда импульс внимания, исследуя тело, привлекается к тем местам, где есть дискомфортное ощущение. Как только он касается этого места, необходимо создать здесь локальное расслабление мышц, концентрируясь на нем, и переходить к следующему дискомфортному ощущению. Постепенно концентрация охватывает основные области дискомфортных ощущений, одновременно формируется медитативное состояние, в котором участвует все тело.
- b. **Рождение новой аксиоматики.** Важно, что все ощущения, связанные с комплексом препятствий, соединены в теле в некоторый уникальный, присущий только решаемой проблеме, рисунок, и по мере работы он все больше и полнее осознается – «оживает» и приобретает определенность, а затем эволюционирует. К этому моменту возникает

новый взгляд на проблему или меняется позиция, что свидетельствует о смене аксиоматики и, следовательно, картины мира. На данном этапе необходимо четко сформулировать новое понимание. Оно либо содержит полное решение проблемы, либо сопровождается коррекцией цели. В случае полного решения проблемы следует перейти к шагу 6; в случае коррекции цели необходимо вернуться к шагу 2, выявить напряжения, связанные с новыми препятствиями, и вновь выполнить все остальные шаги, включая пятый.

- с. Иногда в этом случае можно сделать несколько кругов, каждый раз возвращаясь к шагу 2. Энергия продолжает двигаться, пока не возникнет окончательное понимание проблемы и знание ее решения. Технически вся работа идет как двухуровневая трансформация: всех ощущений по отдельности и самой структуры их взаимодействия. Когда этот процесс завершается, возникает ощущение *невербального (безмолвного) знания*; так проявляется энергия Ци. Это новое ощущение, возникшее в результате всего процесса трансформации, – и есть решение проблемы. Следующая задача – вербализовать его.

171. **Осознание и вербализация результата.** Эта задача может решаться как традиционным способом (рано или поздно подсознание выдаст более или менее четкую формулировку), так и осознанно. В первом случае необходимо поддерживать состояние внутренней активности до тех пор, пока не возникнет некоторый новый уровень осознанности или озарение, новая идея. Например, может появиться понимание новых возможностей или любопытство, побуждающее рассматривать новые варианты действий. Это непременно происходит, если продолжать удерживать в расфокусированном внимании все составляющие проблемы и продолжать слегка касаться их концентрацией, все больше расслабляя соответствующие им мышечные напряжения. Здесь можно говорить о том, что процесс мышления продолжается

на уровне подсознания, но при этом его работа до некоторой степени осознаваема и управляема. Во втором случае необходимо, оставаясь в расфокусированном внимании, двигаться вглубь ощущения, усиливая его до тех пор, пока спонтанно не возникнет образ (выражающий смысл этого ощущения), который легко вербализовать.

В этой инструкции чередуются янские и иньские шаги. Первый, третий и пятый шаги связаны с энергией Ян; второй, четвертый и шестой – с энергией Инь. Основные части процесса приходятся на третий, четвертый и пятый шаги: третий шаг – создание янской части *намерения*; четвертый шаг – создание иньской части *намерения*; пятый шаг – интеграция этих полярных энергий, которые вместе дадут энергию Ци.

Дополнительные шаги

В некоторых случаях на пятом шаге этой стратегии возникают трудности, и тогда для завершения пятого шага требуются дополнительные шаги. Рассмотрим эти случаи.

Иногда процесс может зайти в тупик на пятом шаге, т.к. сила концентрации недостаточна для трансформации всех напряжений, или, другими словами, сила некоторых напряжений слишком велика. Это может быть связано с наличием стресса. Одно или несколько напряжений оказываются сложными, таящими в себе целый комплекс переживаний или цепочку ассоциаций из личной истории. Субъективно это воспринимается как непреодолимое препятствие. При наличии таких напряжений у человека нет силы, чтобы найти решение или воспользоваться чьим-то компетентным советом.

В этом случае делается дополнительный (шаг 7).

172. **«Разукрупнить» сложное переживание**, трансформировать все его составляющие и использовать полученную энергию для окончательного решения проблемы.

Иногда разукрупнения недостаточно или оно невозможно. Это бывает, например, в тех случаях, когда особый фрагмент вызывает чрезмерное переживание и его невозможно разукрупнить. Это может быть мысль о большой потере, как в деловой, так и в личной жизни, мысль о несправедливости, сильная тревога или что-то

подобное. Как только внимание касается подобного фрагмента, тело спазмируется и возникает страх, или ощущение полного тупика, или бессилие, отчаяние, безнадежность, большая обида – то или иное сильное ощущение, сопровождающееся яркой эмоцией.

Последнее, как правило, связано с чрезмерной заблокированностью тела. Как известно, спазмированность мышц снижает эмоциональную чувствительность, и в обычном состоянии эти переживания человека не беспокоят. В процессе решения проблемы активизируются вытесненные страхи и запреты, связанные с телесными блоками и целой серией эпизодов из личной истории, отмеченных той же эмоциональной окраской. В этом случае при вспоминании фрагмента развивается вышеупомянутое чрезмерное переживание, сила которого обусловлена накопленным в этих эпизодах опытом. За такими переживаниями могут стоять жесткие убеждения («у меня не получится», «я бессилён», «никому нельзя доверять», «я никому не нужен» и т.д.).

В этом случае также необходим еще один дополнительный шаг (шаг 8).

173. Прервать процесс интеграции на пятом шаге и выполнить специальную работу с возникшим препятствием. Для этого используются практика *трансформации картины мира – перепросмотр и стирание личной истории*. *Перепросмотр личной истории* относится к нижним тонким планам (ощущения, эмоции), а *стирание личной истории* – к ценностному плану. Кроме того, иногда необходимо воспользоваться дополнительной практикой – изменения убеждений и ментальных фрагментов картины мира. Эта практика относится к ментальному и каузальному планам. Практика перепросмотра состоит в трансформации энергии цепочек эпизодов личной истории.

О Центре системного консультирования и обучения «Альтернативный путь»

Центр проводит консультационные и обучающие программы для бизнес-команд, предпринимателей, руководителей и всех, кто занимает активную жизненную позицию, кого интересуют самореализация, профессиональный рост, карьера, эффективный бизнес, успешное решение личных и деловых проблем.

В основе работы Центра лежит новое направление в личностном и бизнес-консультировании «Энергетические технологии развития осознания» (ЭТРО).

Технологии ЭТРО – результат интеграции современных научных представлений и знаний, накопленных в древних духовных традициях. Эти технологии уникальны тем, что позволяют направленно решать внешние задачи и проблемы с помощью медитативной работы.

В настоящее время ЦСКО «Альтернативный путь» проводит свои программы во многих городах России и ближнего зарубежья. Подробная информация на сайте Центра www.altway.ru