

Пусть эта книга
поддержит всех читательниц и читателей в том,
чтобы открывать все больше частиц головоломки
и складывать их в одну картину совершенной Вселенной



ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	8
Предисловие	10
Глава 1. Невероятное	12
Волшебная формула	12
Удивительные превращения определяют наши будни	19
Наш страх перед быстрыми изменениями управляет темпом жизни	32
Волшебство сверхчувственного восприятия	39
Упражнение по восприятию для продвинутых: дважды вслепую	45
Научное доказательство универсальной взаимосвязи	49
Глава 2. Параллельные реальности	58
Можем ли мы почувствовать истинную реальность?	58
Каждый живет в собственной реальности	65
С помощью наших чувств мы можем распознать влияющую на нас энергию из окружающего мира	70
Могу ли я быть абсолютно уверен, что все это правда?	75
Мое чувство — это восприятие или самовнушение?	83
Мы можем менять лишь свою точку зрения, но не эмоции ..	88
Глава 3. Ясность	99
Как возникает феномен сверхчувственного восприятия?	99
Как вообще мы предоставляем себя чему-то?	110
Угрызения совести при завершении контакта	123
«Я больше не в вашем распоряжении»	132
Глубокий смысл частицы «не»	148
Что происходит дальше, если мы уже не в чем-то распоряжении? ..	152
Осторожно: быстрые и обширные изменения могут быть опасны ..	160

Глава 4. Освобождение	169
Желание изменений связывает нас с другими	169
Когда мы исследуем наши чувства, что-то меняется	174
Мы освобождаем свои чувства, избавляясь от бессознательного стресса	178
Осознание создает рамки, в которых растворяется душевный дисбаланс.....	193
Я лучше понимаю себя, чем другие.....	199
Поза проблемы — поза решения.....	213
Мой стресс — вовсе не мой собственный?.....	217
Нереализованное желание изменений оказывает влияние на всех.....	226
Глава 5. Новые модели поведения	240
Наш естественный процесс обучения и освобождения.....	240
Мы можем помочь только тогда, когда помощи хотят.....	251
У нас есть выбор, какую роль на себя взять	255
Кто кого отражает?.....	266
Выводы о наших сверхчувственных способностях.....	271
Резонанс и сверхчувственное восприятие повсюду	277
Список источников	304
Об авторе	309



БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень благодарен за то, что смог опубликовать эту книгу в это время и таким образом. Без моих родителей, братьев и сестер, моих предков и их судеб это было бы невозможно.

Многие люди играли важную роль в моей жизни и побуждали меня к тому, чтобы я пережил разнообразную гамму чувств и эмоций, что нашло в свою очередь отражение в этой книге. Если бы не было многочисленных авторов различных научных и психологических трудов и статей, а также учителей, экспертов и руководителей семинаров, с которыми мне доводилось общаться, я бы не смог сейчас опираться на этот опыт и сформировать такой ход мысли, который представлен здесь, на страницах этой книги.

Я благодарю мою Жаклин Швиндт за глубокое проникновение в мои чувства, за ее переживания, которые оказали влияние на мои взгляды, а также за ласковую и конструктивную критику при составлении книги.

Моя благодарность касается также участников семинаров, которые вдохновили меня своим опытом и жизненными историями с многочисленными примерами, а также авторов, знание и мудрость которых я имею возможность цитировать.

Особой благодарности в этой связи заслуживает Клаус Мюке, который в своей книге «Где опасность, там и спасение» предлагает сокровищницу, полную психоактивных изречений, послужившую источником моего творчества.

За ценные указания я благодарю Майке Циммерманн (свою сестру по сердцу) и Монику Анну Меснер.

Я благодарю Монику Юнеманн и всех сотрудников издательства «Windpferd» за их чуткое участие и поддержку. Лектор Сильвия Лютйохан всегда верила в меня. Сердечно благодарю и за это.

В заключение я говорю спасибо Вселенной за все равновесие и дисбаланс, и за судьбоносные стечения обстоятельств, благодаря которым я мог интенсивно учиться в жизни.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему именно мне досталась задача написать эту книгу, я не знаю. Однако я вижу, что именно мой жизненный путь привел меня к этому. Может быть это нечто вроде предназначения?

Собственно говоря, что такое предназначение? Есть ли что-то, что определяет нас, людей? Разве у нас нет свободной воли? Что тогда такое наш опыт, который мы обозначаем как «свободная воля»?

Бесспорно, я — человек, который осознанно идет своим собственным путем. И все же, оглядываясь назад, я каждый раз замечаю, что мои решения удивительным образом совпадают с окружающими меня событиями. Мог ли я это предугадать? Приспосабливался ли я к своему окружению? Или все это было просто чистой «синхроничностью»?

Тот, кто взял в руки эту книгу, сам принял подобное решение. И в то же время, другого пути не было: так должно было быть. Почему и зачем — это мы узнаем только потом.

Как насчет такого решения, как, например больше не принадлежать чему-то? Когда мы этого «хотим», это становится нашим выбором, который постепенно встраивается в нашу

жизнь. Он развивается до такой степени, что становится постоянной составляющей нашего поведения. Мы свободно принимаем решения, а потом узнаем, что они удивительным образом совпадают с окружающим нас миром.

Всем читателям на их жизненном пути я желаю больше синхроничности и волнующих переживаний. Пусть ход вещей раскрывается постепенно, и складывается как вселенская мозаика. Пусть мы, как части этой головоломки, будем достигать все большего осознания и видеть, как все в мире тесно взаимодействует друг с другом.

Олаф Якобсен,
Карлсруэ, июль 2006

НЕВЕРОЯТНОЕ

ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА

Сегодня рано утром я вытянул карту. На ней было написано: «Самый простой путь в тайное царство ведет через врата приятия».

Для меня карты фей Марции Цины Магер — это бесценный подарок. Ее формулировки легко принять. Они открывают мои истинные чувства и расслабляют давление разума, они дают мне ответы, которые я могу сразу же соотнести с моим вопросом или текущей жизненной ситуацией.

Однако иногда в жизни бывает весьма тяжело что-то принять. Я слышу свой внутренний голос, который подталкивает меня к тому, чтобы принять услышанное, прочитанное или пережитое и интегрировать этот опыт, однако именно это у меня не получается. Я вспоминаю людей, которые мне говорили: «Эй, Олаф, нужно просто принять это внутри себя, признай то, что есть, люби себя, развивай безусловную любовь, не думай о дальнейшем — живи! Живи сейчас!» Это не помогало. Я чувствовал, что мне чего-то не хватало.

Глубоко внутри я всегда был убежден, что существует какое-то простое решение для таких случаев. Я понимал, что мы, люди, можем очень легко освободиться от многих неприятных эмоций. И сейчас я смог, наконец-то, найти это волшебное заклинание. Оно звучит так: «Я больше вам не

подчиняюсь», или «Я больше не предоставляю себя этому». Поначалу, кажется, словно это предложение не излучает любви и притяжения. Оно звучит как обособление, но это ошибка. Действие этой фразы зависит от того, с какой внутренней позицией мы ее произносим. Если мы направляем ее против кого-то, то она плохо действует на нас самих. Однако она ведет к чуду освобождения, если мы высказываем ее во благо всего. При чтении этой книги вы научитесь правильно использовать это заклинание для встраивания его в любую сферу жизни и применения к любой ситуации.

Эта волшебная формула действует сразу, и ее можно употреблять без каких-либо дополнительных знаний. Мы просто произносим ее вслух или мысленно, и уже чувствуем себя свободнее. Как это может работать? Я долго наблюдал и исследовал феномен телепатических ощущений при семейных, или «системных, расстановках»*. Во время этого процесса можно отчетливо почувствовать, что заместители (люди, выступающие в чужих ролях) испытывают эмоции человека, которого замещают. Среди специалистов это называется «репрезентационное восприятие». Я смог понять, что в нашей обыденной жизни мы зачастую ненамеренно играем по отношению к другим людям замещающие роли и скатываемся в связи с этим в восприятие их чувств. Мы думаем, что это наши собственные чувства, и хотим от них избавиться. Мы считаем, что с нами что-то не в порядке и боремся сами с собой. Или же мы противостояем тем людям, которые вызвали в нас эти чувства, и хотим освободиться от них.

* Имеются в виду системные семейные и организационные расстановки по Берту Хеллингеру. — *Примеч. ред.*

Каждый день мы переживаем напряженную ролевую игру: между родителями и детьми, начальством и подчиненными, учителями и учениками, врачом и пациентами, тренером и спортсменами, терапевтом и клиентом, руководителем и участниками семинара, дирижером и музыкантами, в парах, между коллегами, политиками, а также между двумя группами, например, между двумя футбольными командами.

Из этой книги вы узнаете, что у каждого человека есть способности и предрасположенность к телепатии и эмпатии.

Чем сознательнее мы станем в отношении восприятия своих чувств, тем яснее мы сможем понимать их, и тем проще нам будет обращаться с ними. Чувства зависимости, страх потери, негативные влияния, сексуальная дисгармония, чувства неполноценности, синдром выгорания, синдром спасателя, отсутствие энергии, полосы неудач и даже некоторые болезни и многие другие неприятные роли зачастую можно снять с себя установкой: мы больше не предоставляем себя им в распоряжение. У нас есть выбор и гораздо чаще, чем мы могли себе представить.

При помощи инструкции по применению в следующих главах вы научитесь чудесному способу освобождения от негативных чувств. Вам станет ясно, почему и в какие моменты вы можете целенаправленно и действительно творить «волшебство». Когда у вас появится эта ясность, окружающие посмотрят на вас другими глазами, многие будут совершенно иначе реагировать.

Во-первых, вы должны сами научиться смотреть на мир эмоцией новыми глазами. Вы будете сами расширять свою картину мира, чтобы придать волшебному заклинанию подходящие рамки. Для этого должны быть выполнены кое-какие предпосылки: если вы хотите узнать новую картину мира, вы

должны «предоставить себя» взглядам, изложенным в этой книге. Вы должны погрузиться в эту точку зрения, понять ее, попробовать, познакомиться с ней... («Самый простой путь в тайное царство ведет через врата приятия».)

Если вы сделали этот шаг, то у вас есть силы сделать выбор. Вы чувствуете энергию выбора и достигаете ясности. Вы свободно выбираете: остаться при старом добром взгляде на вещи и тогда сказать: «Я больше не предоставлен той точке зрения, которую узнал здесь», или же признать ценность нового знания и принять это. Вы решаете, что принесет вам больше выгод. Возможно, вы выберете разумное сочетание и того, и другого?

Я часто бываю осторожным и недоверчивым, когда узнаю что-то новое. Я наблюдаю и сравниваю это со своими чувствами, своим предшествующим опытом и текущими знаниями. Такую же позицию я рекомендую занять и вам. Обстоятельно обдумайте то, что я вам здесь предлагаю. Прочувствуйте это, оставайтесь открытыми и одновременно критически настроенными. При этом вы накапливаете новый опыт — и однажды может возникнуть магия. Вы будете поражены!

Когда вы полностью прочитаете книгу, целиком ознакомьтесь с ней, наблюдайте, что изменится. Вспомните, в каком состоянии вы были до начала чтения. Сопоставьте свои новые чувства с предыдущими ощущениями, сравните свою расширенную картину мира с картиной, бывшей у вас ранее, соотнесите свои новые возможности с тем, что вы умели раньше, и вы ясно увидите изменения.

Пройдитесь немного со мной по этой Вселенной, полной чудес. Откройте исследование таинственного космоса вокруг нас и в нас самих. Не торопитесь, позаботьтесь о том, чтобы в это время вы не находились в каком-то стрессе. Вселенная так совершенна, что воспроизведет этот стресс. Это

словно в «Бесконечной истории» Михаэля Энде: «Каждое желание маленького Бастиана исполнялось именно так, как он произносил его, даже если он на самом деле имел в виду что-то другое». Бэрбэль Мор в своем бестселлере «Заказы у Вселенной» рассказывает о том, что неявно выраженные желания могут привести к нежелательной форме исполнения. Многие люди, активно занимающиеся духовностью, подтверждают, что Вселенная отражает как нашу сознательную, так и нашу бессознательную энергию — «как внутри, так и снаружи». Даже наука доказывает, что наблюдаемый объект часто отражается в наблюдающем. Кто чего-то боится, получит подтверждение своих страхов, кто сомневается, попадет в замешательство, кто спрашивает, получит соответствующие ответы, кто исследует, приобретет интересный опыт. Почему это так? Пройдите со мной путем исследователя. Давайте станем осознанно постигать свою жизнь: мы наблюдаем, приобретаем опыт, что-то узнаем, формируем свои убеждения, сомневаемся и заново наблюдаем.

Осознаем это глубже

- В конце каждой темы в таком разделе вы найдете мои дополнения и выдержки для более глубокого осознания пройденного материала, а также цитаты других авторов, призванные вдохновлять вас и подтверждать обсуждаемую проблему. Оставьте себе время на размышление для этой информации, чтобы ее действие смогло спокойно проявиться в вас, в том числе и на уровне чувств. Если вы прочитаете все выдержки несколько раз, вы сможете закрепить соответствующие нейронные связи в своем мозге и изучить их влияние на вас.

- Цитаты других авторов и указания на чужие высказывания позволяют осветить тему со всех сторон. Все в мире гораздо более гибкое, если смотреть на это с разных точек зрения.
- Действие представленных в этой книге высказываний на людей с серьезными психологическими или эмоциональными проблемами непредсказуемо. Содержание книги и рекомендуемые упражнения не могут заменить лечащего врача или профессиональную терапию. Не следует игнорировать физические или душевные недуги, возникающие в течение или после выполнения упражнений, они могут указывать на проблемы со здоровьем, для избавления от которых необходимо вмешательство специалиста.

«Проблемы возникают, потому что люди давно знают, что для них хорошо, но не позволяют себе этого», — таково мнение доктора медицины Гунтера Шмидта, специалиста по психотерапевтической медицине и руководителя института Милтона-Эриксона в Гейдельберге.

Если при ощущении той или иной проблемы мы будем использовать установку: «Я больше не в вашем распоряжении», — проговаривая ее про себя или вслух, то в наших чувствах может самопроизвольно что-то измениться. Новый взгляд на мир задает этой установке рамки, а нам — дарит связанную с этим ясность.

«Для того чтобы что-то понять, должны быть созданы определенные условия. Люди всегда контролируют то, что они уже знают, и сомневаются в том, что им еще неизвестно», — пишут Ариэль и Шья Кейн, руководители семинаров

«Instantaneous Transformation» («Непосредственная трансформация»), в своей книге «Тайна чудесных отношений».

Чем лучше мы что-то узнали, тем целенаправленнее и успешнее мы можем обращаться с этим. У нас есть выбор.

В другом месте у Кейнов можно прочитать: «Спроси себя: что, если вдруг существуют вещи, о которых я не знаю, но которые могут радикально изменить мои взгляды?»

Пит Сандерс пишет в своей книге «Руководство по сверхчувственному восприятию»: «Многие из твоих чувств, собственно говоря, вовсе не твои. Это чувства других людей, которые ты воспринимаешь».

Жозефина писала мне: «С тех пор, как я сделала расстановку своих родителей и себя (*описание семейных расстановок будет позже*), у меня многое изменилось. Я поняла, что хочу прожить жизнь своей матери, потому что она не смогла этого сделать из-за меня. Поэтому я всегда находилась в противоречии с тем, чего достигла, и с тем, чего я на самом деле хочу. Следствием этого было постоянное ощущение несчастья. Когда я прочитала твою рукопись в понедельник, я размышляла, как можно сделать расстановку по этой проблеме. Кто внутри меня определяет, что делает меня счастливой? У меня словно пелена с глаз упала. Чудесная фраза „Я больше не принадлежу этому“ изменила мои чувства. Теперь я совершенно иначе ощущаю себя внутри — более гармонично, свободнее, я по-другому вижу разные ситуации и могу более благополучно разрешать их, в соответствии со своей собственной природой».

Вселенная — это совершенное зеркало для тех, кто умеет им пользоваться.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШИ БУДНИ

Часть следующих происшествий я пережил сам, о части из них я прочитал, часть мне рассказали.

В кинотеатре в Карлсруэ я стоял на парапете и смотрел вниз с шести метров. На тротуаре у кассы толпились люди. Я выбрал из очереди одного человека, сконцентрировался на нем и стал усиленно наблюдать за каждым его движением. Через несколько минут он начал беспокойно озираться. В конце концов, он посмотрел вверх прямо на меня и встретился со мной глазами. Этот человек почувствовал, что я наблюдаю за ним?

У Штефани зазвонил ее телефон. Она сразу догадалась, кто на другом конце провода. Когда Штефани сняла трубку, она услышала как раз того человека, о котором подумала. Могла ли она почувствовать это?

Десятилетний Коэн несколько дней был в гостях у бабушки с дедушкой. В последнюю ночь он проснулся с отчетливой мыслью о том, что его попугай умер. Эта мысль больше его не отпускала. Когда родители забрали Коэна и привезли домой, он нашел своего попугая мертвым, лежащим на дне клетки. Мог ли Коэн почувствовать это? (О таких фактах можно прочитать в книге «Седьмое чувство человека» Руперта Шелдрейка.)

Некоторые пары часто переживают такой феномен — один говорит то, о чем другой только что подумал, или же они констатируют факт, что одновременно думают об одном и том же. Оба сидят на кухне, окно открыто. Муж думает, что было бы хорошо закрыть окно. Ничего не было сказано, но жена встает и закрывает окно. Или: жена начинает рас-

сказывать свои мысли о каком-то фильме. Муж удивленно восклицает: «Я как раз думал об этом же кино!» Могут ли они взаимно чувствовать друг друга?

Некоторое время назад я встретался с женщиной, и однажды в воскресенье я внезапно испытал чувство ярости, которое подтолкнуло меня к тому, чтобы набрать ее телефонный номер. Я позвонил как раз в тот момент, когда она обнималась с другим мужчиной, как она потом мне рассказала. Мог ли я почувствовать, что она внутренне отдалилась от меня?

Однажды во время велосипедной прогулки по городу я увидел, что впереди меня идет моя подруга. Она еще не успела меня заметить, поэтому я хотел сделать ей сюрприз и потихоньку стал приближаться к ней сзади. Вдруг, когда я был уже на расстоянии примерно двадцати метров, она обернулась и посмотрела прямо на меня. Чувствовала ли она, что я наблюдаю за ней? Позже она подтвердила, что обернуться ее заставило определенное чувство тревоги.

Медсестра Уте во время вечернего обхода в больнице почувствовала, что ей немедленно нужно зайти к определенному пациенту. Когда она вошла в палату, пациент, которому очевидно было плохо, сказал ей: «Хорошо, что Вы пришли, я как раз хотел позвать Вас». Могла ли она ощутить это?

Когда я написал первый вариант этой книги, я стал размышлять, какое издательство подошло бы мне и смогло опубликовать ее. Я пошел в книжный магазин и посмотрел на книги различных издательств. Мои чувства каждый раз указывали на издательство «Windpferd». Авторы склонны предлагать свои рукописи одновременно нескольким издательствам, а потом смотреть, кто заинтересован. Я же решил послать запрос только в это издательство. Чем все кончилось, вы видите. Мог ли я предвидеть это?

В терапевтической группе по системным расстановкам в Карлсруэ должна была быть расставлена по ролям семейная ситуация Бернда. Цель заключалась в том, чтобы Бернд узнал и понял о себе что-то новое, чтобы решить свои проблемы в общении. Выбранные участники группы вживались в роли членов его семьи, не зная их лично и не получив каких-либо указаний или описаний от Бернда. Он активно наблюдал за происходящим. Заместители сообщали о своих родственных чувствах и действовали сообразно им. Возникали спонтанные диалоги. Позже Бернд с удивлением подтвердил, что его настоящие члены семьи разговаривают и ведут себя очень похоже. Чувствовали ли заместители то, каковы настоящие характеры замещаемых ими членов семьи?

Тысячи профессиональных терапевтов ежедневно работают с подобным чувственным восприятием. В специализированной литературе описываются и разбираются такие феномены как телепатия. Словарь Дуден толкует телепатию как «дальнечувствование — восприятие душевных процессов другого человека без участия органов чувств».

Руперт Шелдрейк собрал подробные исследования и сообщения сотен человек и опубликовал их в своих книгах: «Седьмое чувство животных» и «Седьмое чувство человека». Он — биолог, ученый член королевского общества в Великобритании, бывший доцент по клеточной биологии в университете Кембриджа и приглашенный профессор в институте «Graduate» в штате Коннектикут в США. Он добился мирового признания благодаря своим исследованиям коллективного разума и «морфических полей» (www.sheldrake.org).

Клеменс Кьюби, автор научно-популярных книг и режиссер многих признанных документальных фильмов, например о реинкарнации («Living Buddha»), в своем фильме «По до-

роге в другое измерение» и в одноименной книге отметил наряду с частым шарлатанством также много чудес, которые он пережил во время своих поездок к известным целителям и шаманам. Кьюби сам по себе уже является большим чудом, так как был необъяснимым образом исцелен от паралича при поперечном поражении спинного мозга.

Такие авторы, признанные сотнями тысяч читателей, как Далай-лама (лауреат Нобелевской премии мира и автор книги «Пути к счастью»), доктор Джозеф Мерфи («Власть Вашего подсознательного»), Стивен Хокинг («Мир в ореховой скорлупе»), Бэрбель Мор («Заказы у Вселенной»), Торвальд Детлефсен («Судьба как шанс»), Кен Уилбер («Эрос, Космос, Логос»), Лао-цзы («Дао Дэ Цзин»), Экхарт Толле («Сила момента сейчас»), кроме всего прочего пишут о единстве мира и сообщают о телепатических опытах и познаниях, доступных всем живым существам. Эти можно объяснить только единством всего сущего.

Йоахим Бауэр, профессор психонейроиммунологии (автор книги «Почему я чувствую, что ты чувствуешь»), рассказывает о существовании зеркальных нейронов в мозге, которые отвечают за то, что мы ощущаем других (присутствующих) людей через феномен резонанса и таким образом можем учиться поддерживать и развивать в себе данные навыки. Эти чрезвычайно любопытные клетки мозга были открыты известной международной исследовательской группой под руководством итальянского ученого Джакомо Ризолатти и исследователем мозга Уильямом Хатчисоном.

Фильм-трилогия «Матрица» вызвал огромный резонанс у миллионов людей. Речь в нем идет о взаимосвязанности всех живых существ. Три фильма пробуждают идеи о том, что может произойти в том случае, если эта взаимосвязь из-

вестна, принята, точно изучена, если уметь ей управлять в личных целях. После долгой борьбы мир наступает в тот момент, когда главный герой истории Нео полностью признает и допускает связь и единство со всеми людьми, то есть даже со своим злейшим врагом агентом Смитом («Самый простой путь в тайное царство ведет через врата приятия»).

Когда я посмотрел первую часть фильма в кинотеатре вместе со своей подругой, я сильно идентифицировал себя с главным героем. Когда фильм закончился, я вышел из кинотеатра с чувством, что могу влиять на свое окружение (матрицу). Когда мы подошли к машине, у которой была центральная система блокировки дверей, я внутренне представил, как открываю водительскую дверь, но другая дверь при этом остается закрытой. Действительно, так «случайно» и получилось, поскольку моя подруга «по забывчивости», пока я открывал дверь машины, потянула за ручку своей двери и вмешалась этим в механизм центральной блокировки. Таким образом, вторая дверь осталась закрытой.

Ученые и квантовые физики уже давно знают о феномене взаимосвязанности всего во Вселенной. Кристиан Томас Коль, политолог, цитирует в своей книге «Буддизм и квантовая физика» экспериментального физика Антона Цайлингера: «Названный в честь своих открывателей парадокс Эйнштейна–Подольского–Розена показывает, что две частицы могут быть так сильно связаны друг с другом, что качества одной частицы влияют на качества других и сразу влекут за собой их соответствующие изменения. Это действительно вне зависимости от того, насколько сильно удалены эти частицы друг от друга. Эйнштейн называл этот процесс „призрачным дистанционным воздействием“, сегодня этот феномен называется „нелокальностью“». Если изменяется одно, то с ним изменяет-

ся и другое. Дэвид Бом (ученик Эйнштейна), наверное самый передовой квантовый физик, разработал теорию, с помощью которой можно полностью описать все необычные квантовые феномены: «Благодаря квантовому потенциалу, в некотором роде информационному полю, и имплицитному порядку Вселенной все находится в тесной взаимосвязи друг с другом».

Доктор Стивен Волинский разработал некий синтез квантовой физики и психологических/духовных феноменов: так называемую квантовую психологию. С ее помощью тысячи людей ежегодно узнают, как целенаправленно помочь себе. Основой здесь является такое же глубокое понимание связанности всех вещей и существ.

В 2006 году в немецких кинотеатрах появился интересный американский документальный фильм о положениях квантовой физики — «Сила мысли. Что мы об это знаем?» Независимые авторы фильма Уильям Арнтц, Бетси Часси и Марк Висант брали интервью у многих признанных ученых, таких, например, как Дэвид Альберт, профессор и директор колумбийского университета (автор произведения «Квантовая механика и опыт»), Джон Хагелин, профессор и директор Университета Махариши (более сотни публикаций по квантовой теории), доктор Майкл Ледвис, профессор ирландского колледжа Мейнус и т. д. Идея этого фильма заключается в том, что мы должны изменить свое мышление и дать шанс проявиться картине мира, где между всеми существами и всей материей есть связь. Кроме того, фильм показывает, что мы являемся творцами своей Вселенной: мир, в котором мы живем, является зеркалом наших собственных представлений. Это значит, что если мы верим в мир, в котором все отделены друг от друга, то мы и живем в таком мире. Если мы верим в телепатическую связь, то

все чаще сталкиваемся с феноменами, которые указывают на существование этой связи.

По этой причине в самом начале книги я порекомендовал вам не доверять странным феноменам, но в то же время оставаться открытыми по отношению к ним и исследовать их. Решение заключается не в том, чтобы победить появляющиеся сомнения и неверие. Я даже рекомендую вам поподробнее изучить эти чувства и состояния. Когда мы узнаем, что, собственно говоря, хочет сообщить нам наше сомнение, тогда мы лучше понимаем его, принимаем и можем что-то предпринять. Так мы чувствуем себя увереннее. Когда мы познаем эти взаимодействия между людьми, мы становимся еще более открытыми к телепатическим феноменам. В конце концов, мы можем почувствовать, в каких именно сферах жизни мы становимся свободнее, когда больше не предоставляем себя в распоряжение какой-то определенной системе или чувствам. Сомнения других людей влияют таким же образом и на нас, управляют нашими чувствами, если мы вступаем в контакт с ними.

В «семейных расстановках», которые стали известны во всей Германии и многих других странах в основном благодаря терапевтической работе Берта Хеллингера, сотни тысяч людей со всего мира переживают опыты, в которых можно почувствовать эмоции другого человека, замещая его в расстановке. Когда кто-то участвует в расстановке в качестве заместителя и представляет собой неизвестное лицо, этот человек ощущает, как в нем, словно по мановению волшебной палочки, возникают чужие чувства. Когда «заместитель» сообщает о своих чувствах, заказчик расстановки подтверждает, что это фактически совпадает с поведением и эмоциями замещаемой личности. Критики семейных расстановок

сразу меняют свое мнение, когда переживают этот феномен сами. Представить себе это, не пережив лично, трудно. Поэтому позже я предложу один простой эксперимент. Между тем, существуют уже первые научные подтверждения этого открытия, например, у Петера Шлетера в его работе (2004) «*Vertraute Sprache und ihre Entdeckung; Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt — der empirische Nachweis*» («Знакомый язык и его открытие; системные расстановки не являются случайным продуктом — эмпирическое доказательство»), или же в исследовательской работе Мартина Кольхаузера и Фридриха Асслендера (2005) «*Organisationsaufstellungen evaluiert; Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen in Management und Beratung*» («Оценка организационных расстановок; исследование действенности системных расстановок в менеджменте и консультировании»).

Я сам детально ознакомился и исследовал этот феномен в своей экспериментальной группе. Мы проводили расстановку для Жаклин. Некоторые участники предоставили себя в ее распоряжение. Ее задачей было занять одну за другой три разных внутренних позиции по отношению к заместителям.

- Позиция 1:** «Я не имею никакого отношения к тому, что выражается в чувствах и поведении заместителей. Мне это не нужно».
- Позиция 2:** «Откуда мне знакомо то, что здесь проявляется? Как это связано со мной? Что оно во мне отражает?»
- Позиция 3:** «Все как-то со мной связано. Я все принимаю. Заместителям можно показывать мне все, полностью отражать меня и мое бессознательное».

Жаклин могла свободно выбрать, в каком порядке говорить эти фразы и внутренне занимать эти позиции на какое-то время. Она никому не сообщала, когда изменяла свою внутреннюю позицию. Однако в ходе расстановки мы могли ясно видеть, в какой момент она настраивалась на другую позицию, потому что поведение заместителей отчетливо изменялось. В конце мы даже могли сказать, когда и какую точку зрения принимала Жаклин, и она подтверждала это.

При первой позиции заместители держались друг от друга скорее на определенной дистанции. При второй позиции они больше контактировали, обменивались мыслями и разговаривали друг с другом. При третьей позиции они были добры, некоторые обнимались, они чувствовали себя хорошо и уравновешенно.

В следующем эксперименте с другим человеком при первой позиции заместители проявляли мало признаков проблемы, при второй позиции их количество росло, и когда заказчик расстановки занимал третью позицию, проблема со всеми ее болезненными симптомами полностью находила выражение у всех заместителей.

Американец Пит Сандерс в своей работе «Руководство по сверхчувственному восприятию» рассказывает об одном из участников своих семинаров. Он должен был интуитивно воспринимать женщину, которая сидела напротив него. У нее была задача думать о трех различных жизненных ситуациях, не рассказывая предварительно содержание своих мыслей. Сначала женщина ощущала любовь к своей маленькой дочери. Дальше она думала о своей профессиональной деятельности в качестве адвоката. В заключение она вспоминала о том, как помогала своему мужу в подготовке к политическим выборам. После этого участник опыта рассказал следующее:

«Сначала я в уме услышал колыбельную песню и мягкий голос, который словно разговаривал с ребенком. Потом у меня было чувство, что мой ум занят юридическими вопросами. В конце я услышал такую фразу: „Мой муж обязан располагать информацией, кто занимает ключевой пост в Белом доме!“» Было очевидно: женщина воздействовала своими мыслями на мысли другого участника.

Благодаря физическим опытам наука установила наличие следующего взаимодействия: то, какой перед нами предстанет квантовая частица, какой образ она принимает, зависит от того, как она наблюдается. То же самое действительно и для семейных расставаний: как заместители ведут себя в наших расставаниях, какой вид принимает расстановка, определяется тем, с какой внутренней позицией мы ее наблюдаем. Теперь я перенесу это еще и на наши будни: *то, что нам встречается в жизни, зависит от того, с какой внутренней позицией мы это наблюдаем и, таким образом, влияем на это*. Разве это не революционная мысль? Мысль, которая постоянно выделяется во многих духовных книгах и фильмах. Теперь у нас есть шанс целенаправленно применять это знание. Несколько шагов на этом пути я сделаю вместе с вами.

Брюс Липтон, американский клеточный биолог и профессор медицины, был награжден премией Best Books Award 2006 за лучшую книгу в категории «Естествознание», «Biology of Beliefs. Intelligente Zellen» («Биология веры. Умные клетки»). Он описывает, как все его исследования, опыты и открытия привели его к убеждению, что жизнеспособность клетки определяется не ее генами, а физическими и энергетическими влияниями ее окружения. Клетки — это мини-существа, которые кооперируются друг с другом, учатся друг у друга и объединяются. Цель их взаимосвязи — это стать еще умнее,

еще сложнее и, таким образом, создать еще более успешный организм. Поэтому они нуждаются в информации извне, то есть поддаются влиянию внешних факторов. Оценка функции клеточной мембраны Брюса Липтона вместе с открытиями квантовой физики образуют научную основу моей книги, а также дают объяснение, почему волшебная формула «Я больше не в вашем распоряжении» так хорошо работает. На самом деле, на определенном клеточном уровне все взаимосвязано друг с другом и оказывает влияние друг на друга.

Если мы, люди, принимаем эту позицию, эту новую парадигму, мы сможем гораздо быстрее и эффективнее изменить мир. Ведь мы больше не будем надеяться на изменения во вне, мы начнем изменять самих себя и свои внутренние установки. Мы иначе сможем увидеть то, что нас окружает. И вы убедитесь, как мир соответственно отреагирует на это, и все начнет меняться намного быстрее, чем мы могли представить себе раньше. Даже в том случае, когда мы просто ставим под вопрос наши убеждения и мнения, имевшиеся у нас до сих пор (то есть переходим от позиции 1 к позиции 2), реакция нашего окружения уже начинает меняться. Так Вселенная чувствует, что мы стали правильнее наблюдать за самими собой.

Чем больше люди практикуют такое взаимопроникающее понимание, тем интенсивнее становится их взаимодействие. Существует более сорока научных работ об эффекте Махариши (www.tm-konstanz.de). В них подтверждается, что большая группа медитирующих людей может значительно понизить уровень преступности в городе, стране и во всем мире. Количество медитирующих участников группы должно составлять не меньше одного процента населения от того города или страны, на которые направлено положительное влияние. Каждый раз в тот период времени, когда медитировала та-

кая группа, наблюдалось резкое снижение уровня преступности (например, регистрировалось меньше убийств, грабежей, изнасилований, военных действий). Так что чем более распространится новое конгруэнтное понимание, тем более всеобъемлющим станет его действие. Во времена больших природных катастроф и скрытой террористической деятельности это может быть отличным инструментом для уравнивания вибраций.

Осознаем это глубже

Блез Паскаль, физик, математик и философ VII века уже тогда знал: «Поскольку все вещи являются причиной и следствием, обусловлены и обуславливают, непосредственны и опосредованы, и все связаны неосязаемой нитью, которая обвивает самое далекое и самое различное, я не нахожу возможным знание частей без знания целого, как и не нахожу возможным знание целого без знания отдельных его частей».

Кен Уилбер, американский биохимик, физик и философ в своей книге «Целостное действие» пишет, что: «Мир в действительности не разделен на части, а является целым и взаимодействующим во всех аспектах».

Кристиан Томас Коль, дипломированный политолог в своей работе «Буддизм и квантовая физика» цитирует русского математика Льва Тарасова, который пишет, что «частица по своей природе не является изолированным объектом, она находится во взаимодействии со всем окружением». Потом Тарасов дополняет: «На уровне микромира идея о том, что мир целостен и что все явления связаны друг с другом, имеет особый смысл».

Каждый день осознанно или бессознательно мы переживаем феномены, которые можно объяснить только этой взаимосвязью...

Йоахим Бауэр пишет о нашем мозге: «Тот факт, что в *gyrus cinguli* (область мозга, которая отвечает за базовые эмоции и самочувствие) тоже присутствуют нервные клетки, которые активизируются, когда другие люди что-то испытывают, позволяет предположить, что *gyrus cinguli* отвечает также за такие качества, как эмпатия и эмоциональное понимание».

Мы можем почувствовать человека, если направим на него свое внимание и таким образом предоставим себя в его распоряжение.

Брюс Липтон: «Я был воодушевлен открытием, что могу изменить свою жизнь, изменив свои убеждения».

Если мы меняемся сами, то мы меняем и свой окружающий мир, и наоборот.

«Если вы хотите положительно повлиять на свои личные взаимоотношения, то действуйте так, будто ваш мужчина/ваша женщина уже ведет себя нужным для вас образом». Такой совет дает психолог и психотерапевт Клаус Мюке. Далее он пишет: «Если я критически смотрю на своего партнера или не доверяю ему, то я обязательно найду в нем то, чего боюсь».

У Курта Гетца, писателя и актера, есть оригинальная мысль: «Нужно принимать вещи такими, какие они есть. Но необходимо заботиться о том, чтобы они были такими, какими их хочется принять».

Доктор Фридер Лауксманн, юрист и философ, в своей книге «Философия мудрости» предполагает: «Космическая симметрия, поля, резонанс и звуки как средства передачи информации соответствуют тому, каким образом их воспринимали и наблюдали великие личности: надо всем возникающим и действующим в космосе стоит духовная сила».

НАШ СТРАХ ПЕРЕД БЫСТРЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ УПРАВЛЯЕТ ТЕМПОМ ЖИЗНИ

Между тем, для многих людей такие феномены привычны. Одновременно с этим в «серьезных» средствах массовой информации уровень трансцендентной действительности притормаживается, его относят к тематике опасных сект. В нашем обществе существует такой раскол: одни говорят, что телепатия и нелокальные феномены (= резонанс двух элементов в разных местах) научно признаются, другие считают их ерундой. Раскол можно проследить, если мы оглянемся на несколько сотен лет назад и увидим, что измененная картина мира всегда встривалась в сознание людей очень медленно и с большим сопротивлением. Люди, построившие свою жизнь на определенном мировоззрении, естественным образом воспринимают изменения как некоторого рода угрозу. Они боятся потерять прочный фундамент и, естественно, защищаются.

Вряд ли кто-то знает, как можно жить с дальночувствованием и использовать его. Кажется это нечто таинственное, его невозможно доказать и, следовательно, нельзя контролировать. Действительно, такой подход несет в себе неуверенность. Но как можно научиться дальночувствованию? Благодаря руководству, описанному в этой книге, вы с легкостью

ощутите этот феномен на себе, осознаете его и научитесь применять, потому что он есть повсюду, его можно обнаруживать каждый день. Мы можем использовать его целенаправленно для принятия инновационных решений, особенно на больших аренах: политическом, экономическом и экологическом уровнях. Знание о способности целенаправленно применять свои чувства открывает перед нами новые измерения. В нашем распоряжении неограниченный потенциал возможностей, которые до сих пор мало использовались или применялись втайне от нас.

Сейчас господствует точка зрения о том, что телепатия возникает в основном у тех людей, которые тренировали свои способности, или которые обладают особыми душевными связями. Я обнаружил, что все люди ежедневно сталкиваются с телепатией. Наша неосознанная способность к дальночувствованию часто даже является причиной эмоциональной зависимости в отношениях, причиной травм, страха потери, агрессии, синдрома выгорания, чувства одиночества и т. д. Обычно мы с трудом выходим из болезненных отношений или обстоятельств, потому что не осознаем о наличии телепатической связи с близким нам человеком.

Ниже я представлю вам эксперимент, как можно проверить феномен дальночувствования и осознать его. Ведь вы хотите сначала сами убедиться, что он существует? Эксперимент очень прост, он верен в девяноста процентах случаев. Сотни участников моих семинаров уже испробовали его и испытали феномен телепатии на себе.

Далее вы узнаете о методах и инструментах, используя которые всегда сможете целенаправленно применять свою логику и чутье для собственного дальнейшего развития, на-

пример для осмысления отягощающей зависимости от кого-то или чего-то и избавления от нее. Если все получится и вызовет в вас отклик, эта новая картина мира понемногу разовьется в вас. Она работает подобно тому, как новая техника распространяется на рынке и постепенно проникает в жизни людей. В то же время вы сохраняете право решать, нужно ли использовать эту технику и в какой момент ее использовать.

Настройтесь на следующее: если распространяется что-то новое, то одновременно отмирает что-то старое. Из-за этого будет боль, сопротивление, неуверенность. Это нормально. Вспомните о появлении компакт-дисков, когда люди должны были отказаться от привычных виниловых пластинок, или о сопротивлении некоторых стран при введении евро. При взгляде в далекое прошлое мы увидим, как в XVII веке под давлением церкви Галилео Галилей отказался от своего убеждения, что Земля вертится вокруг Солнца. Просто для церкви картина мира, в которой Земля не является центром, вела к болезненным последствиям.

Таким же образом у некоторых людей может возникнуть боль потери или даже сопротивление, если они познакомятся с картиной мира, в которой наши чувства являются всего лишь нашим восприятием. Мы все связаны друг с другом посредством своих чувств. Такая точка зрения разрушает уверенность, что мы защищены в своей личной сфере. Многие боятся того, что их увидят насквозь, что ими могут манипулировать, или их могут использовать. Однако по моему опыту гораздо скорее можно оказаться использованным, если не осознавать эти телепатические взаимосвязи. Когда же они осознанны, с ними можно работать.

Если у вас самих есть возражения против такой новой позиции, или вы слышите контраргументы от других людей,

то я рекомендую вам не отмахиваться от этого противоречия. Исследуйте его в подробностях. Можно ли в противоречии найти ясность и логику? Или оно состоит просто из слепого страха и боли? Это конструктивное возражение уважает противоположную сторону? Или оно просто ее обесценивает? Я бы рассмотрел серьезно толковые возражения и принял то, что было бы мне сообщено через них. Если же проявляются только деструктивные реакции и утверждения типа «Этого не может быть!», «Ерунда!», «Чепуха!», «И как это должно работать?» и т. д., то я предполагаю, что за ними стоит лишь боль потери. Она прячется за желанием сохранить старое и знакомое, в сочетании со страхом того, что придется отпустить накопленное и потерять опору, которая нас поддерживает. Такое сопротивление, разумеется, относится к естественным изменениям, революциям и расширению картины мира человечества. Оно заботится о том, чтобы мы не изменялись слишком быстро и не потеряли свои установки и фундамент.

Существует еще второй аспект, который мог бы привести к естественному сопротивлению новой парадигме. Артур Цейоник, американский физик, в своей книге «Общая история света и сознания» описывает пример одного слепого англичанина. В возрасте 50 лет ему была трансплантирована роговица глаза. Через десять месяцев он впервые смог видеть. Врачи расспрашивали его о первом опыте зрения. «С. Б. сказал, что слышал голос хирурга, доносившийся со стороны. Повернувшись туда, он увидел расплывчатое пятно. Однако он не был уверен, что это за пятно, и лишь на основе того, что слышал голос врача, пришел к выводу, что это пятно, наверное, является лицом врача». Даже намного позже после операции С. Б. сообщал, что воспринимать лица ему до сих пор не легко.

Отсюда следует, что научиться видеть взрослому человеку трудно. Современные исследования показывают, что способность к восприятию формируется в мозгу в первые годы жизни. Тому, кто хочет позже научиться восприятию на основе восстановленного органа чувств, существенно тяжелее развить нервные связи, необходимые для этого.

Я перенесу это на наше видение мира: у того, кто вырос в мире, в котором Земля считалась диском, и кто только во взрослом возрасте услышал, что Земля на самом деле круглая, при всем желании будут определенные трудности по изменению своего мышления. Многие граждане Восточной Германии, которые выросли в ГДР, в современной объединенной Германии чувствуют определенную потерю ориентации и жалуются на современные внешние обстоятельства. Система, в которой они жили, изменилась, но их внутренняя борьба против нее частично продолжается и теперь. Им трудно изменить свою душевную позицию и привычки. То же самое будет происходить и с новой идеей о том, что мы, люди, все взаимосвязаны с помощью чувств. Наверняка это будет длиться еще десятки лет до тех пор, пока новый взгляд на мир не внедрится в наш быт как нечто само собой разумеющееся, и не будет постоянно подтверждаться: «Как внутри, так и снаружи».

По этому поводу я приведу образный пример: когда я въезжаю в новую квартиру, некоторое время нужно для того, чтобы установить полки и шкафы, распаковать вещи и разложить все по-новому. То же самое происходит с новой картиной мира. Сколько-то времени пройдет до того, как мы сможем упорядочить свой старый опыт и воспоминания с новой точки зрения. Тому, кто привязан к своему прошлому и прочно держится за привычное мышление, понадобится

больше времени, или он вообще «переезжать» пока не будет. Его привязанность имеет объяснение, ведь если он одним махом все изменит, он не сможет ничего найти в новом доме, потеряет ориентированность, а это может быть иногда весьма опасным. В третьей главе я расскажу о некоторых границах, связанных с такими изменениями.

А тот, кто уже подобным образом развил свою картину мира, сможет легко постигнуть новое. Фраза: «Я больше не во власти своего старого взгляда на мир» тоже поможет ускорить изменения.

У каждого человека в любой момент времени есть возможности и способности почувствовать другого человека. Собственно, так или иначе этим занимаются все! Однако при старой картине мира («Мы отделены друг от друга») большинство людей не осознают этого. Они все еще считают внезапно появляющиеся чувства своими собственными... И если они так считают, то для них это так и ощущается.

Новая картина мира такова:

Существует уровень, на котором все со всем взаимосвязано. Инстинкты, чувства, интуиция, вдохновение — это феномены, которые основываются на этой взаимосвязи.

Наши эмоции — это резонанс нашего восприятия. Мы реагируем всем своим организмом на окружающий мир — и наоборот.

Разумеется, объяснить наши чувства не совсем просто. Что означает то, что мы сейчас ощущаем? Что именно мы воспринимаем своими чувствами? Некоторые ответы на эти вопросы я дам, начиная со второй главы.

Осознаем это глубже

«Западная психология слишком долго заблуждалась, полагая, что индивидуум является отдельной частью мира. С незапамятных времен до современности все наблюдения, которые противоречили этому убеждению, изгонялись в сумеречную область парапсихологии и метафизики, которой просвещенные ученые боятся как черт святой воды», — говорит Фридер Лауксманн.

Кен Уилбер пишет: «Человек должен в полной мере воспользоваться данной ступенью, исследовать ее целиком, чтобы быть готовым идти дальше... Если человек наслаждался какой-то стадией, если он „сыт“ ею, то он готов к трансформации. Чтобы это случилось, почти всегда он должен прийти к некоторому диссонансу. Когда начнет пробиваться новая волна, старая будет бороться за свое сохранение — индивидуум в это время ощущает раскол личности, чувствует, что его „разрывает“ на разные части».

Новое всегда вызывает страх, если невозможно предвидеть, какие у него могут быть последствия. Только встроив дальночувствование в свое обыденное видение мира, люди могут понять его.

Любые изменения могут привести к боли потери прежде всего тогда, когда у человека еще не получается встраивать старое в новое, когда он считает, что ему придется отказаться от привычного уклада жизни.

«Новое видение помогает нам осознать себя и мир в целом, преодолеть диссонанс и стать более открытыми к боль-

шим глубинам и просторам наших возможностей», — дополняет Кен Уилбер.

Сомнения — это важные тормоза, которые дают нам время на то, чтобы спокойно взвесить смысл любых изменений и постепенно принять новое.

«Мы не должны надеяться на таинственные формулы, на мантры и ритуалы. Изменение происходит шаг за шагом, также, как при строительстве дома возлагается кирпич за кирпичом. Нет никаких урезаний» (*Далай-лама*).

Каковы будут последствия, если я знаю, что мои чувства — это резонанс восприятия?

ВОЛШЕБСТВО СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ

Описываемый в дальнейшем эксперимент прост и высоко успешен. Поэтому он будет полезен каждому. Вы сможете детально рассмотреть новую картину мира и больше узнать о ней. Все равно, насколько сильно вы сомневаетесь в этом: несмотря ни на что, большинство из вас будет испытывать нечто, что вы не сможете объяснить с помощью своей старой картины разделенного мира.

Пожалуйста, проведите до конца следующий эксперимент.

Найдите человека, хорошо вам знакомого, например, какого-нибудь члена семьи, своего молодого человека или девушку, друга, коллегу по работе и т. п. Прежде чем спросить этого человека об участии в эксперименте, подумайте о

том, кого он должен играть. Запишите на листке имена пяти людей, о которых вы можете сказать, что хорошо их знаете. Среди них могут быть также герои романов, комиксов или фильмов (например, Шерлок Холмс, Пеппи Длинный чулок, Капитан Кирк, Нео из «Матрицы»). Дальше вы смотрите на свой список и кого-то выбираете. Внутренне вообразите себе, что ваш друг теперь представляет этого героя. Важно следующее: не сообщайте ему, кого он должен собой представлять. Думайте об этом герое лишь мысленно. Теперь попросите друга (назовем его заместителем) попробовать что-то почувствовать. Он должен ждать и наблюдать, какие эмоции и импульсы возникают в нем сами собой. Дайте ему немного времени, а потом спросите, как он себя чувствует. Вы можете подбодрить его, чтобы он выражал словами каждое свое ощущение (эмоциональное, телесное, душевное), в том числе совершенно обычные для него чувства, которые, возможно, и так ему присущи, то есть не кажутся ему чужими. Даже если он ничего не может почувствовать, это тоже подходит. Обратите внимание на первые предположения, которые он высказывает, а также на повторения и шаблоны (привычные выражения героев) в описании.

Когда человек все рассказал, поблагодарите его, опять посмотрите в свой список и выберите другой персонаж. Внутренне представляйте себе, что теперь этот человек играет нового героя, и снова попросите его углубиться в эту роль, не зная ее.

Через какое-то время опять выслушайте описание его чувств. Они такие же? Или же что-то изменилось? Есть ли отличия? Чувствует ли человек себя немного иначе, чем до этого? Если да, то как?

Проделайте то же самое со всеми дальнейшими героями в своем списке и каждый раз смотрите, появляются ли у вашего

партнера другие чувства, когда он вживается в новую роль. Есть ли изменения от роли к роли? Совпадают ли его ощущения с вашими представлениями? Вы можете поменяться с ним ролями в этом эксперименте. Теперь ваш партнер представляет себе разных героев, а вы пытаетесь почувствовать это, наблюдаете за своими ощущениями и описываете их.

Для второй части эксперимента вам понадобятся несколько человек из своей семьи, круга друзей или знакомых, которые согласятся быть в вашем распоряжении и которые открыты таким необычным опытам. Проведите эксперимент в пяти различных версиях с двумя или несколькими людьми. Здесь люди могут свободно взаимодействовать друг с другом и начать спонтанную ролевую игру (однако это не обязательно).

Важно следующее:

- Всегда отчетливо представляйте себе, кто кого должен играть.
- Не говорите игрокам заранее, кого они собой представляют.
- Дайте им время для погружения в чувства и для спонтанного взаимодействия друг с другом прежде, чем начнете спрашивать об их ощущениях.
- После этого спокойно расскажите, кто какого героя играл, и поблагодарите их за то, что предоставили себя в ваше распоряжение.

Я приведу несколько примеров из собственного опыта, чтобы вы уже сейчас получили ясное понимание того, что может произойти. В уже упомянутой экспериментальной группе мы интенсивно исследовали такие феномены. Моя девушка тогда тоже в этом участвовала. Предварительно

мы с ней обсудили, что найдем в группе двоих заместителей — одного для меня и одного для нее, и посмотрим, что будет. Вечером я спросил двоих участников группы, отдадут ли они себя в мое распоряжение? Я попросил их выбрать себе места в помещении и встать там, где им удобно. Они должны были вчувствоваться в двоих людей, которых я в это время внутренне представлял себе. Оба человека охотно согласились на такую роль, прошлись по комнате, огляделись, остались стоять друг перед другом и начали разговаривать между собой. Моя девушка и я ухмыльнулись — это были те же самые фразы, которые мы часто говорили друг другу. Мы сразу же узнали себя и форму наших отношений в поведении заместителей.

В другом случае друг моей сестры представлял себе в уме пару, которую он хорошо знал по своей работе. Моя девушка и я были в его распоряжении в качестве заместителей. Мы не знали эту пару. Как только мы начали что-то ощущать и возникла наша спонтанная ролевая игра, в нас проявились определенные чувства, которые мы выражали в словах и движениях. Мы стояли далеко друг от друга, но все же находились в контакте. Наш друг подтвердил, что в обычной жизни эта пара выглядит очень похоже. Они были парой, но у них постоянно возникали сильные расхождения, и они ранили друг друга.

Во время другой расстановки в своей экспериментальной группе я внутренне представил себе трех героев из телесериала «Star Trek» и выбрал четвертого героя из фильма «Властелин колец». Никто из группы не знал, кого я мысленно вообразил. Четыре заместителя начали свою ролевую игру, в них активировались определенные чувства. При этом один чувствовал себя сильным и мудрым, но не относящим-

ся к другим. Это был тот, кто представлял собой волшебника Гэндальфа из «Властелина колец». Никто — кроме меня — не мог знать, что один из заместителей не принадлежит к другим.

В другой раз я попросил трех человек из группы поработать со мной. Я представил себе, что они играют моих родителей. Никто не знал, кого я мысленно воображаю, и никто из заместителей не знал моих родителей. Однако в спонтанном поведении трех человек быстро выразилось, кто из них был родителями, а кто сыном — то есть мной. Родители вместе смотрели на сына, а сын смотрел на них. Это подходило к тому, как я воспринимаю своих родителей и себя в своих ощущениях. Мой заместитель высказывал мысли, которых я придерживаюсь в своей жизни. Заместители моих родителей вели себя так, как, по моему мнению, ведут себя мои родители. Их заместители не комфортно чувствовали себя рядом друг с другом, им нужно было расстояние — не удивительно, ведь мои родители разведены, а отец уже создал другую семью.

Проведите эти эксперименты хотя бы по пять раз, и каждый раз представляйте себе разных героев. Исследуйте в деталях, что происходит, когда люди предоставляют себя на роль заместителей. Возможно, вы считаете, что вы истолковали поведение людей таким образом, что оно стало подходить вам. Или же на самом деле вдруг возникло много «случайностей», когда ваши заместители чувствовали и вели себя так, как отсутствующие здесь личности? Вы озадачены тем, как выражаются взаимосвязи, о которых в соответствии с нашей старой картиной мира никто не мог знать? Являются ли эти случаи указанием на присутствующую во всем телепатическую связь?

Наблюдайте и спрашивайте обо всем в деталях. В конце концов, этот эксперимент служит основой для моих объясне-

ний и указаний в этой книге. Те, у кого нет возможности провести эксперимент, может принять участие в моем бесплатном семинаре по расстановкам и понаблюдать, что произойдет (место и время смотрите в интернете www.in-Resonanz.net).

Осознаем это глубже

«Ты можешь знать дороги мира, не выходя из дома. Ты можешь знать пути неба, не смотря в окно. Чем дальше ты идешь, тем меньше ты знаешь. Мудрецы знают, не путешествуя, не видя, не действуя, не делая» (*Лао-цзы*).

Результаты вашего эксперимента могут привести к тому, что ваше сознание расширится и будет готово для восприятия многих феноменов в обычной жизни. Возможно, вы также поймете, какое большое значение имеют для вас чувства заместителей и что они могут подсказать вам для улучшения ваших личных или семейных отношений.

На восьмидесяти семейных расстановках я просил людей, заказывающих расстановку, оценить своих заместителей. Вопрос был таков — на сколько процентов ролевая игра совпала с характерами и судьбами реальных людей. Степень измерения: ноль процентов — заместитель вел себя совершенно не так, как человек, которого он представлял; сто процентов — заместитель вел себя до мелочей именно так, каким видел его в жизни «заказчик». Результат: в шестидесяти пяти из восьмидесяти расстановок заместителям присудили от семидесяти до ста процентов соответствия.

При участии в расстановке в качестве заместителя вы должны следовать всем чувствам, которые в вас всплывают,

и не различать их на свои и чужие (ощущения человека, которого вы замещаете).

Джейлин Томас Германн пишет в книге (2006) «Практика системных расстановок»: «В роли заместителя я одновременно являюсь собой и не собой... Сомнения, которые, вероятно, пережил каждый заместитель — то, что я чувствую — это мое, или относится к роли — показывают, что в роли заместителя кажущиеся четкими границы между „я“ и „ты“ могут расплываться».

Именно такое размывание происходит в обыденной жизни, и мы, собственно говоря, не всегда знаем, какие чувства и переживания принадлежат нам, а какие другому человеку. Начиная с третьей главы, я покажу, как ясно отличать одно от другого.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ВОСПРИЯТИЮ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ: ДВАЖДЫ ВСЛЕПУЮ

Тот, у кого есть много открытых для экспериментов, любопытных друзей, кто с радостью познает новое и с интересом исследует чувства, может попробовать следующий опыт.

Задумайте четыре персонажа, которых должны играть заместители. Напишите имена этих людей на четырех листочках, потом сложите их так, чтобы имена невозможно было прочитать. Теперь перемешайте их и дайте заместителям вытянуть по листочку и не открывая положить в карман. Теперь никто не знает, у кого какая роль. Только вы знаете, какие четыре фигуры участвуют в игре, но и вы не знаете, кто какое имя вытянул. Поэтому такую форму расстановки

один из участников моей экспериментальной группы назвал «расстановка дважды вслепую».

Заместители должны, как обычно, сами найти себе место в комнате, вчувствоваться в свою неизвестную им роль и либо следовать своим импульсам, либо рассказывать, что они чувствуют. Вы же теперь должны отгадать, у кого какая роль, на основе их высказываний, движений и положения относительно других участников. Дайте себе время, подробно расспрашивайте заместителей, что они чувствуют. Будьте детективом. Когда вы уже уверены по поводу какого-то заместителя и его роли, высказывайте свое предположение. Далее проверяем, что было написано на листочке этого заместителя. Если все верно, попытайтесь отгадать, какие роли у остальных. Если же с первым листочком вы промахнулись, вы можете думать подольше. Благодаря первому листочку открылась одна роль — кого же представляют остальные? Дайте себе второй шанс, задавайте трем оставшимся заместителям вопросы, чтобы все выяснить, и пробуйте отгадать второй раз.

Если вы будете чаще проводить этот эксперимент, и другие участники группы тоже попробуют это сделать, вы установите, что никаких случайностей в этой игре нет. Нелегко всегда точно отгадывать. Однако моменты, когда заместитель открывает свой листок, читает и говорит: «Так и есть!», случаются гораздо чаще, чем можно ожидать при чистом совпадении. Кроме того, впоследствии, когда все открылось, поведение заместителя часто можно соотнести с записанным именем и тогда становится понятно, что значило его поведение.

Мой совет здесь будет таков: пусть заместители лучше играют коллег с работы или известных героев романов или кино, пусть с членами семьи работа проводится реже. Хотя люди и думают обычно, что хорошо знают своих близких,

может случиться так, что перепутается динамика поведения заместителей друг с другом. Дети часто перенимают тип поведения родителей, поэтому при такой форме расстановок чаще возникает опасность ошибиться.

В среднем четыре раза из пяти все заместители смотрят на свой листок и подтверждают, что на нем написано именно это имя! В такие моменты «слышно», как мурашки бегут по коже, и чувствуется — в этой игре большая сила! Происходит что-то, что выворачивает наизнанку нашу картину мира — если мы, конечно, серьезно относимся к этому феномену. Как заместители могут выдавать подходящие для роли чувства, если никто в комнате не знает, какую роль они играют? Информация есть только в сложенном листочке, в кармане заместителя.

Кто пережил этот опыт и осознал его масштаб, навсегда остается пораженным, восхищенным, околдованным и захваченным этим феноменом и может лишь преклоняться перед совершенством Вселенной. В то же время вспоминаются многие целители, исцеляющие на расстоянии, мастера рейки, духовные учителя, расстановщики, шаманы, ясновидящие, вспоминаются спонтанные исцеления при раке, вспоминаются случаи просветления, ангелы, все, что частично засунуто в ящик под названием «эзотерика» и больше не воспринимается серьезно. И мы спрашиваем себя: «Если то, что я здесь пережил(а), не сон, то это может случиться и с другими...» Глаза открываются, и сразу становится ясно, что все в нашей обыденной жизни нам предстоит открыть заново: люди отсылают свои молитвы на небо при сложных ситуациях, дети разговаривают со своими ангелами-хранителями, футболисты носят талисманы, бизнесмены подчеркивают важность чувства живота, фильмы и книги используют тягу людей к

трансцендентному, ученики упражняются в искусстве раздражения нелюбимого учителя, музыканты чувствуют, что играют по-разному: в зависимости от дирижера больше или меньше погружаются в музыку, в больницах все чаще практикуется целительство наложением рук, врачи чувствуют, как автоматически меняется их поведение в зависимости от пациента, начальник наблюдает развитие такой же проблематичной ситуации в своей фирме, какую он имеет в своей семье, и мы все больше обнаруживаем то, как наши собственные чувства являют себя, подобно благословию.

Сверхчувственное восприятие обнаруживается совершенно естественно, без проведения ритуала или специальной концентрации. Я размышлял: если все так естественно работает, и почти каждый, кто пробует это снова и снова с определенным настроем открытости, может подтвердить факт сверхчувственного восприятия, тогда этот феномен должен проявляться и в наших буднях.

С тех пор как я сознательно подошел к этому вопросу, я могу найти много взаимосвязей в своей жизни. Я каждый день воспринимаю это и потому могу сейчас об этом писать. Дайте увлечь себя в водоворот новой картины мира и посмотрите, как благодаря этому ваши чувства можно будет логически описать и применить. Все сразу приобретает более широкое значение и глубокий смысл...

Осознаем это глубже

Расстановка «вдвойне вслепую» — это хорошая возможность поупражняться в том, чтобы правильно трактовать поведение и чувства заместителей. Таким образом можно углубить свои знания об эмоциях людей.

Учитель Йоахим Фирэгте пишет в книге «Практика системных расстановок»: «Феномен, который испытывают заместители в семейных расстановках, происходит в расставленной семейной системе сам по себе, и продолжает происходить, даже если клиент, заказавший расстановку, не знает этого, — этому феномену мы не перестаем с благоговением удивляться, пораженные им, часто даже шокированные. Знание, молниеносно открывающееся заместителям, охватывает телесные ощущения, чувства, импульсы, мысли, внутренние образы. Зачастую присутствующий клиент, заказавший расстановку, подтверждает то, что выходит на свет, и благодаря этому приходит к глубокому внутреннему исцеляющему изменению».

Удивительные результаты расстановки «дважды вслепую» открывают нам в нашей обыденной жизни еще более странные феномены. И когда мы начинаем верить, Вселенная отвечает на нашу веру соответствующим резонансом».

НАУЧНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО УНИВЕРСАЛЬНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ

«Все едино. Все связано друг с другом. В действительности ничто не отделено ни от чего». Это высказывание, которое мы можем прочесть во многих духовных книгах, и которое изрек еще греческий философ Парменид в 515 году до нашей эры. Но находим ли мы отклик на него в науке? Квантовая физика пытается трактовать результаты своих опытов подобным образом — но и это всего лишь использование фактов. Настоящего математического или физического доказательства единства Вселенной до сих пор никто не смог представить.

Почему?

Я нашел этому логическое объяснение, которое представляет собой фундамент всех моих книг, таким я сформулировал его в книге «Свободные расстановки»:

«Ошибочным образом мы полагаем, что отделены друг от друга, потому что не умеем воспринимать нашу связь. Пытались ли вы когда-нибудь повторить звук флейты или пианино? В момент, когда вы находите точную высоту звука и поете или пытаетесь воспроизвести этот звук, происходит некоторого рода „слияние“. Вы едва ли можете отличить воссозданный вами звук и звук, который слышали. Только когда вы немного отклонитесь от этого звука, возникнут колебания, дисбаланс, и оба источника звука снова станут различимыми и, благодаря этому, воспринимаемыми... В абсолютном балансе восприятие отсутствует. Восприятие возникает только в случае дисбаланса. Таким образом, мы можем использовать свое восприятие в качестве зеркала: если мы в состоянии что-то воспринимать, то должен быть какой-то дисбаланс, какое-то отличие. Восприятие всегда показывает тот дисбаланс, который относится к воспринимаемому элементу. Своей собственной формой элемент определяет, что представляет собой баланс и что — дисбаланс по отношению к нему. Потому что только сам элемент может решать, в какой другой форме он чувствует сходство с собой, а какая форма отличается от него. При восприятии равенства с элементом происходит слияние (например, приспособление = привычка = приобретенный бессознательный образец поведения) и его восприятие начинает исчезать (слепое пятно). Однако чем больше отличие и сильнее восприятие дисбаланса, тем отчетливее он ощущается».

Еще один хороший пример — это ванная. Если я опускаюсь в холодную воду, я сразу это чувствую. Если я опускаюсь

в горячую воду, я тоже это сразу чувствую. Но если температура воды точно соответствует температуре моего тела, и если я очень медленно двигаю ногой при этом, тогда я ничего не почувствую, и не замечу, как нога опускается в воду.

В первом томе моей трилогии «Ничто — это все / Все находится в резонансе» я пишу:

«В абсолютном равновесии не происходит никакого восприятия. Никакой элемент не может воспринимать или доказать эту базовую спираль желания (базовой спиралью желания я назвал самый маленький элемент, из которого все состоит и который наука называет «суперструной»). Никакой элемент не может существовать отдельно от своей основы, и поэтому не может вживаться в роль наблюдателя для восприятия своей основы. Никакая керамическая чашка не может утверждать, что она состоит из керамики. Много умных чашек могут собираться и исследовать, из чего они состоят, но ни одна из них не сможет собственными силами распознать в себе „керамику“. Будда говорил: „Дух нельзя познать духом“.

Мельчайший элемент, из которого состоит *все*, никогда не может быть обнаружен, поскольку все состоит именно из этого элемента и находится с ним в абсолютном равновесии, в котором не бывает восприятия. Из-за этого он для нас как будто не существует, то есть он — *ничто*. А теперь взгляните на нашу Вселенную, на космос. Мы исходим из того, что пространство между планетами — это ничто, которое, несмотря на это, имеет определенную энергию. Таким же образом наука признает между суперструнами только вакуум, пустое пространство (суперструны меньше атомов и кварков). Однако это пространство (несущее гравитацию) — это как раз тот элемент, из которого состоим мы сами.

Это пространство существует на основе базовой спирали желания. Звучит, словно в сказке: все пространство, которое кажется нам пустым, состоит из желаний (= энергии). Так же как вся материя построена из желаний. *Однако мы не можем воспринимать это, потому что находимся в абсолютном равновесии с ними.* Мы существуем благодаря этому. Мы сами собой являемся базовой спиралью желания, которая содержит в себе спирали желания поменьше. Со временем мы научимся воспринимать все более мелкие спирали, которые отличаются от нас, и сможем доказать их существование (= молекулы, атомы, электроны). Однако они представляют собой составные сверхэлементы базовой спирали желания, которую нельзя воспринять как пространство или ничто... Керамические чашки могут сделать вывод о том, чего им не хватает и чего они не воспринимают, только на основе того, что они уже смогли о себе понять. И если они обнаружили пробел в восприятии себя, они могут дать этому название: „керамика“. Однако они никогда не смогут доказать это самостоятельно или хотя бы почувствовать. Остается пробел, слепое пятно, отсутствие восприятия. Для нас, людей, это слепое пятно — „базовая спираль желания“ или „абсолютное равновесие“ или „Бог“, или „Божественная субстанция“, или „бесконечная Вселенная“, или „абсолютное единство“, или „универсальная мудрость“, или „ничто“ и т. д. Мы состоим из этого, мы этим являемся».

От некоторых просветленных учителей можно услышать или прочитать в их книгах: «Вселенная — это чистое сознание». С другой стороны, наука в основном приписывает сознание человеку. Но что такое, собственно говоря, это сознание?

«Если мы внимательно изучим это слово, то поймем, что оно означает не что иное, как кому-то данное знание. Гово-

рят, он был одарен знанием, он стал осо-знанным. Человек в какой-то момент что-то осознает, он переживает открытие, и достигает нового равновесия, меняясь благодаря этому».

Осознавать — означает не что иное, как постоянно осуществлять знание, быть в процессе познания.

Осознавать = быть в процессе познания.

В каждую долю секунды мы чувствуем дисбаланс, классифицируем его, познаем его, достигаем равновесия, чувствуем новый дисбаланс, приводим его в порядок, познаем... Это процесс постоянного осознания, состояние движения, колебания, спираль. Везде, где проистекает этот процесс, есть сознание. Если мы посмотрим внимательнее на этот процесс, то поймем, что он является не чем иным, как постоянным достижением нового равновесия, то есть постоянным изменением элемента. И поскольку у каждого элемента есть желание равновесия, и все элементы постоянно движутся, то каждый из них находится в процессе познания и, таким образом, в сознании. *Сознание существует везде. Все является сознанием.* Не существует ничего без сознания, кроме абсолютного равновесия, которое не изменяется» (из книги «Ничто — это все / Все находится в резонансе», т. 1).

«Бессознательное» состоит из различных форм сознания, которые отличаются друг от друга и поэтому воспринимают себя как отдельные части. Во фразе «я не знаю»* заключается разделение. Мы, люди, чувствуем себя бессознательными в той области, в которой не имеем никакого познания или не ощущаем никаких изменений. Бессознательное существует

* «Das ist mir nicht bewußt» — буквальный перевод «я не сознаю этого». — *Примеч. пер.*

только благодаря элементу, кажущемуся отдельным, который сам о себе утверждает, что он *не* знает чего-то определенного.

Осознаем это глубже

В абсолютном равновесии нет отличий, а значит, и восприятия.

То, из чего все состоит, невозможно ощутить, невозможно доказать, потому что все находится в абсолютном равновесии с ним, а именно, состоит из него.

«Чтобы на самом деле найти Бога, он (человек) должен спуститься в глубины самого себя, где он не является ничем другим, как слепком Бога. Там, где исчезает „Я“ и есть только Бог» (*Анри ле Со, французский бенедиктинец*).

Биолог Вернер Зифер и политолог Кристиан Вебер, редакторы журнала «Focus», в своей книге «„Я“ — как мы изобретаем самих себя» рассказывают об экспериментах с медитирующими монахами, у которых измерялись токи мозга. Психолог Ульрих Отт из Гисенского университета истолковывает результаты так: «Когда все нейроны работают синхронно, все становится единым. В этот момент сознание не различает ни субъекта, ни объект. Медитирующие переживают лишь единство, а чувство времени исчезает».

Если элементы так похожи между собой, что они находят-ся в равновесии друг с другом, то исчезает различие, а с ним и отличающее восприятие. Они упорядочиваются и благодаря этому сливаются на некоторое время словно в один элемент.

Философ Фридрих Вильгельм Йозеф Шеллинг уже в 1804 году сказал в своей лекции в Вюрцбурге: «При рассмотрении в естественной природе или в бесконечной реальной субстанции света или силы тяжести, можно сделать вывод, что они едины». Лауксманн цитирует это суждение в своей книге «Философия мудрости». Далее он пишет о Шеллинге: «Он придерживался такого взгляда, что материя, в конце концов, идентична с силой и состоит из электрических колебаний. Вообще, природа и дух тождественны, только природа является видимым духом, а дух — невидимой природой».

«Тантрическое мировоззрение основывается на бесконечной связи всех вещей и жизненных процессов, взаимная зависимость которых друг от друга делает Вселенную одним великим организмом, в котором каждая часть, каждая отдельная форма проявления содержит целое, обусловлена целым, так что нет ни вещи, ни природного процесса, ни человеческого существа, которые могли бы быть независимы сами по себе или отделены, все они участвуют в целом. Итак, здесь мы имеем дело с органическим, то есть живым единством» (*Лама Анагарика Говинда в своем введении к книге «Формула мира: И-Цзин и генетический код» Мартина Шенбергера.*).

«Мудрец рассматривает небо и землю и все, что находится между ними, как одно большое единство; он смотрит на всех людей под небесами, будь они далеко или близко, как на своих сестер и братьев, потому что он знает, что мы все исходим из одного источника» (*Янь Юань*).

Пустота = пустое пространство = суперструны = базовая спираль желаний = невидимое = чистая энергия = вся Вселенная = сознание = воля.

Наша свободная воля находится в абсолютном резонансе со всей Вселенной. Мы воспринимаем свою волю как «свободную», потому что не можем воспринимать связь со всем остальным. Мы не можем воспринимать источник нашей воли вне нас, потому что находимся в абсолютном равновесии с этим источником.

Когда мы признаем устойчивую связь со всем сущим и учимся взаимодействовать с ней, мы освобождаемся.

«Есть только Вселенная, собственное „Я“ — это иллюзия, бессмертие находится не в будущем, а в настоящем моменте, все таково, каково есть, и ничего не нужно делать» (*Сьюзан Блекмор, британский психолог*).

«Мы — люди, следовательно, мы лишь многогранные отражения в зале зеркал единственной космической действительности» (*Вилайунур Рамачандран, директор Центра мозга и познания, университет Сан-Диего*).

«Итак, Вселенная и все ее жители — это только гигантский первоначальный часовой механизм, который работает по принципу причины и следствия» (*Зифер и Вебер*).

В этом гигантском часовом механизме я вижу в качестве движущей силы «желание равновесия». Везде ведутся поиски этого единства, этого слияния, в котором восприятие становится ненужным и невозможным. Желание резонанса управляет всем, что (как кажется) выделяется на фоне всего остального. Оно представляет собой для меня основу всякого существования. Поскольку желание равновесия постоянно ведет к новому состоянию относительного равновесия, я назвал его базовой спиралью желания.

Лауксманн цитирует Конфуция: «Твоя воля должна быть направлена на единство. Прислушивайся не ухом, а умом. Прислушивайся не умом, а своей жизненной энергией. Ухо может только слушать, ум может только думать, но жизненная энергия пуста и чувствительна ко всем вещам. Дао пребывает в пустоте. Пустота — это голодание духа» (*Чжуан-цзы, «Счастливое путешествие»*).

«Атомы состоят из невидимой энергии, из неосязаемой материи» (*Брюс Липтон*).

Теория суперструн приводит к «общему знаменателю» общую теорию относительности Эйнштейна и соперничающую с ней квантовую физику. По этой теории мы, люди, и вся Вселенная состоим из чистого резонанса. Брайан Грин, профессор физики и математики Колумбийского университета в Нью-Йорке, в своем произведении «Элегантная Вселенная», сокращенном для «Научной книги 2000 года» пишет: «Как струны скрипки или фортепиано обладают резонансными частотами, при которых они предпочитают колебаться по таким моделям, которые наши уши воспринимают как звуки и их более высокие гармоники, так и ленты теории струн обладают предпочтительными частотами колебаний. Однако (...) в теории струн предпочтительная модель колебания струны не производит звука, она проявляется как частица с определенной массой и зарядом». В соответствии с этим, человек состоит из колеблющихся струн. Таким образом, мы являемся резонансом.

Мы состоим из пустоты, все является ничем, ничто является всем, и все является резонансом.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ РЕАЛЬНОСТИ

МОЖЕМ ЛИ МЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ ИСТИННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ?

До сих пор многие из нас были убеждены, что между людьми и всем сущим не существует никакой невидимой связи. Мы не знали, что наши чувства могут возбуждаться даже через большие расстояния и быть определенным методом восприятия. Мы считали, что некоторые эмоции — это просто ерунда или то, от чего можно легко избавиться с помощью терапии. Однако описанные в первой главе взаимосвязь и опыт могут подвинуть нас к тому, чтобы дать место новой и расширенной реальности. При этом мы научимся определять свои чувства в некоей большей взаимосвязи и начнем задумываться о том, что они значат. Теперь, когда мы что-то чувствуем, мы можем спросить себя: «Какие отличия я сейчас воспринимаю? Какой резонанс я переживаю?»

Американский гештальт-терапевт Стивен Волинский предлагает следующую точку зрения: «Каждое чувство представляет собой некоторого рода энергетическую форму. Поскольку, исходя из принципов квантовой физики, вся Вселенная состоит из чистой энергии, это касается и наших чувств. В соответствии с этим мы можем понимать их как энергетический резонанс.

Когда мы что-то воспринимаем благодаря ощущению резонанса, это не значит, что мы уже точно знаем, что именно мы воспринимаем. Мы можем толковать это только с помощью нашей собственной реальности. При этом наша реальность всегда отличается от реальности других людей. Каждое толкование лишь «временно» и «изменяемо», мы всегда будем сомневаться в нем. «Абсолютная правда» звучит так: «Не существует абсолютной правды».

Например, я лежу с закрытыми глазами на солнце. Я чувствую, что по моей ноге что-то ползет. Я думаю, что это муравей. Когда я открываю глаза и смотрю туда, то не нахожу ничего. Видимо, это была муха, которая смогла быстро улететь, но и это я уже не могу проверить. Может быть, это был комар, пчела или стрекоза? Или это был муравей, просто он упал?

В большинстве случаев мы убеждены в том, что наши предположения верны, то есть представляют собой «правду». Однако любая правда может измениться. Эксперименты с гипнозом показывают, насколько легко ввести людей в заблуждение. Они убеждены, что находятся в данный момент в отпуске на пляже, хорошо себя чувствуют, даже, возможно, слегка потеют на солнце. При этом они всего лишь находятся под гипнозом — и их чувства являются внушенной гипнотизером иллюзией. То, что мы грезили, становится нам ясно только после того, как мы проснулись. Наш быт определяют и оптические иллюзии.

Мы не знаем на сто процентов, чем является то, что мы воспринимаем, — реальностью или иллюзией. Для меня, между тем, определенной формой иллюзии является все. При этом есть иллюзии, с которыми я могу очень хорошо жить. Другие, с которыми все не так просто, я вытесняю. Для этого мне нужно разочароваться и найти взамен новую

более приятную работающую иллюзию. Так я развиваю свою реальность и все больше оттачиваю ее.

Раньше я то и дело принимал участие в мероприятиях, где проводились семейные расстановки. Ведущие расстановок внимательно относились к участникам. Тем не менее, я столкнулся с тем, как один ведущий — это совершенно точно — истолковал чувства заместителя и отнес их к определенной реальности. Ему было ясно, что происходит, и он был убежден, что его толкование соответствовало истине. В таких случаях заместители часто перенимают точку зрения ведущего: на расстановках они истолковывают свои чувства в соответствии с направлением, заданным ведущим, и утверждают, что это правда. Такое доминантное поведение порой придает неприятный привкус расстановкам и оказывают влияние на ее участников.

Установки часто действуют определенным образом: они вызывают сопротивление. Некоторые участники семинаров по расстановкам реагируют на подобное поведение защитой, а люди, которые слышали или читали об этом, развивают в себе чувство противостояния. Могу привести пример из реальной жизни: человек, который настойчиво что-то утверждает, зачастую получает от других людей протесты. Это совершенно естественно. Почему?

Когда кто-то что-то догматически утверждает, меняется его положение по отношению к другому человеку. Тот, кто утверждает, становится знатоком истины и ставит себя, таким образом, на первое место. Это скрыто уже в самом слове утверждение. Равноправие с другими теряется. Если другой человек хочет достичь равенства, он должен противостоять этому убеждению и, например, утверждать противоположное или нечто иное — или же дистанцироваться.

Итак, за чувством протеста часто скрывается желание равенства, в котором оба участника снова будут занимать одинаковую позицию, иметь равную ценность. Равенство — это условие, при котором позволено существовать реальности и убеждениям обоих лиц в равной мере.

В чувстве протеста я вижу следующее значение: «Здесь что-то требует признания, уважения и изменения», как в случае со взрослыми, так и в случае с детьми. Если я осознаю, что мой протест возник благодаря моему же желанию признания или изменения, то я должен подумать о том, не хочу ли я смириться с этим желанием. Флоренс Скоувел Шинн в своей книге «Жизненная игра и ее ментальные правила» впечатляющим образом объясняет, как борьба против чего-то скорее будет поддерживать состояние противостояния, чем избавит от него. Берг Хеллингер тоже говорит об этом: «То, что мы побеждаем, не освобождает нас. Только то, что мы любим, дает нам свободу». Шинн предлагает такой взгляд на вещи: «Каждый человек — это золотое звено в моей цепочке, которая, в конце концов, ведет к моему благополучию». Волинский рекомендует больше не противостоять человеку, который вызвал в нас чувство сопротивления, а сконцентрироваться на форме энергии внутри нас, на чувстве противостояния. Возможно, оно постепенно исчезнет или трансформируется в нечто более приятное. Такой же эффект мы получаем, если отказываемся быть в распоряжении другого человека и выходим из-под влияния его убеждений. Тогда мы меньше на него равняемся и больше смотрим на самих себя. Как следствие, противостояние внутри нас начинает растворяться. Его причиной было наше внимание к другому человеку в связи с нашим желанием признания или изменения. Из-за него мы предоставили себя ему в распоряжение и почувствовали соответствующие

переживания. Если же наше желание изменяется и внимание меняет направление, то трансформируются и наши чувства.

Пианист Кристоф рассказывал своей подруге Тане, что одна певица попросила его аккомпанировать ей на фортепиано и сыграть общий концерт, и что он склоняется к тому, чтобы принять ее предложение. Таня почувствовала себя исключенной из игры и спонтанно решила, что причиной ее негативных чувств являются размышления Кристофа. Поэтому она его раскритиковала. Однако на самом деле Кристоф был очень открытым и не намеревался никоим образом исключать Таню из игры. Кроме того, он был готов даже отказать этой певице. Позднее выяснилось, что модель поведения, связанная с исключением кого-то, принадлежала певице. Вероятно, Таня почувствовала эту динамику благодаря «подключению» своего внутреннего внимания к певице.

Мы должны постоянно искать причины, что могут значить наши чувства.

Осознаем это глубже

Мы воспринимаем все через наши чувства.

Мы не знаем, что значат наши эмоции. Мы лишь можем предполагать, придумывать какие-то теории, а потом проверять их.

Несмотря на то, что так много ученых воодушевлены положениями квантовой физики, это все еще не значит, что действительность именно такова. По этому поводу квантовый физик Дэвид Бом выражает свое мнение так: «Мы должны признать, что квантовая механика вообще ничего не объяс-

няет, она только предлагает формулу определенных событий. И я пытаюсь найти этому объяснение».

«С другой стороны, я оптимист, который считает, что физические теории не являются ничем иным как математическими моделями, которые мы сами конструируем, и совсем немаловажно, соответствуют они реальности или же только предсказывают события» (*Стивен Хокинг*).

«Приближается ли научная теория к раскрытию непознаваемой истины, будет видно только по будущим результатам ее практического применения», — пишет Клаус Мюке. И добавляет: «Где наука идет за пределы, не обязательно есть наука внутри».

«Мир, вероятно, — это хорошо слаженный космический механизм, и то, что мы о нем узнаем, — это лишь осколки, которые мы изредка можем соединить в кусочки большого масштаба. Коллективное знание — это мистический, а не научный процесс» (*Фридер Лауксманн*).

«Естествознание само по себе не является знанием о мире, это интерпретация мира, дающая такую же реальность — не больше и не меньше — как и изобразительное искусство и поэзия» (*Кен Уилбер*).

Профессор Брюс Липтон раздал своим студентам различные цветные фильтры для того, чтобы они смотрели сквозь них. Одна группа получила красный, другая — зеленый. Потом обеим группам он показал один и тот же кадр и спросил, что они видят. Одни прочитали такое предложение: «Я живу в

любви и мире», другие: «Я живу в страхе». Без фильтров обе эти надписи были видны одновременно, одна была написана красным цветом, другая — зеленым. Каждый читал только то, что он мог воспринять через свой фильтр (цветовой дисбаланс).

Я — единственный в своем роде человек с моим индивидуальным опытом, я воспринимаю свой окружающий мир через свой индивидуальный фильтр. Иногда мои предположения верны, и я получаю подтверждение; иногда я должен слегка подкорректировать свое суждение; иногда я нахожусь совсем рядом с чем-то и не могу это воспринять — возможно, потому что я был с этим в полном равновесии, в котором восприятие само по себе исчезает? (см. главу 1).

«Поскольку само восприятие не может быть ни правильным, ни неправильным, невозможно оспаривать восприятие другого человека» (*Арнольд Ретцер, доктор медицины, психолог, и Ганс Руди Фишер, психотерапевт*).

«Чистая» правда может привести к противостоянию, если другие правды из-за нее исключаются, обесцениваются, не признаются или не принимаются.

Первый принцип трансформации по Кейнам звучит так: «Все, против чего ты обороняешься, остается и становится сильнее».

В книге «От страдания к счастью» Петра Шнайдер рассказывает: «Мнения людей, которым мы приписываем значимость, влияют на нас. Так, новоиспеченная пара влюбленных, в которой мужчина переехал к своей подруге в ее большую

квартиру, очень страдала, потому что руководитель семинара „Расстановки по Хеллингеру“, где они принимали участие, сказал им, что на самом деле женщина должна переезжать к мужчине, иначе отношения распадутся. С тех пор они оба боялись конца отношений и ждали трудностей в связи со своей „ошибкой“».

«Люди с меньшей готовностью следовать указаниям врача в среднем имеют больший процент выздоровлений, мало болеют и у них наблюдается высокая продолжительность жизни. Вывод: люди с меньшей готовностью следовать указаниям врача таким образом делают что-то для своего здоровья», — пишет Клаус Мюке.

Профессор философии Симонэ Дитц: «Мы сами должны судить, верим ли мы какому-то утверждению или нет. В нашей власти свободно решить, будем ли мы вообще внимать этому».

Тому, кто хочет спокойно жить, нельзя говорить, что он все знает, и нельзя верить тому, что он слышит (*японская пословица*).

КАЖДЫЙ ЖИВЕТ В СОБСТВЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Я активно развивал методику «Свободные системные расстановки» и с 2002 года предлагаю различные семинары. Эти свободные расстановки отличаются от традиционно проводимых семейных расстановок тем, что заказчики расстановки сами ведут ее и сами решают, как следует во

время нее поступать. Для всех заинтересованных, кто хочет организовать свободные расстановки или самостоятельно провести их — это может делать каждый, как для себя, так и профессионально, — я подробно описал эту форму расстановок в своей книге «Свободные расстановки — групповая динамика как зеркало души».

Как ведущий свободных расстановок я всегда обращаю внимание участников на то, что может существовать несколько реальностей. То есть, когда группа или ведущий начинают анализировать чувства и поведение заместителей, то озвученные ими взгляды всегда являются лишь «возможностями». Каждый человек может выбрать самостоятельно, как он хочет что-либо толковать.

Доктор медицины Гюнтер Шмидт, специалист по психотерапевтической медицине и руководитель Института Милтона–Эриксона в Гейдельберге, на курсах повышения квалификации психологов-консультантов рекомендует быть для своих клиентов «официантом реальности». Консультант-психотерапевт предлагает различные реальности, а клиент выбирает подходящую. Такая позиция является основой свободных расстановок: лицо, заказывающее расстановку, может абсолютно свободно решать, что ему необходимо. Все участники и ведущий со своими чувствами, точками зрения и опытом находятся в его распоряжении. При этом никто не берет на себя ответственность за кого-то другого. Каждый заботится о себе, отвечает за свои решения, действия и мнения и принимает на себя последствия, которые возникают.

Когда я предлагаю свою точку зрения и реальность, я часто подчеркиваю, что может быть и по-другому. В большинстве случаев я открыт — насколько это возможно — своим ошибкам, противостоянию и дополнениям со сторо-

ны других людей, недоразумениям и отсутствию резонанса, любым формам дисбаланса. Я редко играю для кого-то роль, где я должен его убеждать. Каждый человек сам создает себе какой-то образ и ищет то, что ему помогает понять — в подходящее для него время.

Такова моя реальность, и я представляю ее также в этой книге. Я убежден в том, что я рассказываю, потому что я это вывел из своего многолетнего опыта, чувств и своей логики. Однако я знаю, что опыт часто может быть самосбывающимся пророчеством. Но я сам создал себе свою реальность, я остаюсь открытым ей и говорю: на это можно посмотреть и по-другому. Существует много реальностей. Каждый выбирает себе действительность, подходящую и созвучную ему.

При чтении моей книги вы предоставляете себя моей реальности, своеобразно воспринимаете ее, знакомитесь с ней, испытываете ее и выбираете себе реальность, которая подходит именно вам. За последствия этого решения вы несете ответственность самостоятельно, и таким образом вы можете оптимально чему-то научиться.

Научное подтверждение тому, что каждый живет в своей собственной реальности, предоставляет нам, среди прочего, Умберто Матурана, чилийский профессор биологии. Он проводил эксперименты с голубями и выяснил, что их нервная система закрыта, то есть она не находится в прямом контакте с окружающим миром. Каждое существо развивает в себе собственный мир, собственную карту, собственную реальность и ориентируется в ней — как пилот управляет самолетом с помощью своих инструментов, не выглядывая из окна. Но если не происходит никакого настоящего контакта с внешним миром, а используется только карта, возникает вопрос — как была создана эта карта? Как может порождать

пчая сама себя система установить связь с внешним миром? Ответ Матураны таков: «Каждое живое существо и окружающий мир принадлежат общей истории и одному процессу эволюции. Из этого процесса возникло очень тонко уравновешенное отношение соответствия и двустороннего изменения, структурная связка между организмом и средой».

Эту теорию мы можем рассмотреть с точки зрения на мир, основанной на связи и резонансе. Реальность была бы такова: нервная система живых существ закрыта и колеблется на более высоком уровне в энергетическом резонансе со своим окружающим миром. Только так она может развить свою внутреннюю карту для ориентирования. В переносе на нас, людей, это значит: у каждого из нас своя реальность, и каждая реальность определенным образом резонирует через наши чувства с реальностями других существ. Открытие человеческих зеркальных нейронов ризолатти — это еще один шаг науки в направлении такого мировоззрения.

Осознаем это глубже

«На этой планете существует шесть миллиардов человеческих версий действительности, и все они воспринимаются как истина» (*Брюс Липтон*).

Поскольку каждый человек живет в своей собственной реальности, он сам отвечает за все, что из нее вытекает.

«Я полностью ответственен за то, что я говорю, но не за то, что вы слышите» (*Умберто Матурана*).

«Красота в глазах смотрящего» (*Гюнтер Шмидт*).

«Узнать друг друга — значит понять, насколько мы чужды друг другу» (*Кристиан Моргенштерн, немецкий писатель конца XIX–начала XX века*).

Если я рассказываю другим людям свою правду, то обращаю внимание на то, что мой слушатель может неверно понять меня из-за своего индивидуального фильтра или же противопоставить мне другую правду. Я согласен с этим изначально.

«Критерий хорошего консультирования заключается в том, что оно допускает критику собственного метода, без обесценивания личности пациента или его паталогизирования», — пишет Клаус Мюке в своей книге «Где опасность, там и спасение».

Ариэль и Шья Кейн знают: «Реальность — это функция согласования. Другими словами: если достаточное количество людей договорится о том, что что-то верно, то через их согласие это становится правдой. В конце концов, это не обязательно будет истиной, но в тот момент, благодаря общему мнению, это будет так».

Кен Уилбер тоже сообщает о такой внутренней позиции: «Что верно для тебя, не должно быть в принудительном порядке верно и для меня тоже. То, что правильно, — это просто то, на чем сошлась отдельная культура или несколько культур в определенный момент времени. Не существует притязания на единственную действительность. Любая личность может свободно найти собственные ценности, которые не обязательно непреложны для кого-то другого».

Клаус Мюке объясняет влияние наблюдателя следующим образом: «В общей встрече двух или нескольких людей участники постоянно и взаимно изобретают и конструируют себя. В бытии каждого нет ни другого, ни других, так же как и нет его самого, и то и другое — это постоянно изменяющиеся наблюдения».

«Зачастую единственная проблема заключается в том, что каждый человек хочет понять лишь самого себя. В качестве решения часто остается лишь радостное наслаждение взаимным ничегонепониманием», — таков опыт Гунтера Шмидта. Дальше он говорит: «Каждый сам решает, каким образом он хочет жить. В каком мире вы хотите существовать? Своим ответом вы решаете, хотите ли вы жить в предложенном мире или в каком-то другом».

С ПОМОЩЬЮ НАШИХ ЧУВСТВ МЫ МОЖЕМ РАСПОЗНАТЬ ВЛИЯЮЩУЮ НА НАС ЭНЕРГИЮ ИЗ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Мы не всегда встречаем милых людей, которые лишь общаются нам о своей реальности, не желая убедать нас в ней. Иногда другие люди бывают навязчивыми, непримиримыми (может быть, даже отчаявшимися), они с натиском преследуют цель, которую мы, «пожалуйста, уж все же должны понять». Это не оставляет нам выбора. При этом мы чувствуем себя маленькими, смущенными, стесненными, запуганными, зависимыми, заблокированными, возможно, не можем бегло разговаривать и не осмеливаемся перебивать их. Если в нас есть желание равноправия, то возникает чувство протеста,

сопротивления, а через некоторое время, возможно, и злости. В такие минуты поднимается уровень внутренней энергии и возникает желание поспорить с собеседником. Другие же просто проглатывают свою злость или дистанцируются.

Однако если кто-то оставляет нам выбор, лишь рассказывая о своей точке зрения и не предлагая нам свою реальность, тогда мы чувствуем себя свободными, самостоятельными, равноправными, уверенными, а также преисполненными любви. Мы можем спокойно придерживаться своего мнения, не боимся возражать собеседнику или разочаровать его, и можем говорить свободно.

Таким образом, прислушиваясь к собственным чувствам я могу определять, проявляет ли мой собеседник тенденцию к отстранению или же ведет себя открыто и склонен к сотрудничеству. Конечно, это происходит не всегда. Исключения я опишу, начиная с четвертой главы.

Что, если я встречаю открытого человека, и все же чувствую себя при этом маленьким, испуганным или несвободным? Вполне возможно, что я ощущаю резонанс с его образцами поведения, имеющими характер ограничения, которые он на данный момент еще не изжил и которые для меня не различимы. Я становлюсь осторожным и некоторое время наблюдаю, верно ли мое предположение. Могу ли я обнаружить, что другой человек что-то неприемлет или оценивает иначе, чем я, по его высказываниям или поведению? Например, он чрезвычайно обходительный и при этом вытесняет свои собственные желания и потребности?

Время от времени подобное поведение я могу наблюдать у представителей какой-нибудь организации. Их цель — заполучить благодаря своему дружелюбию клиентов, поэтому они подозрительно предупредительны. Несмотря на это, они

скрывают эгоистические намерения привязать клиентов к себе и к своей фирме. Поэтому они умалчивают все, что могло бы указывать на существующий дисбаланс (обособление!).

Когда я кого-то встречаю, я больше доверяю своим чувствам, чем внешности и поведению моего собеседника, и не важно, насколько он дружелюбен. Если во мне рождается недоверие или появляются вопросы, то я не сопротивляюсь им. Я допускаю это недоверие и распознаю его как важный знак, резонанс. Иногда я высказываю свое недоверие и наблюдаю, как человек на это реагирует. Понимает ли он меня, или он пытается как-то решить вопрос с моим недоверием (победить его) и подавить меня? Далее я снова наблюдаю за своими чувствами, не изменились ли они. Я могу задать себе вопрос: «Если я полностью соглашусь с моим собеседником, как я буду ощущать себя? Равным с ним или маленьким по отношению к нему и его подчиненным?» Если после этого вопроса во мне появляется небольшое неприятное ощущение, значит, что-то не в порядке. Если я говорю себе: «Я больше не предоставлен ему...», — и чувствую себя существенно лучше, то это означает, что имеет смысл внутренне отстраниться от собеседника в данный момент.

Представитель фирмы, которая предлагает товар действительно хорошего качества, автоматически открыт и уверен в себе. Ему не нужно ничего замалчивать — и я чувствую себя с ним комфортно, я ощущаю, что свободен в своем решении.

При общении с доминирующим или сильно убежденным человеком я чаще испытываю бессилие. Иногда я переживаю это чувство как неуверенность или несамостоятельность. Однако эти эмоции не обязательно означают, что я не уверен в себе или бессилён! У меня лишь есть такие чувства — и они могут быть показателями восприятия резонанса. Если бы другой человек был открытым по отношению ко мне,

то я также чувствовал бы себя открытым. Однако своими утверждениями он ставит себя на первое место и отправляет меня на второе, таким образом он хочет доминировать надо мной. Я (бессознательно?) воспринимаю это и, естественно, чувствую себя маленьким, подчиненным и бессильным. Это знак того, что мой собеседник не может быть гибким и свободным, он сам защищается от подчиненной роли. Он должен занять первое место, чтобы хорошо себя чувствовать — чтобы не ощущать себя слабым. Если я более гибок, я подчиняюсь ему и принимаю роль бессильного.

Мои чувства опять могут измениться, если я осознаю положение другого человека, принимаю его таким, какой он есть, и больше не предоставляю себя ему и, таким образом, освобождаюсь от роли подчиненного.

Понаблюдайте сами за своим окружающим миром и посмотрите, находите ли вы подтверждение тому, что я сейчас описал. Пусть ваше восприятие обострится, следите за всем в вашей жизни: что является для вас ограничивающим и вызывает сомнение? Что вы часто лишь предполагаете, но неизменно получаете этому подтверждение? Где вам оставляют выбор? А вы оставляете выбор другим?

Осознаем это глубже

Кристиан Томас Коль пишет: «Из знания того, что действительности, не зависящей от концепций, не существует, не следует, что действительности не существует вообще». Позже он дополняет: «Определенное структурное соответствие между нашими концепциями, точно следующими действительности, и эмпирической действительностью некоторым образом возможно».

Наблюдая за своими чувствами, я могу в форме знаков считывать, нахожусь ли я в уравновешенном окружающем мире или же в среде, полной напряжения.

«Если клиент/клиентка проявляет сопротивление, то психотерапевт сделал что-то не так», — переносит Клаус Мюке эти взаимосвязи на свою профессию.

Чтобы уметь считывать свои чувства, я должен сначала просто допустить их (но не обязательно прочувствовать их или выразить).

Когда я ощущаю какую-либо эмоцию, это не значит, что я являюсь этой эмоцией. Если я чувствую ярость, я не обязательно сам в ярости. Мое чувство — на основе резонанса — может выражать мое восприятие подавленной ярости другого человека.

Вальтер Любек в своей работе «Справочник духовного НЛП» пишет: «Под „способностью к любви“ понимается способность узнавать самого себя в другом человеке, находиться в резонансе с другими существами мира, чувствовать их (сочувствие), воспринимать глубокое единство и связь всех частей творения в эволюционном процессе и учитывать это в своих мыслях и действиях».

«Очень значимо главное открытие нашего тысячелетия, что живые существа на тонком уровне через информационные каналы могут сообщать друг другу наследственную информацию», — пишут физик, математик и целитель Гражина Фосар и Франц Блюдорф в своей книге «Сетевой разум».

МОГУ ЛИ Я БЫТЬ АБСОЛЮТНО УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ ЭТО ПРАВДА?

Вы можете уже сейчас, при чтении этой информации, отточить свое восприятие. Исследуйте представленные здесь высказывания, мои и других авторов, и прочувствуйте их. Где высказывается лишь мнение, а где вам предоставляется возможность для собственного толкования? Совпадает ли ваша точка зрения с тем, что вы прочитали? Нет ли у вас чувства, что я как автор что-то отрицаю, умалчиваю или «заговариваю вам зубы» — или же вы свободно чувствуете себя при чтении этой книги?

Если хотите, вы можете при каждом высказывании задавать себе вопрос: *«Могу ли я абсолютно точно знать, что это верно?»*

Именно этот вопрос американка Кэти Байрон сделала главной составной частью своей гениальной системы самоисследования «The Work».

Если вы ищете в своей жизни доказательства истины, вам понадобится много времени, чтобы найти их. В основном почти все основывается на чьих-то убеждениях и верованиях. Вы обнаружите, что почти все высказывания, утверждения, выводы, толкования, точки зрения — сомнительны, в том числе и ваши собственные. Доказательств никогда нет. До сих пор наша вера в другого человека зависела от его излучения уверенности в себе, от его кажущейся компетентности, от его биографии, от его образования и т. д. Однако если я задаю себе вопрос: *«Могу ли я абсолютно точно знать, что это верно?»*, — то у меня в большинстве случаев появляется внутренний ответ: *«Нет, я не могу быть абсолютно уверен!»* Такое «нет» уже является частью моего освобождения.

Потому что если я однажды узнал, что что-то не правильно, то я опять становлюсь свободным, и у меня есть выбор. Для многих это может означать конец внутренней уверенности, потому что они построили свою жизнь на определенных истинах и убеждениях, и если они вдруг ставят их под вопрос, им приходится заново все постигать.

Если вы не принадлежите к людям, которых сбивает с толку изменение их точки зрения и которым приходится заново выработать установки, то я делаю вам следующее предложение: с настоящего момента принимайте вообще любой смысл, точку зрения или научные выводы исключительно как возможную реальность. У вас всегда есть выбор, даже если при взаимодействии с врачами, профессорами, ведущими шоу, полицейскими, авторами книг, статей в газетах, передачами по телевидению, документами, фильмами это можно почувствовать лишь изредка. Вы можете, несмотря на это, сами решить, с какой точкой зрения вы будете продолжать идти по жизни или с какой точкой зрения вы хорошо себя чувствуете.

Я открыто признаю, что я хочу завоевать ваше доверие еще и тем, что в этой книге ссылаюсь на других людей и их опыт. Но ведь в конечном счете все является уже принятыми кем-то точками зрения и убеждениями, в которых в любой момент можно усомниться. Никто из нас еще не вкусил истины. Мы все — лишь люди, каждый со своей собственной реальностью. Я постоянно задаю себе вопрос: «Могу ли я быть абсолютно уверен, что это верно?» Это моя жизнь, мои убеждения и мои точки зрения. Как бы уверенно не выражали свою точку зрения другой человек, группа (например, религиозное сообщество) или какая-то компания, я не зави- сим от этого, и это доказывает, что у меня всегда есть выбор.

В своей книге «Когда страдание должно иметь смысл» швейцарский психотерапевт Конрад Штеттбахер подтверждает, что способ все «ставить под вопрос» — это действенный терапевтический метод. Когда вы в чем-то сомневаетесь, нужно присмотреться внимательнее и выяснить, что лежит в основе сомнения. Я приглядываюсь к событиям, более интенсивно знакомлюсь с фактами, и таким образом могу прояснить для себя некоторые заблуждения, которые привели меня к терзанию. Одновременно я совершенствую свое видение мира и знания о людях. Как и в начале книги, я приглашаю вас пройти со мной путем исследователя. Мы наблюдаем за окружающей нас действительностью, приобретаем опыт, лучше что-то узнаем, разработаем собственные мнения и убеждения, снова задумаемся над ними и опять наблюдаем за миром.

Я пришел к тому, что позволяю своим собственным чувствам решать, принимать мне утверждения и точку зрения другого человека или пока оставить этот вопрос открытым. Если мое чувство приводит меня к заблуждению, то я приобретаю новый опыт и с удовольствием наслаждаюсь его результатами. Таким образом я расту внутренне. Я нахожусь в процессе постоянного обучения тому, как лучше воспринимать свои чувства и толковать их в соответствии со своим опытом.

Ведите себя по отношению ко мне и к моим высказываниям так же. При чтении обращайтесь внимание именно на свои эмоции.

Следующее утверждение тоже можно поставить под вопрос, это моя точка зрения: «Мои убеждения влияют на мою жизнь. Моя внутренняя установка решает, как я чувствую себя в своей жизни».

Осознаем это глубже

Аргументы жившего в XIX веке философа Якоба Фриза на вопрос: «Почему с помощью доказательств не найти настоящую причину, и поэтому не существует правды, которую можно доказать?»:

1. Доказательство должно быть обосновано. «В том числе» и «так далее» — это бесконечный регресс, который, в конце концов, ничего не доказывает. 2. Если мы тайно имеем предпосылки к тому, что хотим доказать, — это порочный круг. 3. Если мы останавливаемся на каком-то месте спора произвольно и не предлагаем дальнейших подтверждений, — это догматизм... поэтому концепции или теории не могут быть полными» (описано Кристианом Томасом Колем).

«Иногда решающее значение для нас имеет не то, компетентен ли кто-то, а врят ли в это другие» (Клаус Мюке).

Американские исследователи памяти выяснили, что нашими воспоминаниями можно манипулировать. Они имеют в виду «имплантируемые воспоминания». Успехи гипнотерапевтов отчасти тоже заключаются в возможностях изменения нашей памяти.

Психолог Элизабет Лофтус, бывший профессор в университете Вашингтона в Сиэтле, предоставляет интересующимся этой темой все новые исследования, показывающие, насколько редко мы можем полагаться на свою память. Она говорит: «Кое-что мы должны для себя уяснить: наша память каждый день рождается заново». Она определяет человека как вид — «рассказчик историй». После публикации книги «Миф о подавленной памяти» ей угрожали,

она потеряла работу. Сегодня она работает в университете Калифорнии, Ирвин.

В своей книге «Я — как мы изобретаем самих себя» Вернер Зифер и Кристиан Вебер сообщают о следующем опыте: «Участники видят во время видеофильма тяжелую сцену, симуляцию автомобильного несчастного случая или преступления с насилием. После этого половина участников получает дополнительную письменную информацию о произошедшем, другая половина остается без какого-либо дополнительного воздействия. После этого всех испытуемых просят описать произошедшее. При этом оказалось, что корректность информации отличается у разных групп как правило на 30–40 процентов. Пример: одни участники эксперимента видели убийство людей, в котором принимал участие автомобиль голубого цвета; другие упоминали белый цвет, если в дополнительном тексте был указан этот цвет. Так что показаниям свидетелей не всегда можно верить, и никакой суд мира не должен выносить приговор на основе сообщения одного лица».

«Вся магия строится на основе нашего искаженного восприятия и свойстве искаженной памяти» (*Петер Раверт, нотариус и фокусник*).

Новые исследования неврологов показывают, что ядро нашей личности не является врожденным, и оно может постоянно деформироваться. Нервные клетки нашего мозга способны заново создаваться на протяжении всей жизни. Наша память «текуча» и изменяется при каждом воспоминании. При этом оно не стирается, а предположительно записывается заново и дополняется новой информацией, например, когда мы неожиданно что-то вспомнили.

«Вся жизнь — это вечное начало» (*Гуго фон Гоффмансталь*).

В 1629 году Рене Декарт, французский философ, математик и естествоиспытатель писал: «Лучше никогда не учиться, чем иметь дело с трудными предметами и быть неспособным отличать действительное от неверного, и быть вынужденным принимать сомнительное за несомненное».

Гюнтер Шмидт считает: «У нас не одно прошлое, а сотни. Поэтому возникает вопрос: „Какое прошлое я выберу для определенной цели?“», — и продолжает: «Я становлюсь другим в зависимости от того, какую историю о себе рассказываю».

«Мы управляем, вытесняем, приукрашиваем и манипулируем своими воспоминаниями так, что в конце концов сами больше не осознаем собственного самообмана» (*Зифер и Вебер*).

Если мы не умеем распознавать этот самообман, то процитированные выше строки тоже будут являться для нас истиной, которая не обязана быть правдивой и которую мы не можем подтвердить. Поэтому я просто беру эти строки себе на заметку и далее наблюдаю свою жизнь с большей пристрастностью. Я не впадаю в необоснованную панику или осуждение себя, потому что если бессознательная манипуляция постоянно происходила со мной раньше, и так же бессознательно происходит у любого другого, то в этом нет ничего предвзятого. Мы все сидим в одной лодке. Просто в будущем я буду несколько осторожнее с правдой о своем прошлом — как и с правдой других людей о себе самих.

«Никому не нужно защищать то, что справедливо. И то, что не справедливо, тоже» (*Берт Хеллинггер*).

«Многие люди страдают от желания во всем находить истину, что приводит их к общению с людьми, которые производят впечатление знающих, что такое абсолютная истина. Тогда прислушивание к таким людям превращается в послушание, и они предпринимают иллюзорную попытку передать этим людям ответственность за свою жизнь» (*Клаус Мюке*).

Когда мы оправились от шока, что не можем больше положиться на собственные воспоминания, как мы полагали раньше, в качестве следующего шага мы должны признать, что свободны в том, чтобы формировать свою жизнь в настоящий момент. Нам не нужно быть зависимыми от мнения, что на нас лежит отпечаток прошлого. Мы сами можем наложить на себя любой отпечаток в каждый момент времени.

«Так что жизнь — это стройка, и каждый сам может определить, будет ли он постоянно работать над своим „Я“, и осмелится ли на радикальную перестройку или же с годами забросит это» (*Зифер и Вебер*).

Выдающийся немецкий ученый и публицист Георг Кристоф Лихтенберг в XVIII веке писал: «Не дайте украсть у вас „Я“, которое дал вам Бог, не поддавайтесь готовым мыслям и суждениям, а исследуйте себя сами и не сопротивляйтесь стремлению к новому».

Однако существуют люди, которые доказывают, что наша память может обладать и надежными постоянными. «Вы способны ночью учиться играть на фортепиано, знаете наизусть тысячи книг, вспоминаете прогноз погоды двадцатилетней дав-

ности — так у савантов* проявляется интеллектуальный потенциал, о котором вы даже не думали», — пишет Фредди Рекенхаус в журнале «ГЕО-Знание» (2006, вып. 38). Вместе с Петрой Хефер он снял трехсерийный телевизионный фильм «Экспедиция в мозг». Я процитирую несколько примеров из его статьи:

«После единственного полета на вертолете над Римом Стивен Уилтшир за три дня нарисовал панорамную картину города величиной в пять квадратных метров, с точностью до количества окон в зданиях».

«У Мэтт Саваж в раннем возрасте были диагностированы тяжелые нарушения развития, он страдал гиперактивностью, бегал только на носках и никогда не играл с ровесниками. В шесть лет за одну ночь он научился играть на фортепиано, с тех пор он выступает с Чиком Кори и Дейвом Брубекком и сочиняет музыку для собственного альбома».

«Ким Пик стал прототипом героя фильма, награжденного премией Оскар, с участием Дастина Хоффмана («Человек дождя»). 54-летний Ким знает наизусть 12 000 книг, он читает параллельно две страницы, каждую одним глазом. Однако в обыденной жизни ему всегда нужна помощь отца».

«Орландо Серрель — один из немногих савантов, который обрел свои способности в течение жизни. С тех пор, как почти тридцать лет назад баскетбольный мяч попал ему в левый висок, этот 37-летний человек может вспомнить любую деталь любого дня».

В какой момент я отношусь к категории людей, которые бессознательно поддаются внешним воздействиям на свою

* *Савант* — умственно отсталый человек, проявляющий незаурядные способности в какой-либо одной области. — *Примеч. пер.*

память, когда я отношусь к категории людей, которые неожиданно точно могут что-то вспомнить, а когда я нахожусь между ними? Эти вопросы я должен задавать себе все время, наблюдать за собой и перепроверять.

К какой категории мог бы принадлежать человек, с которым я сейчас общаюсь, в чьем распоряжении я сейчас нахожусь? Может ли это влияние измениться в ходе нашей встречи?

МОЕ ЧУВСТВО — ЭТО ВОСПРИЯТИЕ ИЛИ САМОВНУШЕНИЕ?

Вы заметили парадокс?

Я утверждаю: «Наши чувства могут быть восприятием состояния других людей. Так что если я не очень хорошо себя чувствую, это может быть следствием того, что другой человек плохо себя чувствует. Я телепатически его воспринимаю». С другой стороны, я объясняю: «Как я чувствую себя в собственной жизни — это зависит от моей установки». Оба этих утверждения противоречат друг другу. Воспринимаю ли я кого-то с помощью своих чувств или мои эмоции являются реакцией на мои (бессознательные) мысли? Какая новая реальность поможет мне решить этот парадокс, понять и принять его?

Иногда по утрам я слышу шорох и удивляюсь, как шумит отопление. Тогда я вставляю беруши в уши, чтобы поспать подольше, но все равно слышу этот шум. Теперь я знаю, что это было не отопление. Этот шум — в моих ушах. Если мы поворачиваем голову или вращаем глазами, и картинка не изменяется, то либо у нас на носу видеоочки, которые всегда показывают нам одинаковую картинку, либо у нас галлюцинация, либо мы видим сон. Чтобы выяснить, какова причи-

на нашего состояния, нам нужно основательно подвигаться, занять другое положение (внутреннее или внешнее) и понаблюдать изменения в своих ощущениях. Движение необходимо для того, чтобы точнее познакомиться со своим чувством, суметь определить его. Находится ли источник в нас самих или он вне нас? Если источник находится вне нас, то где именно или у кого? Мы наблюдаем, задаем вопросы, корректируем свои знания — и делаем выводы (которые тоже можно поставить под сомнение).

Здесь появляется следующий вопрос: если на самом деле я воспринимаю своими чувствами состояние другого человека, то может ли другой человек это чувствовать?

Давайте я отвечу, взяв, к примеру, мобильный телефон. Мобильные телефоны воспринимают колебания радиомачт, они «чувствуют». Однако звонит только один мобильник. Почему? Потому что он запрограммирован на определенный код. Все мобильные телефоны воспринимают этот код, все реагируют на него и знают: «Это не меня». Только один знает: «Имеют в виду меня, я должен зазвонить». И он становится активным, но, конечно, звонит тем звуковым сигналом, на который настроен. Другие мобильные телефоны реагируют на свои коды своими звуковыми сигналами. Так же и с нами, людьми. Каждый воспринимает вибрацию, как минимум, бессознательно, однако только определенные люди реагируют на это, и каждый своим образом.

Например, когда на семейных расстановках заместитель пострадавшего отца чувствует головную боль, его освобождают от этой роли (голова сразу перестает болеть) и выбирают другого человека, который тоже должен играть эту роль, и у него, возможно, будет болеть уже в груди. Всегда могут быть кое-какие отличия, однако есть одно общее: оба чувствуют

болезненную вибрацию, когда являются заместителями пострадавшего отца. Маттиас Варга фон Кибед — профессор в университете Мюнхена и один из основателей института системного образования, повышения квалификации и исследований — придает очень большое значение концентрации при работе с заместителями, он предлагает сосредоточиваться в основном на изменениях в ощущениях. Ключевые вопросы: «Лучше или хуже?», «По-другому?», «Что именно изменяется, а что нет?» Девиз таков: «Перемещайся и наблюдай, что изменяется, делай выводы из этих отличий, приходи к убеждениям, перепроверяй их и исследуй дальше!»

Иногда я воспринимаю вибрацию не через эмоции, а скорее через свое спонтанное поведение, которое я поначалу не могу как-то охарактеризовать. Я веду себя в определенной ситуации иначе, чем раньше. В этом случае моим поведением руководит неосознанное чувство. По своему изменившемуся поведению я могу попробовать истолковать то, с какой вибрацией я сейчас взаимодействую, какой вибрации я предоставил себя.

Вернусь к мобильным телефонам. Звонок инициируется внешним колебанием. Однако если я нажму на мобильнике определенную кнопку, я смогу сам активировать звонок. Мобильный телефон либо сам чувствует внешнее подходящее для его активации колебание, либо активируется мной. То есть звонок всегда является реакцией на чью-либо активность. Так же и с нашими чувствами. Чувства реагируют либо на внешнюю вибрацию, либо на присущую нам (неосознанную?) внутреннюю позицию по отношению к чему-нибудь, о чем вы в данный момент думаете.

Разумеется, иногда возникает и синхроничность: я думаю позвонить кому-то, беру трубку телефона, но не слышу обычного гудка. После краткой паузы кто-то на другом конце

провода говорит: «Алло?» Оказывается, я снял трубку еще до того, как мой телефон зазвонил, и как раз в тот момент, когда кто-то другой набрал мой номер.

Другой пример: я о чем-то размышляю и после этого начинаю ощущать какие-то эмоции по поводу своих мыслей. Немного погодя моя подруга рассказывает мне, что она как раз думала о чем-то похожем. Здесь мое чувство — как реакция на собственную мысль, так и резонанс с моим окружением. Или же моя подруга среагировала на мои мысли и восприняла их, или мои эмоции — это ее реакция на внезапно возникшую у нее мысль? Это следует выяснять через проведение исследований и путем задавания вопросов. У кого эта мысль появилась раньше?

И все же, когда я вспоминаю о феномене расстановки «вслепую вдвойне», я думаю, что не так важно, кто первый подумал. Это просто признак резонанса. Возможно, мы оба ощутили общую мысль, которую дала нам Вселенная?

Если мы хотим достичь ясности по поводу взаимосвязей во Вселенной, то путем проб и ошибок и точных наблюдений мы лучше познаем наши чувства и сможем тренировать свою способность отличать одно от другого. Когда-нибудь мы будем находиться на уровне, на котором, делая лишь незначительные усилия, будем знать, что является источником наших чувств, и где именно оно находится... А иногда мы ощущаем, что нам вовсе не нужно это знать.

Осознаем это глубже

«Все живые организмы, в том числе и люди, воспринимают свое окружение благодаря энергетическим полям и общаются посредством их же» (*Брюс Липтон, клеточный биолог*).

Фозар и Блудорф проводят такое же сравнение, как и Липтон, в своей книге «Умные клетки», где сопоставляют клетки человеческого тела с компьютерным чипом. «У нас, людей, в каждой клетке нашего тела есть технический высокопроизводительный прибор: микрочип с памятью в три гигабита, который может воспринимать, сохранять и, возможно, в измененной форме снова выдавать электромагнитную информацию из окружающего мира».

Наши эмоции — это всегда реакция на что-то.

«Люди в принципе всегда находятся в амбивалентной позиции между автономией и лояльностью», — пишет Клаус Мюке. Здесь мы можем сравнить автономию с «самопрограммированием», а лояльность с «открытостью по отношению к внешним колебаниям».

Для выяснения того, является ли наша эмоция реакцией на внешнее энергетическое поле или реакцией на нашу собственную (неосознанную) позицию, мы должны «перемещаться» и наблюдать, меняется ли наше чувство, и как оно меняется. Мы можем, например, сменить помещение. Если мы ощущаем это чувство в разных условиях, то можно постепенно выстроить определенную теорию.

У каждого человека возникают свои определенные чувства в виде реакций на одинаковые внешние колебания. Однако существуют области, где наши чувства схожи.

Иногда мы реагируем на колебания, не осознавая этого. Другой человек реагирует похожим образом в то же время. При этом мы переживаем синхроничность. Мы оба восприняли одно и то же универсальное колебание и одинаково отреагировали на него, но возникли ли синхронные действия?

МЫ МОЖЕМ МЕНЯТЬ ЛИШЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ, НО НЕ ЭМОЦИИ

Мы можем воспринимать вибрации окружающих только через свой индивидуальный фильтр. Мы не способны изменить эти колебания, однако можем влиять на то, как реагируем на них. Мы в состоянии сделать нашу мелодию вызова на мобильнике более приятной, поменять фильтр, или же можем решить вообще отключиться на какое-то время и не быть доступными.

Рольф снова и снова при общении со своей подругой испытывает неприятное чувство (восприятие вибрации). Его объяснение, его мнение или реальность звучат так: «Между нами что-то не так. Я больше не чувствую любви, я плохо себя ощущаю. Наверное, мы не подходим друг к другу, нам нужно расстаться». Не успев подумать об этом, у него начинается паника. Это уже второе чувство, его реакция на его собственную точку зрения. Поэтому теперь он думает: «Да я вообще не хочу расставаться!»

Рольф не может изменить свое восприятие. Однако он мог бы объяснить свое неприятное ощущение следующим образом: «Что-то здесь не так. Надо точнее выяснить, что это, собственно говоря. В этой ситуации я могу научиться техникам работы с дисбалансом». Далее у него, возможно, возникает эмоция-реакция: «Интересно, что скрывается за этим чувством неблагополучия», или же желание справиться с этой ситуацией. Он думает: «Возможно, так я воспринимаю дисбаланс, исходящий от моей подруги, и могу что-то изменить, заговорив с ней и задав конкретные вопросы».

Если мы будем внимательно наблюдать за этим процессом, мы обнаружим следующее: сначала у Рольфа появляется чувство, потом мысль, потом второе чувство, вторая мысль

и т. д. В первую очередь появляется эмоция как реакция на внешние колебания. Так мы воспринимаем, во власти какого человека или какой ситуации мы находимся. Далее мы объясняем это чувство — часто бессознательно и по привычным для нас моделям, облакаем его в точку зрения или формулируем в словах. Благодаря этому возникает следующее чувство: реакция на наше объяснение, то есть новое «восприятие», однако на этот раз мы воспринимаем свои собственные предпочтения и суждения (= программирование реальности), которые, конечно, следовало бы снова и снова перепроверять.

Поскольку наше чувство в основе своей является реакцией, мы не можем изменить его. Наши мысли же могут быть разными, на них мы можем влиять. Путем изменения своей точки зрения, суждений и т. п. мы можем изменять также свое чувство-реакцию. Даниэль Големан в своей книге «Эмоциональный интеллект» двусмысленно формулирует, что эмоции можно «выдрессировать». Я не разделяю такое мнение и не использую его в своей жизни. Потому что при глубоком наблюдении я обнаруживаю: любая форма воспитания эмоций происходит через собственное внимание, а оно является достижением нашего разума. Мы концентрируем свое внимание на чем-то — и реагируем чувством. В соответствии с этим мы обучаем то, на что внутренне или внешне обращаем свой взгляд, то есть обучаем свой взгляд, не свои чувства напрямую. Чувство дает нам исключительно обратную связь, достигли ли мы цели или же должны еще что-то изменить в своем внимании или мнении.

Позвольте своим чувствам просто быть чувствами. Не думайте больше, верны они или же их нужно натренировать. Эмоции ни в чем не виноваты: они лишь реагируют и благодаря этому дают нам обратную связь.

«Истинная правда всегда идет из сердца», об этом знал еще Леонардо да Винчи. «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь», — говорит Маленький Принц Антуана де Сент-Экзюпери. Для меня мое сердце — это один из самых чувствительных сенсоров. Живот или другие части тела тоже могут служить датчиками восприятия, как это впечатляюще написано у Пита Сандерса в книге «Руководство по сверхчувственному восприятию». Все сенсоры имеют нечто общее: они кормят наши чувства информацией, а наши чувства в свою очередь реагируют на нее.

Итак: ищите во внешнем мире своими глазами и своим умом то, что ваше сердце уже восприняло. Попробуйте точно понять свое чувство и расшифровать скрытую в нем информацию. По моему опыту, основной задачей нашего разума является полное понимание наших чувств. Какая информация в них содержится? Что они показывают или говорят мне? Когда ум учится понимать чувства, возникает удивительное, дружеское и ясное взаимодействие между разумом и сердцем. Раньше мне часто говорили: «На заморачивайся. Не надо так много думать, просто отключи голову и ощуцай. Наша голова и разум, так или иначе — лишь препятствия». Тогда я верил в это, но все же не мог прекратить думать. Сегодня я знаю, насколько важны мои размышления и как, на самом деле, они воспитывают мою способность анализировать возникающие у меня эмоции. Сейчас мне хорошо удается понимать свои чувства и точно их формулировать. Моя голова и мое сердце превратились в успешных партнеров.

Жозефина и Ахим недавно стали парой. У Жозефины от первого брака есть трое детей, у Ахима же нет своих детей. Когда речь идет о том, чтобы сходить в гости к сестре Ахима, он панически отвергает вариант взять детей с со-

бой. Жозефина чувствует боль (первое чувство), возможно, ощущение отстранения (первое объяснение). Отстранение неприятно (второе чувство). Дальше у нее появляется понимание, что Ахим не любит ее детей и не принимает их: он отстраняется от нее и от ее детей (второе объяснение). Однако она хочет, чтобы партнер полностью принимал ее, включая детей. Она думает, что Ахим отказывается от нее. Из этого возникает ощущение дистанции (третье чувство). Следствие — отказ от отношений с Ахимом. Она больше не хочет чувствовать боль и отверженность при общении с ним (третье объяснение, точка зрения).

Жозефина не осознавала, что сама объясняла ситуацию привычным для себя образом, и что эти толкования можно поставить под вопрос. Она не искала подтверждений, и не говорила с Ахимом. Он же объяснил свое поведение следующим образом: «Я по своему детству помню, что визиты к родственникам всегда были нелегким делом. Я всегда скучал и чувствовал себя исключенным из круга других детей. Я не хочу, чтобы твои дети тоже так себя чувствовали. Я хочу уберечь твоих детей от походов по моим родственникам. Кроме того, я боюсь, что твои дети начнут плохо относиться к моей родне, если им там не понравится. От этого я тоже хочу уйти».

Так что чувство Жозефины было верным. Она ощутила отстранение и отрешение в реакции Ахима. Это было восприятие. Новое толкование теперь будет таким: «У Ахима есть страх исключения из круга общения, отказа в общении с родственниками, и он отреагировал исходя из этого опасения». Это было мало связано с его отношениями с Жозефиной и ее детьми. Такое новое понимание гораздо приятнее Жозефине. Теперь она может впредь использовать свое правильное толкование, чтобы научиться чему-то. Она может

поупражняться в том, чтобы быстрее пересматривать свои объяснения и точнее пере проверять их.

Большинство своих чувств мы толкуем автоматически так, как привыкли это делать с детства. Так что когда мы обнаруживаем в себе определенное чувство, то должны сначала выяснить следующее: «Мое чувство — это в самом деле реакция на что-то внешнее? Что я воспринимаю? Или это уже второе чувство, то есть реакция на мое собственное, бессознательно привычное объяснение? Что за страх, убеждение или реальность скрываются за ним, что заставляет меня так себя чувствовать?»

Научитесь точно понимать свое чувство через внутреннее или внешнее перемещение. На что оно реагирует? Первый совет: если при контакте с другим человеком вы воспринимаете какое-то негативное чувство, то выйдите в другое помещение (например, в туалет). Если там ваше самочувствие меняется, и вы ощущаете себя лучше, то это может быть признаком того, что на самом деле вы воспринимали вибрации другого человека. Вы предоставили себя ему. Если же это тяжелое чувство все еще остается с вами, и вы продолжаете размышлять об этом дисбалансе, то, возможно, в вас проявилось что-то, связанное именно с вами. Что можно сделать со своим собственным дисбалансом, я расскажу в четвертой главе.

Петер принимает участие в семинаре по рейки. На этом семинаре участники упражняются во взаимном целительном наложении рук на различные области тела партнера. У Петера есть глубинные страхи прикосновений, однако он никому не сообщает об этом и пытается сам с этим справиться. В одном упражнении участники должны лечь вдвоем на кушетку. Марион спросила Петера, не хочет ли он проработать это упражнение с ней. Он соглашается, ложится на кушет-

ку и позволяет Марион прикоснуться к себе. Марион кладет свои руки на разные части его тела. При этом она чувствует, что что-то не так (первое чувство). Она не ощущает себя свободной, она не уверена, но не говорит об этом. Вдруг Петер резко поднимает голову, смотрит, в каком положении находятся руки Марион на его животе, и опять опускает голову. Марион сразу же истолковывает это так, что она что-то сделала неправильно и Петер испугался. Она еще хуже ощущает себя (второе чувство). Во время процесса Петер беспокойно ворочается туда-сюда на кушетке. Она толкует это так, что ее плохое предчувствие подтвердилось: что-то не так и, вероятно, это связано с ней. Наверное, она что-то плохо сделала, только не знает, что именно.

После сеанса они оба разговаривают об этом и выясняется: Петер пытается вытеснить свои страхи прикосновений, и поэтому не может по-настоящему отпустить себя. Ему приходится постоянно шевелиться, чтобы не подвергаться себя глубоким переживаниям. Его взгляд на то, где находятся руки Марион, значил: он хотел посмотреть на положение рук Марион, чтобы потом, повторяя это упражнение на ней, сделать все правильно. Так что и у него были опасения, что он может сделать что-то неправильно. Однако Петер двигался в рамках своего беспокойства и спонтанно посмотрел на руки, но это движение головы произвело на Марион впечатление спешки. На самом деле его беспокойство было связано не с техникой Марион, потому что она ничего неправильного не делала, как раз наоборот.

Беспокойство Марион было лишь восприятием беспокойства Петера. Ее мысли о том, что она делает что-то неверно, совпадали с мыслями Петера о том, что он сам позже сделает что-то не так. Она почувствовала внутреннюю жизнь Пете-

ра в себе, ее чувства были резонансом с чувствами Петера. Если бы она вовремя распознала это, то ее первые чувства сохранились бы в ней (как резонанс восприятия), но не усилились, и никакого бы беспокойства не возникло.

Беттина жалуется мужу Томасу. Томас чувствует дисбаланс Беттины. Он истолковывает это так: «Она хочет решить проблему, и ей нужна моя помощь». Поэтому он еще больше пытается прочувствовать ее проблему, еще интенсивнее ощущает дисбаланс и ищет для Беттины решение. Однако поскольку она на самом деле вовсе не хочет разрешения проблемы, дисбаланс никуда не уходит. Томас становится нетерпеливым, потому что он ищет улучшения ситуации. Беттина тоже ощущает нетерпение Томаса и сама все больше впадает в ярость. Доходит до ссоры.

Новые возможности: «Она просто хотела пожаловаться, чтобы ее пожалели», — говорит себе Томас и слушает ее внимательно и с пониманием. «Я больше не отдаю себя поиску решения». Таким новым толкованием он может дистанцироваться от Беттины и почувствовать уменьшение дисбаланса. Беттина ощущает, что ее понимают, и чувствует себя хорошо, потому что Томас просто открыт и внимателен.

Мы не можем напрямую изменить свои чувства. Мы можем лишь изменить нашу *внешнюю или внутреннюю позицию*.

Изменение внешней позиции — это либо уход (выход в другое помещение), либо отвод взгляда от собеседника в сторону.

Изменение внутренней позиции — это создание нового объяснения, принятие другой внутренней позиции или достижение разрешающего понимания, которое приводит к новой точке зрения или действительности. Мы принимаем свои новые мысли и иначе себя ощущаем.

Моя цель заключается в том, чтобы для каждой ситуации найти свою точку зрения, позицию или информацию, которые приведут меня к положительному, полному энергии чувству во мне. Тут многие читатели могут засомневаться и спросить: «Если я ищу только позитив, разве я не вытесняю таким образом негатив? Разве я просто не надеваю розовые очки, не упускаю „действительность“?»

Нет, это не так, потому что я знаю, что негативное всегда является результатом нашего собственного толкования, нашего взгляда на мир. Так что я буду менять свою точку зрения на мир до тех пор, пока не найду подходящую моей действительности и моему чувству. При этом я постоянно ищу подтверждение моим эмоциям во внешнем мире. Таким образом, шаг за шагом я приближаюсь к видению мира, благодаря которому я могу ощущать себя счастливым. Само собой разумеется, что при этом я остаюсь реалистом, потому что если я хочу что-то вообразить себе только для того, чтобы хорошо себя чувствовать, действительность и мои эмоции быстро настигнут меня. В моей жизни возникнут противоречия. Если я что-то исключаю, то оно объявится снова и приведет меня к плохому самочувствию. При поиске подходящей для вас точки зрения речь идет об использовании всего вашего опыта. Для меня это действительность.

Вывод: я ищу положительные для меня убеждения и объяснения, в которых все рассматривается серьезно, которые могут включать в себя все, даже болезненное восприятие, и которые, несмотря ни на что, все же ведут меня к хорошему самочувствию. Если я нахожу в своем окружении подтверждения этому, то это полностью меня устраивает. Как вы можете использовать подобный подход в своей собственной жизни и как найти позитивные убеждения, вы можете прочитать в

четвертой главе. Кроме того, в трех томах моей книги «Ничто — это все / Все находится в резонансе» (т. 1: «Совершенство Вселенной», т. 2: «Рождение формулы мира», т. 3: «Совершенство человека») вы можете найти почти весь мой опыт. Я сам долго шел к этим принципам, сейчас я чувствую себя прекрасно и пребываю в полном равновесии с ними, и постоянно нахожу подтверждение им во внешнем мире.

Осознаем это глубже

Если мы осознали свои эмоции, то увидели и то, что их вызвало, и можем согласиться с этим либо что-то изменить. Так сотрудничают разум и сердце.

Недавно, катаясь на велосипеде, я заметил маленькую белую собачку. Она так смешно выглядела, что я и дальше продолжал думать о ней. Я то и дело оборачивался, чтобы посмотреть, видно ли еще эту собачку. Когда я снова повернулся вперед, перед моим передним колесом промелькнуло что-то белое. Я сильно испугался и рванул велосипед в сторону. Только потом я увидел, что это был просто листок бумаги, который несло ветром. Я удивился своей резкой реакции, которая совершенно не соответствовала реакции на маленькую бумажку. Потом я отследил свои мысли: в первую очередь я подумал, будто перед моим колесом оказалась маленькая белая собачка. Поэтому я так и отреагировал. Мне стало ясно: не было ничего, что могло бы прекратить этот сильный испуг. Даже позже мой страх остался прежним. Он был обусловлен тем, что внутри меня присутствовал неизменный образ маленькой белой собачки, я был предоставлен ей мысленно, и автоматически вспоминал о ней при появлении чего-то белого.

Если перенести эту ситуацию на обыденную жизнь: то, на чем мы сосредоточены сейчас внутри себя или уже долгие годы, автоматически влияет на то, как мы спонтанно воспринимаем и интерпретируем наш окружающий мир, а соответственно и наши чувства и действия.

«Людей беспокоят не сами события, а их отношение к этим событиям» (*Эпиктет, греческий философ*).

«Однако если ты научишься изменять свой взгляд на вещи и оценивать ситуацию с абсолютно другой, часто непривычной для себя точки зрения, ты всегда будешь находить новые знания, которые помогут изменить твою жизнь к лучшему» (*Вальтер Любек*).

«Твой первый долг — сделать самого себя счастливым. Если ты счастлив, то и других ты сделаешь счастливыми» (*Людвиг Фейербах, теолог и философ XIX века*).

Часто причина проблем заключается в том, что мы оцениваем какую-то ситуацию сознательно или подсознательно. Оценка происходит тогда, когда мы преследуем определенную цель (хотим остаться верными имеющемуся взгляду, традиции, привычке). Если мы держимся за эту цель, то есть вещи, которые служат нам для достижения этой цели (хорошо подходят, сочетаются), или вещи, которые нам мешают (плохие, неправильные, неприятные). Что происходит с нашей самооценкой, если мы сначала определяем нашу цель, потом отпускаем ее, может быть, полностью отказываемся от нее и больше не возвращаемся к этому?

«Когда мы обозначаем какое-то событие как проблему, то даем негативную оценку определенным фактам и ищем решение, которое видим как подходящее» (*Инса Шпарер и Маттиас Варга фон Кибед, «Совершенно наоборот»*).

«В мире все таково, каково оно есть, и все происходит так, как происходит; в нем нет ценностей — а если бы они и были, то в них не было бы ценности», — пишет Людвиг Витгенштейн в «Логико-философском трактате».

Я активно ищу оптимальный баланс, чтобы достичь ясного понимания своей проблемы. Я задаю себе вопросы о своих целях, исследую свою интуицию или читаю литературу, которая предлагает мне новые взгляды. Если я достиг оптимального баланса, значит, я изменился, и мой разум реагирует иначе, более свободно.

«Делать можно почти все; дело только в том, как это называть» (*Фриц Симон*).

(То есть какую оценку давать этому.)

«Любая вещь становится источником радости, если ее любить» (*Томас фон Аквин, итальянский философ и теолог XIII века*).

ЯСНОСТЬ

КАК ВОЗНИКАЕТ ФЕНОМЕН СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ?

Я долго наблюдал за свободными системными расстановками и за самим собой в жизни и искал ответ, как в нас рождается чувственное восприятие. Я осознал следующую реальность.

Когда вы проводили свой эксперимент, вы просили людей предоставить себя в ваше распоряжение. Эти люди оставили свои собственные желания, стали вашими душой и сердцем и потом начинали что-то чувствовать.

Так всегда: мы предоставляем себя кому-то и переживаем из-за этого определенные эмоции. Эти эмоции — это телесный резонанс восприятия. На основе нашей общей взаимосвязи и наших зеркальных нейронов то, чему мы себя предоставляем — это то же самое, что обращать свое внимание на что-то и воспринимать это. Это очень просто.

Вы предоставляете себя какому-то человеку — и ощущаете определенные эмоции. Вы предоставляете себя ситуации, организации, культуре или какой-то мысли — и переживаете конкретные чувства. Всегда, когда вы предоставляете себя чему-то, вы приспосабливаетесь и автоматически входите с ним в резонанс. Это происходит всегда, когда вы вступаете в контакт с кем-то, слышите, что человек говорит, или видите его. Резонанс также возникает, когда вы просто думаете

те о чем-то или ком-то, он существует даже в формах, едва ли понятных нашему разуму. Клеменс Кьюби в своей книге «По пути в следующее измерение» пишет об умершей тибетской целительнице Ламо Долкар, которая предоставила себя и свое тело в распоряжение великой тибетской целительнице из XIV века (имеется в виду ченнелинг). Когда Ламо Долкар предоставляла себя ей, она проводила с больными людьми ритуалы, которые помогали им исцелиться.

Когда ученик, занимающийся музыкой, восторгается великим пианистом и хочет играть так же, то я предлагаю ему использовать свое восхищение и представить себя в шкуре этого пианиста, то есть «предоставить себя ему». У него возникает мощный мотивационный импульс. Он сразу начинает играть лучше и увереннее.

Технике, при которой человек в уме представляет себя на месте другого человека, обучают на курсах НЛП (нейролингвистическое программирование). НЛП разработали Ричард Бендлер и Джон Гриндер. Оба американца многие годы интенсивно наблюдали трех человек во время своей работы: Вирджинию Сатир, Милтона Эриксона и Фритца Перлза, трех значительных новаторов психотерапевтической мысли. Существенные моменты их знаний и навыков отражаются в техниках НЛП. Бэндлер и Гриндер доверились трем терапевтам, изучали их и выбирали модели поведения, которые, по их мнению, были успешны. Если мы доверяемся какой-то личности, то можем активно у нее учиться. Чему именно мы обучаемся, зависит как от другого человека, так и от наших собственных желаний и установок.

Учитель в школе принимает ответственность за своих учеников. Ученики подчинены ему, они должны отложить свои собственные желания и, таким образом, находятся в

распоряжении учителя. Так в них развивается резонанс восприятия. Поэтому они часто чувствуют неуверенность (дисбаланс) учителя и ведут себя сознательно или бессознательно соответствующим образом. И наоборот, ученики могут ощущать, что учитель видит особенно положительным и соответствовать его желаниям.

Ученики почти не могут освободиться от своего восприятия или же сознательно направить его на что-то другое, поскольку обязаны принимать участие в школьном уроке. При таком подходе становится понятен страх и сопротивление по отношению к некоторым учителям. У них не остается иного выбора, как только играть роль, которую провоцируют в них вибрации учителя, — на бессознательном уровне. Когда ученики, например, не ценят учителя, это может быть знаком того, что у самого учителя есть проблемы со своей собственной оценкой. Вероятно, у него был неприятный опыт в этой области в детстве, и он выстроил психологическую защиту. Ученики, в свою очередь, ощущают в нем вибрации критики и ненамеренно отражают эту негативную модель в своем поведении.

Если же ученики чувствуют себя на уроке обессиленными, это может быть признаком беспомощности самого учителя, у которого нет никаких идей по мотивации учеников. Такому учителю приходится бороться с собственным отсутствием мотивации, которую отражают его ученики своим вялым поведением на уроке.

Уверенный в себе и внутренне свободный учитель, умеющий обращаться с оценками других людей, понимающий и действующий открыто, быстро завоевывает сердца учеников. Ученики всегда готовы быть в его распоряжении, но при этом им не приходится чувствовать его дисбаланс. Ученики ощущают себя более свободными, открытыми и уверенными в

себе — и полностью соответствуют своему учителю. Это приводит к взаимной симпатии, и оценивание друг друга исчезает.

Другой пример: у Мартина пропало всякое желание к чему-либо, когда он пришел домой и увидел на кухне невымытую посуду. Собственно говоря, он должен был помыть ее, но при одной мысли об этом он становится бессилён. Чувство отсутствия энергии — по новой картине мира — это резонанс и восприятие того, чему он себя предоставляет. Ему нужно лишь выяснить, кого или что он воспринимает. Может быть, он предоставляет себя своей матери, которая раньше часто требовала от него сразу улаживать то, что ему не хотелось делать, или убирать за собой. При столкновении с сильным давлением матери он ощущает отток сил (в действительности давление с одной стороны и бессилие с другой относятся к собственной нерешенной проблеме; давят только тогда, когда человек начинает себя чувствовать бессильным). Даже если матери в данный момент нет рядом, в своем воспоминании он предоставлен ей. Воспоминание — это его внутренний режим, который устанавливает некое равновесие с его матерью. Таким образом, когда равновесие нарушается, он ощущает отсутствие сил.

Он может решить проблему, если больше не будет предоставлять себя этому чувству. Он должен внутренне сказать себе: «Любимая мамуля, я больше не предоставлен давлению с твоей стороны и чувству бессилия». Тогда при взгляде на посуду он просто примет решение помыть ее или заняться чем-то другим, и легко, энергично и расслабленно последует своему решению. Чувство бессилия больше не будет играть в его жизни никакой роли.

Попробуем представить, что безрадостность Мартина не связана с его мамой. Возможно, он начнет толковать свое

чувство следующим образом: «Никакого желания — это признак моей лени. Нельзя быть ленивым, что-то со мной не так. У меня какая-то проблема, потому что я такой ленивый». От этого ему становится еще хуже. К чувству безрадостности добавляется еще и чувство нечистой совести. Это реакция на его собственную точку зрения. Это чувство исчезло бы, если бы он нашел положительную точку зрения, например: «Никакого желания — это признак того, что посуда пока что не хочет, чтобы я ее мыл по какой-то причине, которую я пока не могу найти». Он доверяет своему объяснению, отпускает мысль о мытье посуды и внутренне расслабляется. Позднее, возможно, он узнает, что его девушка Петра сама уже решила помыть посуду. Она планировала это с утра, это должен был быть сюрприз для него. Если бы он помыл посуду, то сюрприз был бы испорчен. Так что его самое первое чувство (что не надо сразу мыть посуду) было важным восприятием, и тогда Мартин понимает: «Бессознательно я был представлен желанию Петры и ее намерению». Часто мы можем найти логику в своих чувствах лишь спустя какое-то время.

Андреа проводила семейную расстановку. Она выбрала двух заместителей, одного для себя, второго для своего молодого человека. Между ними появилось определенное напряжение, которое Андреа действительно ощущала в своей обыденной жизни. Однако в расстановке ничего не изменилось. Не появилось никакого импульса, не представился шанс разрешить ситуацию — напряжение по-прежнему оставалось. В связи с этим я спросил Андреа, что же являлось ее целью в этой расстановке. Она сообщила нам, что хотела изменить поведение своего партнера. Что она сама не нуждается в изменении, она — очень открытый человек и хочет лишь помочь другу. Однако в его поведении не чувствуется отдачи,

и проблема в этом. Я понял, что ее позиция была: «Мне не нужна помощь». Поэтому расстановка и не помогла ей. Никакой импульс извне не мог бы привести ее к освобождающим изменениям. Мы прекратили расстановку, перестали желать помочь Андреа и предоставлять себя в ее распоряжение. Если бы только Андреа была открыта помощи, она бы поняла наш шаг как послание: в общении со своим партнером она больше не должна пытаться изменить его и помогать ему.

Я постоянно сталкиваюсь с подобным соответствием текущей внутренней позиции человека и общего направления расстановки. Заместители своими чувствами выражают внутренние убеждения людей, которым они себя предоставили. Таким образом, заказчик может влиять на ход расстановки через свою внутреннюю позицию при условии, что он осознает свою проблему и знает выходы из нее. То же самое действует и в нашей обыденной жизни. Любой человек благодаря своей внутренней позиции может влиять на чувства людей, предоставивших себя ему. Подобным образом руководители управляют чувствами подчиненных им людей, родители влияют на чувства детей, учителя на чувства своих учеников, директор влияет на чувства своих подчиненных, врач на чувства своих пациентов, дирижер на чувства музыкантов и политик на чувства избирателей.

Само собой разумеется, что восприятие бывает двустороннее, но без принуждения. При желании и готовности отдалиться этому чувству родители могут ощутить позицию своих детей, учитель — проблемы своих учеников, директор — общее направление своих подчиненных, врач — вопросы пациентов, дирижер — готовность музыкантов или политик — желание избирателей. Лица, несущие ответственность, всегда могут сделать выбор, отдаваться этим

чувствам или нет. Подчиненные люди могут освободиться от резонансных чувств, если они отстранятся и больше не будут участвовать в этой ситуации.

Идеально, если руководящее лицо управляет, исходя из позиции служения общему благу. Руководствуясь своими убеждениями, он знает, что обладает полномочиями для принятия окончательного решения. Одновременно он учитывает мнения подчиненных и следует их чувствам и моделям поведения в процессе управления. При таком идеальном подходе подчиненные могут раскрыться внутренне и чувствовать себя более свободно.

Студенты любят таких профессоров, которые во время лекций не сухо представляют материал, а оставляют место для вопросов и дополнений учеников и умеют встраивать их в контекст лекций. Так студенты чувствуют больше энергии, а урок становится более оживленным. Дирижер привлечет на свою сторону музыкантов, если будет открыт их вопросам и предложениям во время репетиции. У некоторых музыкантов даже бывают просьбы, какие жесты дирижер мог бы показывать еще яснее. Кто оставляет пространство для таких идей и может их использовать, не теряя контроля, будучи на руководящем посту, тот создает в оркестре или хоре живую и полную энергии атмосферу. Контроль над ситуацией сохраняется благодаря уверенности руководителя, что он в любое время может ограничить импульсы других людей. При таком подходе никогда не возникнет хаоса, который блокировал бы ход репетиции или лекции. Открытый разговор никому не помешает. Подобная искренность руководителя воспринимается находящимися в его распоряжении подчиненными позитивно, они ощущают его положительную энергию. Подчиненным больше не приходится отражать дисбаланс в

отношениях «руководитель–подчиненный» своим проблемным или незэнергичным поведением.

В близких отношениях дисбаланс также проявляется через резонанс. Один предоставляет себя другому и начинает отражать его дисбаланс. Например, у Уве есть страх потери. При этом он успешно прячет этот страх и развивает такую модель поведения, при которой он кажется самоуверенным. Арианна — его девушка. Уже при первом контакте с Уве у нее уже возникло чувство привязанности (= первое чувство). Она объяснила себе это чувство так, что Уве много значит для нее. Она не хочет его терять (= объяснение/точка зрения). Это пробуждает в ней дополнительное чувство любви (= второе чувство). Одновременно с этим между ними есть существенный дисбаланс. Поэтому один из них постоянно стремится дистанцироваться, однако они никак не могут расстаться. Постепенно Арианна понимает, что у Уве есть сильный страх потери, который он не показывает и о котором не рассказывает. Чем отчетливее она это осознает, тем ей проще чувствовать себя более независимой от Уве. В конце концов она все же уходит от него.

Спустя некоторое время после расставания Арианна понимает, что ее нежелание терять Уве не было ее личным чувством. Она с самого начала предоставила себя ему, и благодаря этому ярко прочувствовала страх потери Уве и отразила его. Сначала она отождествляла себя с ним и считала, что это ее собственный страх. Это незнание было причиной ее привязанности у Уве. Чем больше она осознавала, что ее эмоции — это на самом деле страх Уве, тем больше она развивала новую точку зрения и смогла наконец сказать себе: «Я больше не имею дела с твоим страхом потери и привязанностью». Поскольку Арианна теперь лучше

может отличать, что является ее собственным чувством, а что нет, она чувствует себя внутренне более расслабленной и любящей. Она еще некоторое время была вместе с Уве в процессе развода, при этом она осознавала, что будет всего лишь помогать ему. Потом она окончательно ушла, сохранив чувства любви и дружбы к нему. Одновременно Уве переживает то, чего он боялся больше всего: потерю. Теперь у него есть шанс разобраться со своим страхом, исследовать его и прожить связанную с этим боль. Насколько это важно, я расскажу в четвертой главе.

Штефан едет по шоссе на автомобиле и спокойно обгоняет другие машины, которые двигаются медленнее его. За ним следует «порше» с мигалкой и сиреной. Водитель «порше» подходит вплотную. Штефан ощущает стресс и упрямство. Внутренне он начинает бороться с бессовестным водителем и ругается на этого «козла». С водителем «порше» происходит то же самое, он бранится на «хромого водилу», который перекрыл полосу для обгона.

Многие из вас, возможно, думают: «Подобные эмоции нормальны, это происходит каждый день». Но бывает и по-другому. Я пробовал этот метод много раз и случалось нечто удивительное. Каждый раз, когда меня теснит кто-то сзади, я громко произношу: «Я не предоставлен тебе и твоему поведению...» И вот я опять расслаблен и позволяю этому водителю обгонять меня — и без какого бы то ни было чувства стресса.

Совершенно очевидно, как мы можем избавиться от определенных чувств: мы просто не предоставляем себя им больше!

В тот момент, когда мы прекращаем быть предоставленными чувствам других людей, резонанс уходит на задний план и эмоции прекращаются сами собой. Мы расслаблены, открыты и дружелюбны.

Однако далеко не всегда все так просто. Возникает вопрос, как нам сделать так, чтобы больше не предоставлять себя другим?

Осознаем это глубже

Когда мы намеренно или ненамеренно предоставляем себя в распоряжение определенного поля вибраций, мы начинаем чувствовать соответствующий резонанс, и всем телом воспринимаем это поле.

«Межличностные отношения ...активно влияют на наш внутренний мир, они воздействуют не только на душевную сферу, но и — через разум — на гены, биологические функции организма и его физические параметры», — пишет профессор Йоахим Бауэр в своей книге «Память тела».

«Политики тоже знают, что профессия поглощает человека целиком, и душу, и тело: „Служба изменяет человека быстрее, чем человек службу“» (*Йошка Фишер, бывший министр иностранных дел*).

«Считать наш личный духовный мир неприступной крепостью — это одна из больших и широко распространенных ошибок, которую никогда не делали мудрецы всех времен. Мы — часть мира, а мир — часть нас. Этот опыт в основном утерян: „Я — часть всего, а все — часть меня“. Все неразрывно связано со всем — это должно быть общемировым девизом в знак солидарности с другими людьми и природой в целом. Только так можно познать и осуществить этот опыт» (*Фридер Лауксманн*).

Михаил Чайковский в своей книге «Человеческая матрица» пишет: «Культура и менталитет населения, какими бы разнообразными они ни были, разворачиваются в относительно постоянном поле вибраций, которое порождает отдельную страну с ее природой, геологической структурой и формой власти. Мы пронизаны полями излучения Земли и находимся в определенных климатических условиях. Одновременно с этим в нас живет опыт наших предков; их судьба — это часть нашего предназначения, их вопросы, на которые они не получили ответа, направляют нас на нашем пути».

И что же произойдет, если мы скажем себе: «Я больше не предоставляю себя влияниям культурного поля вибраций и вопросам наших предков, которые остались без ответа»?

Может быть необходимо сформулировать точнее, какой именно личности, какому чувству, каким взаимоотношениям, какой динамике мы больше не предоставляем себя. Следующие предложения могут действовать по-разному:

- «Я больше не предоставлен этой культуре».
- «Я больше не предоставлен менталитету этой культуры».
- «Я больше не предоставлен влияниям этого культурного поля вибраций».
- «Я больше не предоставлен земному излучению, на котором строится эта культура».
- «Я больше не предоставлен неразрешенной динамике предков этой культуры», и т. д.

Что получается, если мы больше не предоставляем себя неприятным межличностным отношениям?

«Есть мудрые учителя. Однако их можно узнать не по тому „о чем“, а по тому „как“ они учат, и прежде всего по тому, что их любят и уважают их ученики» (*Фридер Лауксмани*).

КАК ВООБЩЕ МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СЕБЯ ЧЕМУ-ТО?

Прежде чем ответить на вопрос, как больше не быть предоставленным чему-то, давайте рассмотрим, как, собственно говоря, в какие моменты и кому мы себя предоставляем. Чем отчетливее мы сможем это понять, тем лучше нам удастся избежать того, чтобы быть в чем-то распоряжении.

Между прочим, так всегда: чем лучше нам известно, что мы неправильно поступаем, тем проще нам от этого отказаться. Чем отчетливее я осознаю, какую ошибку постоянно совершаю во время игры на пианино, тем проще мне избегать ее и играть правильно. Иногда я специально упражняюсь в своих ошибках и повторяю их до тех пор, пока не изучу их досконально и не овладею ими. Затем некоторое время я упражняюсь только в правильном варианте игры. И ошибка больше не появляется. Если у меня проблема с отоплением, и я приглашаю специалиста, то сначала он хочет ознакомиться с проблемой и проанализировать ее, чтобы потом целенаправленно решить ее. Когда врач хочет заняться лечением пациента, он должен предварительно понять то, что у него не в порядке. Пациент описывает проблему, врач ищет диагноз, прежде чем начинать лечение или прописывать подходящее лекарство. Если мы хотим изменить свою собственную модель поведения, мы должны сначала пронаблюдать и проанализировать ее.

- Когда это проявляется? Чем это заканчивается?
- Как, собственно говоря, это работает?
- Что я думаю и чувствую при этом, если веду себя подобным образом?
- Было ли мое поведение когда-то более адекватным, есть ли исключения?
- Если исключения есть, то они происходили при других внешних условиях — или же я сам что-то делаю иначе?
- Если бы я не вел себя так дальше, какое чувство было бы у меня? Что останется во мне?
- Могу ли я согласиться с этим?

Чем больше времени мы даем себе на то, чтобы спокойно ответить на эти вопросы, и чем точнее познаем свою модель поведения, тем проще нам будет изменить ее. Я даже утверждаю: если мы постоянно будем просматривать свою модель поведения, она изменится сама собой. Только когда мы полностью осознали ее, проблема разрешится. В большинстве случаев нашему самоисследованию помогает четкая постановка цели: «Что изменилось бы, если бы разрешилась эта ситуация? Как бы мы вели себя дальше? Что стало бы по-другому, и как мы смогли бы это понять? Что исчезло бы навсегда, и что вместо этого появилось бы?»

Так что в основном речь идет не только о том, чтобы победить ошибки, а о том, чтобы понять их, чтобы потом со знанием дела избегать их. Подобный метод вы можете перенести на любой процесс обучения или перемен. Такова природа!

Наказывайте своего ребенка за ошибки — и он будет учиться медленнее, или вообще не сможет учиться. Еще ребенок будет внутренне закрываться от других детей, делающих такие же ошибки, или начнет критиковать их.

Поддержите ребенка в том, чтобы распознать в проблеме неправильное (расскажите, в чем отличие неправильного от правильного), узнать, почему происходит эта ошибка, откуда она, какой в ней смысл. Позвольте ребенку познакомиться с ошибкой, дайте ему время постепенно прочувствовать то, что он узнал, — и ребенок научится решать проблемы весьма разумно. Кроме того, наряду с этим он приобретет новый взгляд на вещи. Если дети так обращаются с ошибками, они одновременно обучаются социальному поведению.

С такой открытой позицией по отношению к ошибкам мы можем быть оптимально предоставлены другим людям в процессе их обучения. А что происходит с нами, когда мы говорим другому человеку: «Я в твоём распоряжении»? Допустим у него есть цель, есть определенное желание. В этот момент мы готовы позволить желаниям и потребностям другого человека овладеть нами. Другой человек говорит нам, что конкретно ему нужно, «обладает» нами в это время, и мы стараемся помочь ему в этом. Наши собственные импульсы слишком незначительны. Но мы со всей уверенностью должны сказать: «Извини, я больше не могу предоставлять тебе себя». Когда мы отдаем себя в распоряжение чьих-то желаний, мы хотим помочь этому человеку измениться. Мы — часто несознательно и автоматически — создаем некое равновесие с ним, входим в резонанс с его желанием измениться.

Как я уже описал выше, лучше всего можно что-то изменить, когда знакомишься с этим поближе. Так что если есть желание изменений, то вы активно устанавливаете равновесие по отношению к тому, что необходимо изменить. Если существует проблема и есть необходимость ее решить или вы предоставляете себя кому-то для решения этой пробле-

мы, то вы вступаете в резонанс с этим вопросом и начинаете еще больше чувствовать его.

Вкратце: то, что хочется изменить, воспринимается усиленное, чем все другое.

Этот логический и полностью естественный принцип — решение многих загадок в нашей жизни. Большинство из нас может понять это и подтвердить примерами из своей жизни:

- Чем больше мы хотим что-то изменить, тем сильнее чувствуем это.
- Чем больше мы отстраняемся от проблемы, тем меньше воспринимаем этот процесс сознательно.

Подобный подход вы можете перенести на каждый элементарный процесс в своей жизни.

Я приглашаю вас к мысленному эксперименту: представьте себе, что у вас есть желание изменить весь мир и помочь всем. Вы словно властитель Вселенной и должны заботиться обо всех людях. Как вы ощущаете себя, имея такое желание?..

...При такой фантазии я сам чувствую, что на меня возлагаются слишком большие требования, я чувствую фрустрацию, у меня нет энергии из-за бесконечных желаний и дисбаланса людей.

А теперь представьте себе, что мир абсолютно совершенен вместе со всеми его дисбалансами. Мир сам лучше всего знает, что ему нужно, и он в состоянии помочь себе сам. Ему не нужна чья-то помощь...

...Я знаю, что очень тяжело представить это. В большинстве случаев мы не верим в совершенство мира и считаем, что должны что-то изменить.

Но, допустим, вы смогли принять эту мысль внутри себя и верите, что Вселенная совершенна в том виде, в каком она есть, и что у всего есть свой скрытый смысл и во всем есть взаимосвязь...

...Тогда, вполне возможно, вы почувствуете облегчение, ощутите себя более уравновешенным (может быть впервые испытаете усталость от той борьбы за изменения, которую вели до сих пор).

Подумайте о дорогом вам человеке, который в данный момент находится в кризисной ситуации. Можете кого-то вспомнить? В кругу друзей или семьи?

Теперь представьте, что хотите помочь этому человеку в его беде и предоставляете себя ему. Дайте себе немного времени, чтобы прочувствовать это. Как вы ощущаете себя теперь при такой мысли?

Вы можете описать свое чувство на листке бумаги...

Я предполагаю, что вы чувствуете себя не очень хорошо.

Теперь вообразите, что представляемому вами человеку совершенно не нужна помощь. Убедите себя, что ваша душа точно знает, насколько много смысла для вашего друга в его нынешнем страдании. Как вы теперь себя ощущаете при такой мысли?

Все еще беспокоитесь? Возможно, у вас осталось еще немного сомнений?

Теперь представьте себе, что было бы самонадеянно вмешиваться в жизнь другого человека даже мысленно. Вы уважаете его судьбу, уважаете полностью его жизнь как его личное пространство.

Каково вам с этой мыслью?..

Если мы способны уважать что-то таким, какое оно есть, даже если мы ничего о нем не знаем, то в это же время все наши желания изменить что-то исчезают. Если мы больше не хотим менять что-то, то нам не нужно настраиваться на резонанс. А если мы не в резонансе с ним, то нам и не приходится чувствовать дисбаланс. Вместо этого мы ощущаем себя освободившимися от бремени и в то же время дружелюбными и почтительными.

«Противоположностью тому, чтобы быть счастливым, является желание чего-то хотеть», — так звучит открытие Франка Арйавы Петтера.

«Великий путь прост для тех, кто не делает предпочтений», — цитируют Ариель и Шья Кейны из третьего патриарха дзен Сэнцзянь.

«Богаче всего те люди, которые могут отказаться почти от всего», — говорит Рабиндранат Тагор, индийский поэт, философ, лауреат Нобелевской премии по литературе (1913).

НО... уже в начале книги я дал понять, что речь не идет о том, чтобы все принимать таким, какое оно есть, полностью отказываясь от собственной воли и ничего не менять. Я предлагаю вам следующую новую реальность: принимайте лишь импульсы к изменению такими, какие они есть. Потому что если мы чему-то учимся, тренируемся, исцеляем себя и т. д., то речь идет о том, что мы продолжаем развивать себя дальше, чтобы измениться к лучшему. Это здоровые изменения, они направлены на движение, балансировку, исцеление, развитие, жизнь, смерть, расставание, разлуку и возрождение. Без изменений у нас и во время секса не было бы никакой радости. И я всегда так же счастлив, когда достигаю своей цели.

В конечном счете, речь идет о том, *что у нас есть выбор.*

Если вы четко осознаете обе следующие взаимосвязи, если они ясны вам, то с этого момента вы можете свободно выбирать из этих «нейтральных инструментов» лучший для себя:

- «Желание изменения» — это сильная связь с объектом изменения и она позволяет более четко его воспринимать (= изучение).
- «Признание объекта таким, какой он есть» — растворение интенсивной связи. Ее восприятие уходит на задний план или полностью исчезает (= приятие).

У вас всегда есть выбор.

Если я хочу изменить свою партнершу, то на самом деле это значит, что я не понимаю, почему она ведет себя так в данный момент. Мое желание изменений будит во мне беспокойство, и я начинаю давить на нее. При этом я замечаю, что она не может справиться с подобным давлением и осознает, что родители давили на нее точно так же. Вдруг я понимаю ход ее мыслей и причины ее действий — они все еще связаны с неразрешенными проблемами в отношениях с родителями и мало относятся к настоящему времени. Давление, которое я ощущал и оказывал, было резонансом и дисбалансом моей партнерши. Благодаря своему желанию изменений я лучше узнал эту взаимосвязь.

С другой стороны, я как ведущий свободных семейных расстановок часто наблюдаю расстановки, в которых проявляется сильный дисбаланс. Участники-наблюдатели реагируют весьма беспокойно и хотят что-то изменить в ситуации. Я же могу это просто принять таким, как оно есть. Я верю в то, что нечто способное разрешить ситуацию появится во-

время, и расслабленно наблюдаю этот хаос. Участники говорят о напряжении, о неприятной энергии, которую можно почувствовать в помещении, я же ничего не ощущаю, во мне нет резонанса. Поскольку я ничего не хочу менять, поэтому я и не воспринимаю никаких неприятных эмоций.

Александра идет в кино с друзьями. Начинается фильм. В захватывающие моменты Александра судорожно сжимает свои пальцы. При хорошем конце она достает носовой платок, чтобы вытереть слезы и почистить свой нос.

Почему у Александры такие сильные эмоции, хотя она всего лишь сидит в кино, и у нее нет никакого желания что-то менять? Дело в том, что когда она смотрит на экран, она предоставляет себя тому, что происходит. Александра подчиняется действию фильма, а фильм полон желания перемен. В это время проявляется дисбаланс, который требует разрешения. Александра сопереживает — и в драматических местах чувствует напряжение в теле, а при разрешении проблемы (на экране) чувствует эмоциональную разрядку. На этом феномене строится эффект всего мира кинематографа. Если Александра уйдет из кино, то все эти чувства сразу исчезнут, потому что она больше не предоставляет себя им. Есть одно лишь исключение: она может вспомнить некоторые моменты фильма, предоставить себя им мысленно и вызвать соответствующие ощущения в теле. Но без музыки из кинофильма это будет уже не так насыщено.

Когда я смотрю кино, которое мне уже известно, знаю, как оно закончится, я все равно вновь и вновь испытываю телесное напряжение во время волнующих сцен. То есть я не напряжен в связи с тем, что не знаю, чем все закончится, я напряжен, потому что полностью отдаюсь фильму, пропускаю его через себя и нахожусь в текущем резонансе с драматизмом фильма.

Между тем, я установил, что мое напряжение активизируется в основном через мой слух. Если во время волнующих сцен я закрываю уши, то продолжаю видеть перед собой образы, но во мне все расслабленно. Кто внимательнее наблюдает эту взаимосвязь, обнаружит, что сцены, при которых зритель должен сильно пугаться, сопровождаются очень громкими и внезапными звуками. Музыка в фильме играет очень большую роль для активизации тех или иных эмоций. Так что если я больше не хочу предоставлять себя действию фильма, то достаточно (парадокс!) всего лишь закрыть уши.

Торстен читает эту книгу. Он дочитывает до того места, где я предлагаю представить себе дорогого вам человека, который в данный момент находится в кризисе. Он думает о Джоне. При мысли о том, что он хочет помочь Джону в его проблеме, у него спонтанно возникает мысль: «Я не хочу!» Эту мысль можно объяснить двумя способами:

1. Торстен сам чувствует нежелание помогать Джону. Это его собственная программа. Здесь он мог бы углубиться в свое чувство антипатии и проанализировать, почему оно у него есть. Что было бы, если бы он помог Джону? Каких последствий он боится? Есть ли у него (пока) неосознанное убеждение, которое лежит в основе этого чувства? Он может научиться понимать свою собственную программу и менять ее.

2. Торстен чувствует: «Я не хочу!» — и это восприятие резонанса Джона. Если бы мы внимательнее понаблюдали за Джоном, то могли бы установить, что у него есть неосознанная модель поведения, с помощью которой он обороняется от окружающего мира, запуская мысль: «Я не хочу». Торстен мог воспринять эту базовую установку Джона. Однако чтобы окончательно убедиться в этом, Торстен должен найти этому подтверждение. Ему нужно узнать Джона поближе или по-

наблюдать за ним. Если в его поведении частенько возникает фраза: «Я не хочу», — то это, вполне возможно, и есть его модель поведения — и Торстен сразу же воспринял ее, когда внутренне настраивался на помощь Джону.

Возможно еще и восприятие Торстеном резонанса, который связан с тем, что Джон в данный момент не хочет помощи. Это тоже нужно перепроверить.

Проведите следующий эксперимент на восприятие: подумайте о человеке, которого вы хорошо знаете. Скажите ему внутренне: «Сейчас я предоставляю себя тебе». Понаблюдайте, как вы ощущаете себя после этого. Запишите свои чувства...

Снова посмотрите внутренне на этого человека, скажите дружелюбно: «Теперь я уже не предоставлен тебе», — и начните думать о другом человеке. Скажите ему мысленно: «Теперь я в твоём распоряжении». Наблюдайте, как вы себя ощущаете теперь, и запишите свои чувства...

Скажите и этому человеку по-дружески: «Теперь я больше не предоставлен тебе». Теперь подумайте о ком-то третьем. Скажите мысленно: «Теперь я в твоём распоряжении». Наблюдайте, как вы себя ощущаете, и запишите свои чувства...

Ваши эмоции отличаются друг от друга?

Далее скажите себе: «А теперь я предоставляю себя в распоряжение всезнающей Вселенной». Как вы чувствуете себя после того, как сказали это?

В завершение скажите себе: «А теперь я предоставлен только самому себе». Как вы ощущаете себя теперь?

У вас есть выбор, кому, чему и на какое время вы предоставляете себя. При этом вы можете делать выбор в зависимости от своих чувств. Найдите себе то или того, с чем или с кем вы чувствуете себя хорошо.

Если вы хотите, вы можете встретиться с людьми, которым вы внутренне предоставляли себя в распоряжение, и перепроверить свои записи. Проведите эксперимент вместе. Спросите, как чувствуют себя в данный момент эти люди, и сравните это со своими записями. Есть ли совпадения или сходство? Вы можете даже зачитать им свои заметки, возможно, они смогут что-то подтвердить?

Если совпадений нет, то в любом случае вы приобрели опыт, благодаря которому узнали, что таким образом вы можете изменять свои чувства. Если вы не очень хорошо себя чувствуете, то у вас, например, есть возможность внутренне предоставить себя приятной ситуации или хорошему человеку. Используйте свои эмоции, чтобы заново найти ориентир.

Гизела была больна, на душе у нее было нехорошо. Вдобавок ругались ее дети (= сверхчувственное выражение дисбаланса матери). Она была не в состоянии реагировать «нормально» на ссоры детей, исходя из своего самочувствия, она упрекала их и ранила этим нежные души, которые упрямо сопротивлялись. При этом Гизела осознавала, что ведет себя так же, как раньше вели себя ее родители. Внезапно у нее появилась идея: «Ведь Маркус — уравновешенный человек с положительной внутренней позицией, и в нем относительно мало дисбаланса. Сейчас я предоставлю себя ему!» Ей сразу же стало лучше и физически, и душевно, она стала более дружелюбна. Дети поддались этому чувству, стали отказываться от своего упрямства и с помощью слез переработали свою боль.

Осознаем это глубже

«Дефицит развития возникает тогда, когда кто-то делает большую ошибку, такую, как стремление совершать мало ошибок» (*Арнольд Ретцер*).

«Дети — это зеркало родительского бессознательного, то есть отражение родительской матрицы», — пишет Михаил Чайковский в своей книге «Человеческая матрица». Зеркало возникает благодаря тому, что дети находятся в распоряжении родителей и воспринимают соответствующие балансы и дисбалансы и выражают их. При этом они основательно знакомятся с подобной динамикой, накапливают опыт и вырабатывают способности к различному поведению, к которому они могут возвращаться или возвращаются в течение всей жизни.

Мы предоставляем себя чему-то, чтобы изменить это — так мы чувствуем отвечающие нашим потребностям структуры, знакомимся с ними и меняем их.

Если мы что-то признаем, что-то осознаем, то проще принимаем решение: отпустить это или оставить как есть.

Некоторые желания перемен у нас со временем стали бессознательными, однако они по-прежнему управляют нашей жизнью. Ариэль Кейн в книге «Тайна чудесных отношений» рассказывает о своем опыте общения с группой по аэробике. Она контактировала со многими женщинами, которые до, во время и после занятий много болтали о предвзятости по отношению к мужчинам. Нередко бывали и высказывания враждебного характера по отношению к сильному полу. Когда она возвращалась домой, то ощущала, насколько сильно изменилось ее отношение к собственному мужу, насколько она стала более отдаленной. Она рассказала ему об общении с другими женщинами, благодаря чему они снова сблизились и дистанция исчезла. Ариэль пишет: «Этот опыт стал ежедневным упражнением для меня. Теперь, когда я

вижу обыденную борьбу, я не становлюсь ее частью. Тренировками по аэробике я укрепляю свои мышцы, способность к координации и развиваю выносливость. После спортивных упражнений я тренирую „мускулы“ своей способности оставаться верной себе, своей реальности и своим ценностям по отношению к мужу, и в частности мужчинам вообще».

Когда я прочитал этот отрывок, я спросил себя, почему после физической нагрузки ей приходилось регулярно тренировать еще и свои установки, связанные с ее чувствами. Это может означать то, что Ариэль постоянно соскальзывает в поле отрицательных оценок других женщин, и ей приходится неизменно освобождаться от этого ощущения. Почему с ней вообще происходит это? Мой ответ таков: желание перемен в жизни, пусть даже неосознанное, у нее есть. Я спросил себя, что она хочет изменить, посмотрел на ее профессиональную деятельность и увидел взаимосвязь. Она — ведущая семинаров по внутренней трансформации. В своей книге «Непосредственная трансформация» Кейны пишут: «Если ты хочешь основательно изменить свою жизнь, тебе не нужно делать ничего иного, как попасть в текущий момент — здесь и сейчас — и жить, исходя из этого момента». По их определению трансформация представляет собой не намеренное изменение, а лишь концентрацию на моменте «здесь и сейчас», и цель направленного внимания — это «фундаментальное изменение жизни». Мое предположение таково: постоянное, между тем неосознанное желание изменений в жизни, с которым Ариэль работает во время семинаров для трансформации других людей, привело к тому, что на занятиях аэробикой она привычным для себя образом предоставляет себя женщинам из группы. Так она воздействует на их критические чувства. А если бы она сказала себе: «Я

полностью осознаю вас и вашу враждебность к мужчинам такой, какая она есть, и оставляю это без изменений», — то, возможно, ей бы и не понадобился заключительный ритуал разгрузки, потому что она вообще не находилась бы в резонансе с этой враждебностью к мужчинам. Если бы Ариэль полностью приняла это, не желая ничего менять, то она не была бы предоставлена чужой враждебности.

«Каждый симптом — это информационная биржа страстных желаний и потребностей» (*Гюнтер Шмидт*).

«Не только то, что получаешь от другого человека, создает резонанс, но и то, что человек желает сам себе, но не получает этого», — пишет Клаус Мюке. Похожее высказывание есть в другой его книге: «Каждый конфликт отражает отношения между людьми».

Не является ли это причиной, почему мы так хотим изменить человека, который рядом с нами? Потому что благодаря этому мы чувствуем себя более тесно связанными с ним?

УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ КОНТАКТА

Мы знаем обыденную ситуацию, когда мы звоним кому-то, вместе заканчиваем разговор, и каждый со своей стороны кладет трубку. Как мы себя при этом чувствуем? В большинстве случаев абсолютно нормально.

Представьте себе, что вы говорите по телефону и хотите закончить разговор первым, потому что у вас крайне важная

встреча, но ваш собеседник хочет продолжить общение. Для него важно до конца прояснить ситуацию. Вы по-дружески еще некоторое время предоставляете себя ему. Время уходит, вы чувствуете, что уже опоздаете, а телефонный разговор все затягивается — что вы делаете? В экстремальном случае вам ничего другого не остается, как несколько раз предупредить собеседника, что вы должны сейчас закончить разговор, и положить трубку, даже если он не согласен с этим и все еще продолжает общение. Если вам нравится ваш собеседник, то после этого вы чувствуете угрызения совести. Если же собеседник вам не очень близок, то вы скорее будете злиться из-за того, что он такой непонятливый, и вам самому пришлось прибегнуть к такой «жестокой» мере.

Иногда мы чувствуем себя похожим образом, когда думаем о предложении: «Я больше не в твоём распоряжении». Мы думаем, что другой человек хочет, чтобы мы и дальше были ему предоставлены. Кроме того, мы инстинктивно чувствуем, что дружеский контакт и определенная забота нам не помешают. Если мы уходим, то боимся привести другого человека своим решением к дисбалансу или даже к стрессу. Мы чувствуем себя беспощадными.

Представьте себе, что вы произносите это предложение... Но другой человек при этом реагирует очень открыто и дружелюбно: «Да, конечно, все в порядке. Я рад, что ты заботишься о себе». Как теперь вы себя ощущаете? Возможно, вы рады, испытываете чувство облегчения потому, что выразили свое решение. Вы еще почувствуете дисбаланс, если другой человек не искренен в своей открытости, а из вежливости подавил свое желание дальнейшего общения с вами.

На своих семинарах-погружениях, подходящих к этой главе, недавно я вместе с другими участниками делал одно

упражнение. Некоторое время мы работали парами, пытались почувствовать друг друга, после чего снова садились в круг. Я просил их представить себе шкалу от +10 до -10.

+10 = «интенсивное чувство связи с другим человеком».

0 = «нейтрально/нормально».

-10 = «тотальная защита от другого человека».

После этого они должны были закрыть глаза, мысленно представить своего партнера, с которым они только что работали, и назвать число на шкале, которое соответствовало бы их текущим ощущениям. Как вы думаете, если бы они внутренне сказали этому человеку: «Я больше не предоставлен тебе», — как изменилось бы это число?

Большинство участников сообщили, что эта цифра после мысленного произнесения указанной фразы приближалась к нулю. Одна женщина рассказала, что сначала в ней проснулось чувство потери (печаль), а нейтрально она начала себя чувствовать лишь позже. Другой участнице представилась ситуация, когда оба человека после телефонного разговора вместе кладут трубку.

Конечно, в экспериментальной группе проще использовать эту технику, потому что участники мысленно произносят это предложение одновременно друг другу. В обычной же жизни это часто происходит в одностороннем порядке, поскольку другой человек не знает о нашем действии, а также не замечает, что бессознательно продолжает общение с нами, руководствуясь своими желаниями, взглядами и ожиданиями. Мы же воспринимаем его желание взаимосвязи, когда, мысленно расставаясь с ним, неугодно себя чувствуем, может быть, даже испытываем угрызения совести или кажемся себе грубыми.

Для экстремальных случаев я разработал следующий ритуал, который мне пришлось применить лишь однажды. Молодой парень позвонил в мою дверь. Он хотел продать мне подписку на журнал. Я отказался и сообщил ему, что не заинтересован в этом. Парень спросил: «Почему нет?» Я ответил: «Я не хочу сейчас это объяснять». Он начал убеждать меня. Я сказал, что хочу закончить наш разговор прямо сейчас. Он продолжал говорить. Следующее мое предложение было таким: «Если сейчас я не закончу наш разговор, я впаду во внутренний конфликт». Он продолжал говорить. Я сказал: «Я сейчас закончу наш разговор без дальнейших размышлений и закрою дверь». Он продолжал говорить. Без ярости и жесткости, просто совершенно нормально и дружелюбно я сказал: «Мне очень жаль. Я больше не в Вашем распоряжении, я заканчиваю наш разговор и закрываю дверь у Вас перед носом». Я посмотрел на него, улыбнулся, пока он все продолжал говорить, и медленно, но уверенно закрыл дверь. Он выкрикнул мне что-то неприятное вслед — и наш разговор был закончен.

Итак, я даю себе немного времени на то, чтобы завершить разговор и объявляю о каждом своем шаге — вне зависимости от того, реагирует мой собеседник на это или нет. При этом я могу внутренне сказать себе, что у моего собеседника есть возможность согласиться с этим. Я не застаю его врасплох, и я вовсе не нелюбезный.

Если даже после этого у меня есть угрызания совести, я могу сказать себе мысленно: «Я принимаю это и оставляю таким, как оно есть. И теперь я не предоставляю себя своим угрызням совести». Или: «Я согласен со своим ощущением, что действую грубо».

Между прочим, другой человек, возможно, тоже груб, если он — не спрашивая нас — удерживает наше внима-

ние? Возможно, в этом чувстве просто проявляется наш резонанс с другим человеком? Тогда наша грубость — это просто равновесие.

Иногда я могу заранее рассчитать реакцию своего собеседника. Я чувствую, что мой партнер защищается от того, что сейчас я закончу общение, и могу немного спланировать свое поведение. При этом я освобождаюсь от своих желаний (например от желания быстро прояснить обстоятельства и достойно распрощаться) и смотрю, как будет развиваться ситуация. Если я заранее принимаю то, что окончание разговора будет сильно «приправлено» стрессом, я уже не пугаюсь и при болезненной критике и брани партнера могу, как минимум, сказать себе: «Да, я так и предчувствовал». Его поведение подтверждает мои предварительные ощущения. Я рад этому подтверждению. Когда я ощущаю боль от критики, она не обязательно принадлежит мне, возможно, это боль потери другого человека — и я принимаю это таким, как оно есть.

Любая внутренняя борьба, любой механизм психологической защиты показывает нам, что мы несем какое-то обязательство, которого не желаем. Но поскольку мы сами себе ставим задачи, мы чувствуем себя свободными только тогда, когда можем полностью освободиться от них. Скажем себе: «Я больше не предоставлен этому обязательству», — и появляется чувство освобождения, борьба уходит, мы можем быть открытыми и дружелюбными. Не скатываясь снова в какие-то обязательства, мы можем спокойно общаться с другими людьми. У нас всегда есть выбор.

Поэтому предложение «Я больше не предоставлен этому» — это чистая любовь. Оно открывает наши сердца полным любви моделям поведения и положительным чувствам, которые исходят от нас, если мы больше не находимся под

влиянием посторонних дисбалансов. Мы в распоряжении только у себя самих и нашей абсолютной любви.

Быть преисполненным любви по отношению к кому-то, действовать с любовью — это не значит связывать себя обязательствами. Многие путают это и развивают соответствующие чувства взаимозависимости. Если они не избавятся от этих чувств, то скоро начнут бороться против них. Мысль «Я больше не предоставлен этому чувству взаимозависимости» приведет их обратно к любви и взаимопониманию. Эта фраза делает меня таким подвижным и счастливым, как мне необходимо. Когда я применяю ее уважительно и целенаправленно по отношению к окружающим, у меня всегда остается выбор, когда, как часто и как долго я буду предоставлять себя чему-то. Попробуйте еще произнести такую фразу: «Я больше не буду в распоряжении твоего желания перемен». Как вы теперь себя ощущаете?

С другой стороны, иногда важно быть некоторое время в распоряжении другого человека, чтобы поддержать его желание изменений, показать ему, что его понимают, потому что фактически, именно благодаря этому можно достичь перемен. Иногда полезно следовать своему чувству-восприятию, чтобы что-то прояснить для себя с его помощью, и таким образом вместе прийти к счастливому концу.

У вас всегда есть выбор.

Счастье рождается, если у нас есть желание перемен, мы живем с этим чувством, и тогда можем успешно достичь изменений.

Счастье возникает, если мы признаем что-то или кого-то таким, какой он есть, больше не желаем это менять, и чувствуем облегчение.

Страдание возникает, если мы хотим изменить что-то, что не позволяет нам развиваться — и мы не можем просто отступить, не можем признать текущее состояние (возможно, потому что мы еще недостаточно хорошо поняли его).

Страдание возникает, если у нас есть желание изменить что-то, но мы не знаем, как мы можем реализовать это (здесь тоже речь идет об обучении).

Счастье возникает, если мы к нужному моменту времени научились самостоятельно воплощать свое желание, вовремя отпускать его и признавать его таким, какое оно есть, вовремя исполнять еще одно желание, отпускать его... И при этом всегда знать: все происходит вовремя.

Иногда страдание возникает, потому что мы еще не научились чему-то. Иногда страдание возникает, потому что мы не отпустили что-то или не признали что-то. Если мы приобретем нужный опыт и отпустим его, то достигнем наилучшего равновесия в жизни и приобретем опыт счастья.

Абсолютное счастье — знать все эти взаимосвязи и иметь силы сказать себе в каждой ситуации:
«...И это имеет место быть».

Даже в самом глубоком кризисе и при сильнейшей душевной боли я знаю: они относятся к моему опыту, это часть моей жизни, это показывает мне неизбежные перемены и открывает совершенную Вселенную. Я ощущаю это знание и доверие Вселенной — несмотря на всю боль — как абсолютное счастье.

Осознаем это глубже

«Очень тяжело, если кто-то уходит из судьбы другого человека. На это осмеливаешься лишь тогда, когда партнер дружелюбно стоит напротив» (*Берт Хеллингер*).

Гюнтер Шмидт подтверждает это: «Вы можете сказать: „Я должен был так отреагировать, потому что ты вел себя соответствующим образом“. Действительно ли это так, можно еще разобраться. В любом случае такая реакция влечет за собой особую форму прочувствованности ситуации». Защита сковывает.

«Поскольку мы не можем контролировать благополучие другого человека, то мы и не должны принимать на себя ответственность за это. Если мы все же делаем это, то у нас растет чувство вины». Таковы наблюдения Клауса Мюке.

«Когда человек выходит из каких-то отношений, то есть покидает систему принадлежности, то его реакция неизбежна — чувство вины», — пишет Клаус Мюке. Он объясняет это следующим образом: «Совесь людей можно рассматривать в качестве системного органа чувств, задача которого — стать болезненно заметным, если человек нарушает правила своей социальной системы своими действиями».

Некоторые люди очень мало развиваются, потому что они не хотят изменять или нарушать систему принадлежности.

Принадлежность и предоставленность чему-то имеют двойкий характер. Как терапевт я могу быть предоставленным чуждой системе, но не принадлежать ей. У меня нет мук совести, если я больше не предоставляю себя ей. Одна-

ко если я принадлежу к системе (моя семья), то меня мучает совесть, если я отказываюсь предоставлять себя далее этой системе. Если я хочу разрешить эту ситуацию, я должен признать, что системе нанесен ущерб, поскольку я выхожу из нее без мук совести, и признать этот урон таким, какой он есть. Даже если я больше не чувствую принадлежности к своей семье, я все равно принадлежу ей на естественном уровне.

Существует и другая область принадлежности, которую мы никогда не потеряем: наша универсальная связь друг с другом. Если мы ощущаем эту связь на тонком уровне, то наши угрызения совести полностью исчезают, и пространство вокруг нас наполняется глубоким чувством любви. Мы знаем: «На самом деле, я никогда не смогу покинуть вас до конца. Я могу лишь уйти, но на уровне наших чувств мы всегда останемся связанными и будем принадлежать друг другу».

«Совесть держит нас внутри системы, как собака держит всех овец в стаде. Однако когда мы меняем окружение, все меняется, словно хамелеон меняет окраску, для нашей же защиты. Поэтому у нас одна совесть рядом с мамой, другая рядом с папой, в семье, в профессии, в церкви, в компании друзей. Однако совесть всегда неразрывно связана с любовью, страхом разлуки и потери» (*Берт Хеллингер*).

Если мы знаем, что на уровне чувств мы всегда остаемся связанными друг с другом, потому что, так или иначе, все взаимосвязано, то на этом уровне нет никакого ощущения разлуки или потери. Нам не нужно бояться этого — и не нужно иметь муки совести.

«На вопрос: „Что такое свобода?“, мудрец ответил: „Чистая совесть“» (*Теодор Готтлиб фон Хиппель, государственный деятель и писатель XVIII века*).

Если мы можем осознать уровень всеобщей связи и понять, что всегда принадлежим к ней, мы свободны.

Мы переживаем несчастье и хотим счастья.

Мир думает, что несчастье — это болезненная часть абсолютного, всегда присутствующего, счастья.

«Я БОЛЬШЕ НЕ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ»

Себастьян поет в хоре. Руководитель хора обладает терпеливым характером и временами резко и невежливо обращается с другими певцами. Себастьян при этом чувствует себя неловко, потому что из-за своего увлечения оказывается в распоряжении этой ситуации и ощущает дисбаланс, чувствует его даже в форме стресса. Как он может изменить ситуацию так, чтобы ему стало комфортно?

Кристиана и Харальд — пара. Снова и снова повторяются моменты, когда Кристиана чувствует беспокойство. Она знает, что это беспокойство связано с Харальдом, потому что Харальд как раз ведет себя соответствующим образом, и Кристиане это не нравится. Она также знает, что не хочет постоянно критиковать его. Как она может изменить эту ситуацию так, чтобы можно было спокойно наблюдать его поведение, не впадая при этом в беспокойство?

Каждую неделю я организую групповую вечернюю встречу с расстановками, где люди обращаются ко мне как к консультанту по решению их личных проблем. Иногда я озву-

чиваю свою точку зрения и чувствую, что мой собеседник не может принять ее. Тогда реагирую внутренним беспокойством, и объясняю еще дольше и подробнее. Я начинаю чувствовать себя недовольным. При объяснении я предоставлен другому человеку, и возможно, что я воспринимаю его стресс; ведь он, наверное, чувствует себя сбитым с толку и испытывает беспокойство, потому что не может следовать за моей мыслью, чувствует себя глупо и не осмеливается переспросить. Как я могу изменить эту ситуацию так, чтобы я больше не воспринимал чужой стресс, а чувствовал себя уравновешенно, когда другой человек не понимает меня?

Пары часто ссорятся друг с другом. В большинстве случаев они совершенно не осознают, что по большей части разногласие возникает только потому, что один предоставляет себя другому и чувствует при этом дисбаланс. Так как один обороняется против этих неприятных чувств и хочет избавиться от них, он начинает критиковать другого, так как он является инициатором этих чувств.

Люди замечают безответственность у другого человека, но не у себя. До сих пор лишь немногие могут сразу понять, что, испытывая эти чувства, они предоставляют себя кому-то или чему-то из-за собственного желания изменений.

Как мы можем повлиять на все эти ситуации, чтобы привести их к разрешению? Я открыл шесть методов для обретения большей уравновешенности.

1. Я больше не сопротивляюсь своим чувствам и полностью соглашаюсь с тем, что сейчас предоставлен кому-то или кому-то и поэтому чувствую себя соответствующим образом.

Это не всегда просто, потому что чувства продолжают оказывать влияние, несмотря на наше прятие. Почему?

Потому что своими эмоциями мы воспринимаем ситуацию. Чем дольше мы смотрим на что-то, тем дольше мы это видим. Если я направлю взгляд на красный цвет, я увижу красный — и буду видеть его так долго, как буду смотреть на него. То же самое с нашими чувствами. Пока я нахожусь в распоряжении какой-то ситуации и воспринимаю ее через свои эмоции, я буду ощущать их.

Иногда эти чувства усиливаются из-за механизма защиты, потому что у нас есть желание перемен, и из-за этого мы еще интенсивнее воспринимаем дисбаланс. Когда мы оставляем свою защиту и соглашаемся с ситуацией, нам становится лучше. Однако наше чувство-восприятие остается прежним; возможно, иногда оно становится даже яснее. Временами со мной случалось, что я отказывался от внутренней защиты, решал проблему, но потом неприятное чувство становилось сильнее и яснее вместо того, чтобы исчезнуть или уменьшиться. Однако одновременно с этим я понимал, что именно я воспринял ситуацию такой, и я мог сформировать эти чувства и открыто реагировать на них. Это уже не было «проблемой», она трансформировалась в знание, которое я мог использовать в дальнейшем. Благодаря выявлению собственного дисбаланса я стал более открытым этому восприятию и могу предоставить себя ситуации или другому человеку для дальнейшего развития с большей пользой и успехом.

Попробуйте — что изменится, если вы скажете громко вслух или мысленно: «Я испытываю это чувство для тебя», — или: «Я делаю это для тебя».

Фонс Делноц в своей книге «Энергетическая защита» предлагает улыбаться своим частям тела. Возможно, вы осознаете, где именно в вашем теле сильнее всего проявляется

неприятное ощущение, улыбнитесь внутренне этой части своего тела, поприветствуйте улыбкой это чувство.

Итак, в большинстве случаев чувства остаются, пока мы не совершим еще один из следующих шагов.

2. Я больше не предоставляю себя этому, сейчас я оставляю это так, как оно есть, и уважительно отстраняюсь.

Когда мы отстраняемся от ситуации, автоматически прекращается наше эмоциональное восприятие. При этом важно, чтобы мы сами дали себе ясно понять, что благодаря уходу мы больше не предоставлены этому. Для этого мы можем внутренне произнести: «Я больше не предоставляю себя тебе для этого». Иногда мы уходим в надежде, что другой человек почувствует боль от нашего ухода и изменит свое поведение. Или же мы хотим отомстить ему своим дистанцированием и достичь компенсации собственной боли. Мы уходим с внутренней жесткостью, возможно, есть даже чувство типа «Можешь меня забыть!» Или же мы испытываем при этом страх и все время боимся, что другой человек будет преследовать нас. Мы сильно обороняемся от пережитого. Или же мы можем бояться, что наш уход вовсе не освободит нас. Во всех этих случаях наш уход — это не настоящий уход. Со всеми своими дисбалансами мы все еще предоставлены другому человеку и ситуации, потому что при уходе мы хотим обязательно что-то изменить. Таким образом, наши неприятные чувства никуда не исчезают или возвращаются через короткое время.

Уход, который должен полностью освободить нас от восприятия чувств, должен быть отстранением, при котором мы одновременно принимаем со всем уважением ситуацию и больше не хотим ее менять. Мы постоянно должны отпустить свое желание изменений, — а это удастся, только если

мы отдадим этому должное, «примем как есть». Мы не даем отрицательной оценки ситуации, а просто уходим и мысленно говорим (уравновешенно, дружелюбно, с признанием и уважением, с поклоном): «Я принимаю это таким, какое оно есть, и больше не предоставляю себя этому. Я оставляю дисбаланс таким, как есть. Для него есть место в моем сердце». Иногда мне помогает следующее сравнение: «Признание таким, как есть» — это как не до конца разученная пьеса на фортепиано или не до конца выученное стихотворение, которое я сейчас так и оставляю. Ведь я могу при этом ласково улыбнуться?

Если при близких взаимоотношениях наш партнер воспринимает наш уход эмоционально и не может справиться с этим, в большинстве случаев он реагирует на внутреннюю дистанцию между нами. Он обижен или думает, что должен тоже немного «отдалиться». Что-то похожее мы можем воспринимать на уровне чувств. Это проявляется в том, что мы дружески уходим, а после этого испытываем чувство дистанции с партнером, плюс угрызения совести. Я часто сам подходил к партнеру и спрашивал его, как он справляется с ситуацией. Он подтверждал, что у него возникла внутренняя дистанция, и тогда я мог объяснить ему, что я не дистанцируюсь от него, а просто больше не отдаю себя кое-чему конкретному в наших отношениях, но одновременно с этим остаюсь открытым для него. Если другой человек и дальше не понимает объяснений, мы должны принять его отдаленность и наше ощущение этой дистанции такими, как есть. Если же он осознает это и открывается, то расставание проходит гораздо легче. Оно происходит в согласии с обеих сторон, без внутренней дистанции и с дружеской открытостью.

Когда мы уходим с чувством злобы или с другими неприятными намерениями, первое досадное восприятие останет-

ся, потому что мы будем связанными и предоставленными этому событию. Мы сопротивляемся. Возможно, это происходит, чтобы благодаря ситуации мы глубже осознали что-то или смогли научиться чему-то. Какая-то часть нас крепко держится за это или что-то хочет понять. У нас на самом деле все еще есть желание изменить ситуацию или улучшить ее. Поэтому внутри мы остаемся в распоряжении этой ситуации и испытываем соответствующие чувства.

3. Я не ухожу от обстоятельств, а остаюсь и выражаю свои эмоции. Благодаря этому я изменяю ситуацию, а с этим и свои чувства.

Пример: я предоставлен кому-то во время эксперимента. Заказчик хочет, чтобы я, как в семейных расстановках, был его заместителем и представлял его самого. Я сообщаю ему о своих чувствах. Он ощущает, что его поняли, и это трогает его настолько, что он бросается в слезы. После фазы слез он может снова свободно вздохнуть. Я как заместитель тоже чувствую себя свободнее. Мои эмоции изменились из-за того, что я высказал их в словах, а мои фразы привели к изменению личности этого человека и его ситуации.

Или: на работе шеф Густава обращается с ним, как с кем-то незначимым. Густав ощущает, что его не замечают. Когда он описал свое чувство шефу («Я чувствую, что Вы не замечаете меня»), шеф что-то осознал; он сожалел об этом, и изменил свое поведение по отношению к Густаву. Теперь Густав чувствует, что шеф полностью принимает его.

Или: Беате ощущает дисбаланс при контактах со своим парнем Хольгером. Она начинает выражать свое беспокойство в словах. Хольгер думает об этом и доходит до нового понимания. После этого Беате автоматически почувствовала себя лучше.

Если мы по-дружески — может быть, даже с улыбкой — сообщим о своих чувствах и одновременно оставляем другому человеку возможность как-то реагировать на это (чтобы не давить на него или не упрекать), мы можем увидеть в нем чудеса положительных изменений. Возможно, наш собеседник просто не осознавал того, что его поведение так неприятно другим людям, и своим уведомлением мы дали ему возможность понять это.

К сожалению для нас, люди из нашего окружения часто реагируют на подобные открытые сообщения о чувствах скорее противостоянием, оправданиями, отстранением или даже местью. Обратите внимание, не может ли эта реакция быть сопротивлением вашему, возможно, строгому, догматичному или просто неуважительному тону. Скорее всего, ваш собеседник почувствовал вашу убежденность и защищается от нее, используя противостояние. Не забывайте, ваше сообщение должно быть сформулировано в уважительной манере. Тогда есть больше шансов, что ваш собеседник откроется правде.

Если же вы вызываете в другом человеке сопротивление или не можете вести себя иначе, то, может, так и должно быть. Возможно, это столкновение является лучшим путем к равновесию. Допустите на некоторое время ссору и наблюдайте, в каком направлении она развивается. Возможно, позже будет счастливый конец, а в ссоре вам в голову придет подходящая фраза, которая неожиданным образом изменит партнера? Следуйте за своими чувствами и в то же время наблюдайте за ними, не могут ли они обнаружить какие-то определенные взаимосвязи.

Если через определенное время в ваших отношениях ничего не изменится, то для разрешения ситуации вы можете обратиться к другим методам.

4. Я меняю тему, «переворачиваю игру» и энергично прошу своего партнера предоставить себя мне.

Недавно я лежал на террасе на солнце и хотел немного подремать. Двое соседских детей увидели меня и начали издавать разные громкие звуки. Вероятно, они хотели посмотреть, отреагирую ли я. Я слышал «Пссст», потом после перерыва еще раз «Пссст!» Видимо, они хотели, чтобы я открыл глаза и стал осматриваться — тогда они быстро спрятались бы (я так думаю). Я не реагировал, но был привязан своим внутренним вниманием к детям. Я был в их распоряжении. Тогда я услышал тихий голосок: «Просыпайся». Внутренне я сказал себе, что я больше не предоставлен детям, и попробовал прочувствовать эту установку. «Подъем!» — теперь было слышно чуть громче, и мое внимание снова стало приковано к детям, потому что их интерес в свою очередь был активно направлен на меня. Для меня было невозможно находиться в ситуации и не быть предоставленным ей. Но и возвращаться в дом я не хотел — я мог там насладиться покоем, но там не было солнца. Я решил сказать что-то детям, открыл глаза, медленно встал и обернулся — детей не было видно (подтверждение моей догадки). Я прошел пару шагов в том направлении, откуда раздавались голоса, и отчетливо сказал: «Пожалуйста, вы можете оставить меня в покое и дать поспать?» Никакого ответа. Немного погодя я снова обернулся и пошел к своей кушетке. Прежде чем лечь, я еще раз посмотрел в направлении детей — и увидел маленькую голову, выглядывающую из-за угла. Я хотел подтверждения и спросил: «Да?» Ребенок отреагировал голосом, который вдруг стал звучать очень робко: «Да». И после этого я наслаждался покоем. Хотя дети и играли громко в саду, их внимание уже не было так направлено на меня; я смог по-

степенно отключиться и дать своим мыслям свободный ток среди детского шума.

Позже мне стало ясно, что я сделал: сначала (в своем якобы сонном состоянии) я был в распоряжении детей, а после моей четкой просьбы дети были уже в моем распоряжении.

5. Я меняю тактику: не я предоставлен ситуации, а вся ситуация с этого момента предоставлена мне.

Мы можем принять решение, что тайком будем рассматривать свое окружение в качестве заместителей. Мы говорим себе, что внутренне даем роли всем участвующим лицам, и наблюдаем, как они ведут себя по отношению к нам, и о чем это говорит нам. Самое большое освобождение я испытываю, когда даю людям вокруг себя одну и ту же роль: «Мудрая Вселенная». Каждый человек — это заместитель Мудрой Вселенной.

Я начинаю совершенно иначе смотреть на людей и наблюдаю театральную пьесу, которую ставит для меня Вселенная, и пытаюсь понять, что она хочет мне этим сказать. Я больше не борюсь. Я думаю о том, что эта проблема принесет мне какую-то пользу. Я смотрю, какие возможности обучения есть для меня в этой ситуации, и соглашаюсь со всеми формами поведения других людей. Я даже верю в то, что поведение людей имеет какую-то осмысленную взаимосвязь, которую я в данный момент еще не могу увидеть. Я могу положиться на то, что люди сами позаботятся о себе, что моя помощь нужна только тогда, когда меня конкретно об этом попросят. Я чувствую, что истина откроется сама собой. Время от времени я переживал то, что мне было уже знакомо из отношений с моими родителями. Теперь я мог использовать шанс и снова спросить себя, как теперь я понимаю си-

туацию из прошлого. И тогда проявилось решение, которое раньше не было возможно, и это глубоко затронуло меня.

Часто бессознательно мы наделяем людей из своего окружения разными ролями: «Это то, что должно быть изменено», — или: «Это то, чему нужна помощь». Насколько иначе мы ощущаем себя, если даем всему окружающему роль «Мудрая Вселенная». Существует нечто, что знает больше меня, — это Вселенная. И она в совершенстве всем управляет, с особым чутьем и знаниями, которыми я не обладаю. Однако я могу научиться.

Так что, если я сознательно наделяю своего собеседника подобной новой ролью, я сразу же избавляюсь от своих неприятных чувств! Возможно, я тут же обнаружу, что мне хочет сообщить поведение другого человека.

Иногда я чувствую — поскольку теперь я наблюдаю с совсем другой позиции, — что мое окружение внезапно меняется и тоже совершенно по-другому реагирует на меня. В такой момент я понимаю, что все эти люди действительно были в моем распоряжении и отражали мою позицию. Помните: благодаря такому способу наблюдения мы влияем на то, что видим.

6. Я вижу смысл в том, как все есть сейчас, и поэтому могу полностью принять и признать это. Оно безупречно в такой форме, в какой есть. Не играет никакой роли, предоставлен я чему-то или нет.

У меня нет объяснений для шестого метода.

Все совершенно, таким, какое оно есть. В этом знании заключена свобода.

«Здесь и сейчас, ты и мир — совершенны!» (*Франк Арджав Петтер*).

«Мудрец соглашается с миром в таком виде, в каком есть, без страхов и без намерений» (*Берт Хеллинггер*).

«Если осознать текущий момент как часть единства, то больше нечего делать, и нечего достигать» (*Тсунетомо Ямамото*).

«Оно такое, какое есть», — говорит Любовь и улыбается...

Я возвращаюсь к примерам, которые оставил без ответов в начале.

Как Себастьян может решить свою проблему с руководителем хора с помощью шести возможностей?

- Он чувствует дисбаланс, но не сопротивляется этому. Он просто предоставляет себя и свои эмоции в распоряжение другого человека, а так же и все остальное.
- Он уходит из хора и может внутренне сказать себе: «Я уважаю его таким, какой он есть, и больше не представляю себя этой ситуации».
- Он разговаривает с руководителем хора, рассказывает ему о своем чувстве и благодаря этому дает ему шанс понять, что чувствуют другие участники хора. Если руководитель после этого изменит свое поведение, неприятные эмоции Себастьяна исчезнут.
- Он мужественно и открыто рассказывает о своих чувствах и просит руководителя и других участников хора о том, чтобы они считались с ним и более дружелюбно улаживали в будущем такие разногласия.
- Внутренне он представляет себе, что руководитель хора и другие участники представляют собой «Мудрую Вселенную», и наблюдает за тем, что поведение этих людей

может рассказать ему. Это послание поможет ему лучше понять общую ситуацию и свои собственные чувства.

- Себастьян понимает, что все совершенно в той форме, в какой оно есть. Он чувствует много гармоничных взаимосвязей, ощущает, как все идеально подходит друг другу, понимает, кто чему может научиться благодаря этой ситуации, осознает, что сам не обязательно должен что-то менять. Он не играет никакой роли вне зависимости от того, предоставлен он чему-то или нет. Он просто певец — душой и телом. Если его спросят о чем-то или попросят о помощи, само собой разумеется, он будет готов помочь.

Как Кристиана может разрешить свою дисгармонию с Харальдом?

- Она продолжает чувствовать дисбаланс, но не сопротивляется ему. Она просто располагает своими чувствами и оставляет все остальное Харальду.
- Всякий раз, когда при контакте с Харальдом она чувствует себя нехорошо, она с любовью отстраняется, принимает это, как есть, больше не предоставляет себя этому и переключается на что-то другое.
- Она говорит с Харальдом о том, что чувствует. Возможно, благодаря этому он что-то поймет и в нем произойдут изменения — и одновременно с этим у Кристианы изменится восприятие чувств.
- Она просит Харальда о любезности. Он предоставляет себя ей — это перемена тактики.
- Кристиана внутренне представляет себе, что Харальд является заместителем «Мудрой Вселенной», и наблю-

дает за его поведением. Возможно, есть что-то, что может помочь ей в ее личных проблемах в данный момент? Может ли она приблизиться к пониманию своей собственной задачи через его поведение?

- Она признает, что все совершенно в такой форме, в какой есть. Она чувствует много гармоничных взаимосвязей, ощущает, как все идеально подходит друг другу, понимает, кто чему может научиться благодаря этой ситуации, осознает, что сама не обязательно должна что-то менять. Она не играет никакой роли вне зависимости от того, предоставлена она чему-то или нет. Она просто его девушка — душой и телом. Если ее спросят о чем-то или попросят о помощи, само собой разумеется, она будет готова помочь.

Как я могу поступить с участниками группы, которые не могут сразу понять мои объяснения?

- Я продолжаю чувствовать дисбаланс — но я не сопротивляюсь этому. Я просто предоставляю себя, свое чувство и все остальное им в распоряжение.
- Каждый раз, как только я начинаю плохо себя чувствовать при объяснении, я сразу прекращаю это, дружелюбно ухожу внутрь себя, принимаю это таким, какое оно есть, больше не нахожусь в распоряжении этого вопроса и жду, пока не получу приглашение говорить дальше или нового вопроса.
- Я рассказываю участнику группы о том, что ощущаю дисбаланс, и спрашиваю его, не видит ли он связи. Не чувствует ли он себя плохо? Может быть, он что-то не может понять из моих объяснений? Нужно рассказать еще раз другими словами? Возможно, собеседник бла-

годаря этому придет к какому-то пониманию или осмелится переспросить о чем-то, и при дальнейшем общении мне уже будет легче.

- Я делаю вид, что потерял нить разговора, и прошу участника группы рассказать мне, что он понял из того, что я уже сказал. В этот момент уже он начинает что-то объяснять мне. Тактика изменилась. Возможно, на основе его суждений я смогу сделать какие-то выводы насчет своих эмоций, которые присутствуют во мне во время разговора с ним? Или я узнаю, какие формы разъяснения он использует, и потом применю их в его адрес, чтобы он смог лучше понять меня.
- Внутренне я представляю себе, что участник группы является для меня заместителем «Мудрой Вселенной», и наблюдаю его дальнейшее поведение или свои чувства, в то время как я что-то объясняю ему. Возможно, я узнаю что-то, что поможет мне четко сформулировать свои выводы? Или у меня возникнут из-за этого новые идеи?
- Я признаю, что все совершенно в той форме, в какой оно есть. Я чувствую много гармоничных взаимосвязей, ощущаю, как все идеально подходит друг другу, понимаю, кто чему может научиться благодаря этой ситуации, осознаю, что сам не обязательно должен что-то менять. Я не играю никакой роли вне зависимости от того, предоставлен я чему-то или нет. Я всего лишь консультант — душой и телом. Если меня спросят о чем-то или попросят о помощи, само собой разумеется, я буду готов помочь.

Я написал крупными буквами эти шесть возможностей для себя на листке бумаги и повесил на стену. Несмотря на это, я иногда забываю о них и застаиваю на некоторое вре-

мя в неприятных чувствах. После этого я делаю вывод, что благодаря этому мог кое-чему научиться. Моя забывчивость тоже помогает мне. И я улыбаюсь самому себе.

Осознаем это глубже

Когда я жду внешних изменений, я связываю себя, я больше не свободен. «Надежда затуманивает взгляд», — говорит Берт Хеллингер.

Метод 1

Ариэль и Шья Кейны дополняют этот метод своей точкой зрения: «Чем больше ты готов быть полностью здесь и сейчас, и отпустить свое прошлое, свою историю, тем больше может раскрыться твоя жизнь в настоящий момент».

«Иногда разрешимые проблемы могут быть решены только тогда, когда их рассматривают как неразрешимые и обращаются с ними как с ограничениями. Решение часто заключено в отношении к проблеме как к ограничению» (*Клаус Мюке*).

«Неси свою ношу с отважным сердцем и прилежно упражняйся в смехе! Если ты сам себе не рад, тебя и мир не порадует» (*Пауль фон Хейзе, писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе 1910 года*).

Метод 2

«Желать забыть кого-то — значит думать о нем» (*Жан де Ля Брюер, французский писатель VII века*).

«Симметричная эскалация часто так сильно поглощает внимание, что человек остается ментально связанным с пар-

тнером даже тогда, когда его нет рядом в текущий момент. Так она обеспечивает — хотите вы или нет — близость» (*Гюнтер Шмидт*).

«Все, чему ты позволяешь быть таким, какое оно есть, закончится и исчезнет само собой» (*Ариэль и Шья Кейн*).

«Никакой человек не может оставаться тем же в измененных условиях. Часто одна лишь перемена места может решить его проблемы, — но какое там изменение, если всюду тащить с собой свои проблемы» (*Клаус Мюке*).

Метод 3

Этот метод — это то, что мы часто использовали до сих пор, в том числе не всегда с добрыми намерениями.

«Я не могу не изменять мир. Одним своим присутствием я уже меняю что-то», — пишут Арнольд Ретцер и Ганс Руди Фишер. Далее они пишут: «Часто достаточно одного разговора о культуре организации, чтобы изменить эту культуру».

«Конфликт — это отец всего» (*Гераклит, греческий философ, 500 лет до н. э.*).

Метод 4

«Один и тот же афоризм может применяться как несущий смерть меч, целительный бальзам или бесполезный инструмент. Это зависит от того, в каком контексте и с какой целью он используется» (*Клаус Мюке*).

Мы меняем тактику, когда помещаем какое-то высказывание в другой контекст. Ребенок говорит матери: «Ты дурацкая!» Мать улыбается: «Я тебя тоже люблю».

Метод 5

Ветер не запретишь, но можно построить ветряную мельницу (*Голландская поговорка*).

Метод 6

«Воспринимать жизнь или нейтрально наблюдать ее без попытки повлиять на нее или изменить то, что ты видишь, — в этом, собственно, сущность или ключевое понятие изменения», — говорят Кейны.

Кто ознакомился с этими шестью методами, больше не сможет возлагать ответственность за свою собственную жизнь на кого-то другого. Каждый сам отвечает, если он не использует один из приведенных выше методов поведения, чтобы освободить себя самого. Четвертая глава покажет еще один, седьмой метод.

Для глубокого осознания этих методов понадобится время. Гюнтер Шмидт положительно отзывается высказыванием на это: «Обходные пути улучшают знания о местности».

«С трудностями ведут себя так же, как дети с глубокой водой: они учатся плавать» (*Берт Хеллингер*).

ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ ЧАСТИЦЫ «НЕ»

Один мой друг с образованием по НЛП сообщил мне, что наш мозг часто игнорирует частицу «не». Когда я прошу кого-то не думать о трубке, то в этот момент, когда он слышит мое сообщение, он будет, конечно же, думать о трубке, чтобы вообще попытаться понять то, что я ему говорю. Так

что он не может следовать моим указаниям. По этому поводу я прочитал одну историю (уже не помню, где) примерно следующего содержания.

Один мужчина слышал, что жители деревни рассказывают о мудреце в горах. Этот мудрец якобы знает, как превращать камни в золото. Мужчина отправился на поиски мудреца. Когда он нашел его, он спросил, может ли тот объяснить ему, как превращать камни в золото. Мудрец объяснил, что нужно разжечь костер на поляне в лесу во время полной луны, положить камни в этот костер и танцевать вокруг огня два часа. Мужчина, счастливый, что получил эту информацию, пошел обратно. Однако по дороге домой он думал про себя, что все это слишком просто, что мудрец наверняка что-то умолчал. Он вернулся и спросил мудреца, не замалчивает ли он чего-то. Мудрец ответил: «Да, во время всего ритуала тебе ни разу нельзя подумать о медведе».

Идея моего друга заключалась в том, чтобы предложение «Я больше не в твоём распоряжении» изменить так, чтобы оно могло «конструктивно» действовать. Можно поразмышлять, например, о том, чему вы предоставлены и обрисовать это в качестве своей цели.

Я размышлял об этом и пришел к следующему заключению: действие частицы «не» не всегда является недостатком. Оно часто нужно нам, чтобы прояснить определенные связи. Если кто-то спрашивает меня, пойду ли я с ним в бассейн, а у меня нет никакого желания, тогда лучшее, что я могу — это ответить ему четко: «Нет, я не пойду». После подобного высказывания я свободен, и у меня есть выбор, что я буду делать вместо этого.

Если Федеральной железнодорожной службе Германии нужно, чтобы люди не курили в купе поезда, то предложе-

ние к пассажирам заняться чем-то еще вместо этого ничего не даст. Самый прямой путь — это повесить табличку, на которой будет изображена сигарета, перечеркнутая красной полосой: «Пожалуйста, не курите!» Каждому сразу понятно, что имеется в виду.

Если мы говорим: «Я больше не предоставляю себя XYZ в распоряжение», то при этом одновременно происходит несколько вещей:

1. Косвенно мы принимаем такой взгляд на мир, при котором мы все связаны друг с другом и можем быть взаимно предоставлены друг другу на уровне энергетического резонанса.

2. Мы осознаем, что были предоставлены XYZ. При этом важно точно назвать, чему именно мы были предоставлены. Таким образом, мы активно знакомимся со своим дисбалансом, со своей «ошибкой», и уделяем этому свое внимание. Теперь мы можем лучше отличать себя от XYZ. Мы разрабатываем это отличие и таким образом растворяем свою идентификацию. Теперь у нас есть выбор.

3. Мы принимаем решение бороться с тем, что было до сих пор, мы находимся на новой позиции, уже чувствуем себя иначе, и свободны для следующего шага.

4. Задача на будущее — осознать последствия нашего старого решения и глубже ознакомиться с новым.

Я согласен с нынешней формой предложения «Я больше не предоставлен этому», какова она есть. Существуют дополнительные возможности комбинировать разные точки зрения с помощью словосочетания «вместо этого». Пример: «Я больше не предоставляю себя роли, в которой я тебя критикую. Вместо этого я предоставляю себя в качестве советника, сопровождающего учителя, режиссера, тренера или...

просто себя самого в твое распоряжение». Однажды я дал участнице своего семинара маленький листочек. На одной стороне я написал: «Я больше не предоставляю себя своему внутреннему саботажнику». Когда она перевернула листок, там было написано: «Я предоставляю себя своему успешному процессу обучения». С этим листочком у нее был выбор, какую сторону принимать.

Осознаем это глубже

Частица «не» может порождать двойной смысл, например: «Это не правда».

«Нельзя не манипулировать» (*Франк Фарелли*).

Освобождающее отрицание звучит так: «Его, полностью прозревшего, лучшего из всех учителей, я почитаю... учение, делающее нас счастливыми и растворяющее любое концептуализирование, которое означает: не умирание, не возникновение, не прекращение, не продолжение, не единство, не множество, не проявление, не исчезновение» (*Нагарджуна, цитата из Кристиана Томаса Коля*).

В другом месте Коля объясняет: «...основная функция метафизического познания не заключается в том, чтобы создать собственную мыслительную концепцию, которая потом может распространяться через учебники, а в том, чтобы раскрывать разные концепции и распылять их».

Иногда действие «не» — это связь, иногда — распыление, иногда и то, и другое, а иногда ни то, ни другое — иногда ничто из названного и даже не это.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ МЫ УЖЕ НЕ В ЧЬЕМ-ТО РАСПОРЯЖЕНИИ?

Сегодня во время обеда я встретил друга, который работает терапевтом. Он жаловался на боли в голове и спине и чувствовал себя обессиленным. До обеда он очень долго занимался одним пациентом. Я спросил его, какое впечатление на него произвел этот пациент. Ответ: во время приема он был достаточно вялым. Я предложил ему сказать себе внутренне: «Дорогой пациент, сегодня я больше не в твоём распоряжении». Головная боль сразу же прошла, и он почувствовал прилив энергии. На моих глазах он изменился, стал последовательнее в своем поведении и в своей речи. Однако боли в спине все еще оставались. Мой друг сказал: «Они у меня были сегодня утром, еще до появления пациента». Он подумал и сказал, что подобные боли испытывает его отец. Тогда я снова предложил ему сказать внутренне теперь уже своему отцу: «Дорогой папа, я больше не предоставляю себя твоей боли в спине». Боль в спине тоже исчезла. Мы оба были совершенно поражены таким явным результатом, и я понял, что использую этот случай в качестве примера в своей книге.

В начале одного группового сеанса я испытал неприятие одной женщины. Подчиняясь этому чувству, я начал высказывать провоцирующие и обидные замечания в ее адрес. Однако глубоко внутри себя я ощущал себя неприятно при этом. Я не хотел этой роли. Так что я сказал себе внутренне: «Я больше не предоставляю себя тебе для этой критики». Внезапно все мое неприятие как ветром сдуло, и я мог открыто и дружелюбно общаться с ней. В конце групповой встречи эта женщина открылась мне и рассказала со слезами на глазах, какие проблемы у нее на данный момент.

Еще до начала встречи она попала в ситуацию, в которой почувствовала, что другие люди унижают и критикуют ее. Эта ситуация напомнила ей о ее школьных временах, когда ей приходилось играть болезненную роль жертвы. Своими чувствами, которые возникли у меня в начале нашего общения, я определил эту взаимосвязь. Моя защита представляла собой на самом деле восприятие этой женщины, я скатился в роль, подходящую к ее проблеме. Но в итоге я смог освободиться от этих чувств, и при всем уважении к ней больше не предоставлял себя в ее распоряжение.

Рита рассказала мне, что у нее постоянно происходит выяснение отношений с шефом. Я предложил ей представить внутренне своего шефа и сказать ему: «Я больше не предоставляю себя Вам для этой борьбы». После этого она с облегчением вздохнула.

Перед этим мы провели системную расстановку. Выраженные заместителями чувства указывали на то, что шефу, по-видимому, нужен человек, с которым он может постоянно ругаться. Возможно, он в детстве часто ругался со своей матерью и был предоставлен ей для этой борьбы. Потом он сделал эту борьбу частью своей жизни и с тех пор бессознательно притягивает в свою жизнь людей, которые начинают выяснять с ним отношения. После этого открытия Рита смогла освободиться от роли, которую ненамеренно играла. С тех пор она больше ни разу не прибежала к ней, теперь она может общаться с шефом на комфортном уровне.

Ивон позвонила мне и рассказала о своих угрызениях совести, которые возникли у нее, потому что она кого-то обидела. Без дальнейших расспросов, кого она обидела, я предложил ей представить внутри себя свою мать и сказать ей: «Я больше не предоставляю себя тебе для этих угрызений

совести». Я знал ее родителей и знал, что ее мать часто и активно размышляла о нечистой совести. Эта установка не сработала для Ивон. Она не заметила никаких изменений в своем самочувствии. Тогда я предложил ей сделать то же самое по отношению к ее отцу. Но и здесь ничего особенного не произошло. Я сделал вывод, что ее неудовлетворительное состояние, наверное, должно быть связано напрямую с ситуацией. Так что я спросил Ивон, почему ее мучает совесть. Она рассказала мне, что обидела своего мужчину. Она очень плохо чувствовала себя при этом — однако его, казалось, все это не так уж и ранило. Она понимала, что ее муки совести были существенно больше, чем чувство обиды ее мужчины. Я сконцентрировался и задал еще один вопрос: «А он тебя тоже временами обижает?» Ответ был: «Да». Тогда я предложил ей следующее объяснение: «Возможно, для твоего мужчины привычна такая взаимная обида. Возможно, это ему знакомо из его детства, а ты сейчас в его распоряжении для этой игры. Поскольку ты сама не привыкла обижать других людей, ты, возможно, чувствуешь себя гораздо хуже, когда тебе приходится делать это. А он не так сильно обижается, потому что уже давно знаком с этим чувством. Что было бы, если бы ты внутренне сказала ему: „Я больше не предоставляю тебе себя для этих взаимных обид“?» На другом конце телефонной линии наступило молчание. Потом почти сразу последовал ответ: «Круто!» В чувствах Ивон сразу же что-то изменилось. Она ощутила себя намного лучше.

У Марии был необычайно сильный страх грозы. Всегда, когда появлялись темные облака, она отправляла мужа и детей в дом и закрывала все окна и двери. Во время грозы ее мучил страх, из-за которого она боялась смотреть в окно. Она рассказывала мне, что в детстве ее всегда обере-

гали от грозы. У ее мамы и бабушки был такой же страх, и они так же паниковали.

Я предложил ей внутренне представить себе этих двух женщин и сказать им: «Я вижу ваши страхи и оставляю их у вас. Я больше не буду в распоряжении трепета перед грозой». Когда она произнесла эти слова, у нее побежали слезы. Она сразу же почувствовала внутреннее освобождение.

Аня недавно разошлась со своим другом. При этом она чувствовала боль разлуки и сильное чувство одиночества. Она считала, что эти эмоции — это ее большая проблема. Я сказал ей, что считаю это нормальным ощущением после развода. Однако она возразила, что ей уже знакомо подобное чувство одиночества из детства. И это я тоже посчитал нормальным, но она не сдавалась. Для нее это было странным. Постепенно я стал воспринимать ее всерьез, принял ее «реальность» и отправился вместе с ней на поиски глубоких причин ее дисбаланса. Мы провели расстановку. Аня выбрала трех человек из группы, которые замещали ее саму и ее родителей. Заместитель матери держался отстраненно. Аня подтвердила, что он похоже изображает ее мать. Так я смог объяснить себе, что в детстве Аня страдала от отсутствия близости с матерью и ощущала одиночество. В то же время я подумал, что чувство одиночества Ани, возможно, было лишь резонансом с чувствами матери. Мать наверняка тоже чувствует себя одинокой. Я спросил Аню, не потеряла ли мать кого-то. Да, брата. Итак, Аня выбрала еще одного заместителя, который на расстановке представлял умершего брата матери (дядю Ани). Заместитель матери сразу же отвернулся и не смог смотреть на заместителя брата. Их дистанция увеличивалась. Так подтвердилось, что чувство отстраненности матери, возможно, было связано с умершим

братом. Интересно, что заместитель Ани сразу же встал рядом с дядей. Мое толкование (и толкование многих других специалистов по семейным расстановкам) таково: когда один член семьи игнорирует другого члена семьи (здесь мать игнорировала умершего брата и не могла принять его смерть), роль игнорируемого берет на себя ребенок. Этим он говорит: «Здесь есть еще кто-то, кто имеет к нам отношение». Мать не могла принять смерть брата, потому что, вероятно, она не полностью прожила боль разлуки, возможно, она не достаточно поговорила о смерти брата.

Теперь, исходя из такого стечения обстоятельств, мне показалось логичным, что у Ани были проблемы с собственным чувством одиночества, и что она считает его неестественным и хочет изменить его. Только теперь я мог полностью согласиться с ней.

Сначала я предложил, чтобы заместитель Ани сказал заместителю ее матери: «Я больше не предоставлена тебе для этой боли разлуки». Однако это не многое изменило. Заместитель Ани сказала после этого, что она любит дядю и хочет оставаться рядом с ним. У меня сразу же появилась идея. Я понял, что чувство любви, которое было у дочери, это тоже некий резонанс с матерью. Поэтому я предложил Ане сказать матери: «Я больше не предоставляю себя тебе для твоей любви к брату, я оставляю ее тебе». И тут все разрешилось. На расстановке мать смогла раскрыться, дочь подошла к родителям и заплакала от освобождающих эмоций, умерший брат чувствовал себя на своем месте нормально. У Ани на глазах тоже были слезы, когда она наблюдала этот процесс освобождения.

Потом я понял, что мое неверие Ане в самом начале тоже было некоторой формой отстранения. Ведь я сомневался, что это чувство одиночества что-то значит и считал его «нормальным». Возможно, мой скепсис был резонансом с судь-

бой Ани, возможно, мое отстраненное поведение отражало существующую дистанцию между ней и матерью.

Жаклин играла в карты со своим сыном Максимилианом. Он выигрывал одну игру за другой. Когда она спросила себя, почему это она всегда проигрывает, то поняла, что боится его гнева от проигрыша. После этого она внутренне сказала себе: «Я больше не предоставляю себя твоим победам», — и настроилась на злость, приняв то, что при проигрыше он будет рвать и метать. Следующие шесть игр выигрывала она, однако Максимилиан не злился. Потом она поняла, что раньше его гнев проявлялся потому, что он соответствующим образом реагировал на ее внутренние опасения. Жаклин еще из детства знала, что если кто-то проигрывает, он будет бушевать, и поэтому у нее были такие страхи. Ее нынешнее принятие освободило ее сына от того, что ему приходилось бы отражать эту злость, и в то же время она сама больше не исключала свои выигрыши.

В своем интервью с Сандрой Хайм (проведенном для журнала «Осознанная жизнь») Клеменс Кьюби рассказал прекрасную историю: «Ко мне подошла женщина и сказала, что вообще-то она здорова, но сходит с ума от забот о своей дочери, у которой были камни в почках. Она должна была быть оперирована, и в следующую среду по этому случаю ей нужно было идти на прием к врачу. Она спросила меня, можно ли устроить контакт с душой другого человека. „Ясно, — ответил я. — Напишите душе вашей дочери письмо!“ Она контактировала с ее душой ночью и вдруг поняла: „Боже, доченька, почки, их же две. Они отражают отношения твоих родителей. И эти отношения заложены камнями. И это камни в твоих почках. Но это не твои камни, это мои камни и камни моего бывшего мужа. Деточка, отдай мне эти камни“. И она рассказала, что так напряженно молилась об

этом, что уснула совершенно без сил, но с чувством, что что-то разрешилось. Во вторник ей позвонила дочь: „Мама, мне опять надо было сходить на обследование из-за завтрашней операции. Сказать тебе, что случилось? Камней нет!“»

Как бы я это сформулировал: на уровне души мать сообщила дочери, что та больше не должна предоставлять себя собственным родителям и их окаменевшим отношениям.

Флориан, ему тридцать пять лет, постоянно страдал легкими приступами паники. Когда-то он наткнулся на установку «Я больше не предоставлен этому» и сразу же применил ее по отношению к своей матери, поскольку знал, что она часто реагирует на многое паникой. Однако в его чувствах ничего не изменилось. «Возможно, источник моих проблем — это отец». Он сказал внутри себя эту фразу по отношению к отцу, но и тут ничего не изменилось. Потом он осознал, что оба родителя живут в некоторой панике. Он видел, что паника была составной частью их отношений. Теперь он представил их обоих одновременно и сказал им: «Дорогие родители, я больше не предоставляю себя вашей панике. Я считаю ее вашей». Того, что с ним случилось, он не ожидал. Вдруг он стал таким одиноким... Он чувствовал себя, словно все совершенно незнакомо, словно он впервые в жизни выходит из родительского дома. В нем возникла печаль. Он оставил ее, как есть. В магазине он наблюдал за другими людьми и во всех их действиях видел панику. Один подчинялся панике, другой определенным образом изживал ее. Он осознал панику, давление и заботы в чертах их лиц, в действиях, в общении людей — и он понял, что теперь может это воспринимать, потому что сам больше не находится в привычном для себя равновесии. В нем что-то изменилось, его собственная паника исчезла. Постепенно его чувство оди-

ночества превратилось в ощущение зрелости. Он чувствовал себя более уверенным.

У Жаклин болело правое бедро. Она прочувствовала это и ощутила, что боль обусловлена напряжением одной мышцы. Она понимала: напряжение связано со стрессом и механизмом защиты. Она думала о своих родителях и о том, какой взгляд на вещи и какая реальность была у них. Вдруг в ней сформировалось утверждение: «Я больше не предоставлена вашей реальности». Она внутренне представила себе родителей, высказала им эту фразу, почувствовала потребность низко и с почтением поклониться им — и боль пропала. С тех пор она чувствует себя свободной и энергичной. Она постоянно думает об этом утверждении и о своей принимающей позиции.

У Дорис был страх ограбления. Однажды, идя ночью по дому, она сказала себе, что больше не хочет быть во власти этого страха — и почувствовала себя намного лучше.

Когда Линда сказала себе: «Я больше не предоставляю себя причинам своей мигрени», — во время приступов головной боли ей стало лучше. Не обязательно знать, что является причиной. Это все равно может подействовать.

Керстин писала моей подруге: «Ты абсолютно права. Это утверждение „Я больше не в твоём распоряжении“, удивительно часто помогает, и с ним живется проще и лучше. Последние недели я частенько использовала его, прежде всего, на работе, и ты видишь, что обстановка сильно разрядилась».

Осознаем это глубже

Когда мы произносим утверждение «Я больше не предоставлен(а)...», мы косвенно или прямо сообщаем себе и своему окружающему миру, какую «роль» мы больше не бу-

дем на себя брать. Мы с почтением принимаем решение, и благодаря этому снимаем с себя задачу отображать определенное чувство или поведение. В этот момент автоматически исчезают соответствующие ролевые чувства и ролевое поведение.

ОСТОРОЖНО: БЫСТРЫЕ И ОБШИРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ

Многие целители и натуропаты жалуются на то, что классическая медицина не включает в свою картину мира энергетические целительские методы, например, из традиционной китайской медицины. Клеточный биолог Брюс Липтон тоже возмущается в адрес современных ученых: «К сожалению, ученые склонны к тому, чтобы скорее отрицать исключения (типа спонтанного излечения), чем изучать их». В другой статье он пишет: «...биологическая квантовая революция близка. Классическая медицина не сможет избежать этого, как бы отчаянно она ни сопротивлялась». Я постоянно читаю в разных источниках о людях, которые со своими гениальными открытиями натываются на сопротивление в своем окружении. Руководители семейных расстановок иногда бывают в отчаянии, когда клиент не может понять и принять найденное на расстановке решение. В моей обыденной жизни у меня часто возникают гениальные прозрения, которые я сообщаю другим людям. Однако у них возникает лишь большой знак вопроса на лбу. Собственно говоря, очень редко случается, что другому человеку свет знания открывается так же, как и мне, когда я рассказываю ему о своей идее. Конечно, и я тоже какое-то время жаловался на это. Но однажды я сел и

поразмывлял об этом. Что я не хочу здесь понять? Как вообще получается, что один человек не считает гениальной мысль другого человека гениальной?

Мне в голову пришел прекрасный пример.

Представьте себе, как однажды замечаете, что вам больше не нравится место, в котором вы живете. Вы отправляетесь на поиски более красивого дома. После многих поездок в стране и за границей вы, наконец-то, находите идиллию, которая вас вдохновляет. Вы пакуете чемоданы и переезжаете. В своем раю вы наслаждаетесь своей новой квартирой или своим новым домом и прекрасными окрестностями. Как вам этот образ?

Теперь представьте себе, что вы все еще живете на своем первом привычном месте. Однажды посреди рабочего дня на вас нападают несколько мужчин, на голову натягивают черный мешок, засовывают в машину и везут к этой идиллии. Когда вы прибываете туда, мешок с головы снимают и оставляют вас в одиночестве в этой квартире. Как вам этот образ?

Когда человек открывает для себя знание, ведущее его к развитию нового образа мыслей, расширенного взгляда на мир, с которым он может теперь лучше себя чувствовать, то он дорос до этого. Он созрел до своей новой реальности. При этом он сначала испытал страдания в старой реальности, отправился на поиски знания, попробовал много путей и, в конце концов, нашел ответ, который ему подходит. Теперь он устремляет всю свою предыдущую жизнь к этой новой реальности. Он «въезжает» в свой расширенный взгляд на мир.

В тот момент, когда я хочу от другого человека, чтобы он понял мое открытие и принял мою реальность, я хочу, чтобы он прожил похожий процесс, как это сделал я, и смог меня понять благодаря этому. При этом я забываю, что другой человек должен сначала почувствовать себя плохо на своем

привычном месте, отправиться на поиски лучшего места и найти что-то, что подходит именно ему. Однако только тогда, когда его новое место будет совпадать с моим, мы найдем одну линию понимания. Так что мне не остается ничего другого, как осмотреться в новом месте, там, где я теперь живу, и поискать людей, которые живут поблизости. С ними я смогу пообщаться об этом чудесном месте.

Что происходит, когда человека «принуждают» к счастью извне? Это не работает. Он не будет действительно счастлив. Когда с головы снимают черный мешок, человеку нужно сначала сориентироваться в новом окружении. Он не знает, где он, не знает, как туда попал, поэтому у него нет связи с его корнями. Он не знает, как может наверстать те дела, которые хотел уладить на своем старом месте. Это приводит его к смятению, неуверенности, отсутствию ориентиров и множеству желаний что-то изменить, с которыми он не справляется, и поэтому чувствует потенциальную угрозу. Чтобы защититься, он выстраивает механизм защиты против нового места.

Вот причина того, почему такие люди как Брюс Липтон с их гениальными открытиями и опытом наталкиваются на сопротивление со стороны многих людей, ученых, медиков. Они встречают людей, которые защищаются от быстрых перемен, и поэтому должны сначала отрицать новое, чтобы суметь сохранить свою прежнюю безопасность. Или же эти люди пока не могут понять нового, потому что у них отсутствует соответствующий опыт.

Решение: я признаю, что каждый человек защищается от быстрых изменений и работает на собственной «стройплощадке». Если я чувствую защиту, исходящую от кого-то другого, я могу принять это, потому что теперь я знаю причины этого сопротивления. Тогда я оглядываюсь в поиске людей,

которые по своим взглядам и опыту находятся на том же уровне, что и я. Здесь я найду резонанс, которого я желаю.

Неожиданно быстрое и мощное разрешение конфликта, который человек уже давно носил в себе, на который он ориентировал свою жизнь и свои цели, приводит к отсутствию энергии. Почему? Потому что предыдущее формирование целей было связано с этим конфликтом. Когда дисбаланс исчез, то и цели, и ориентация на него исчезли. Следствие: мотивация отсутствует, потому что новой цели в сфере видимости нет. Предположим, человек всю жизнь ищет признания и вдруг получает его в большом количестве. Тогда мир просто рухнет для него — а именно, мир, в котором он искал признания. Бывшие граждане ГДР в момент падения стены в 1989 году были в эйфории, но после этого у многих возник вопрос: «А что теперь?» Чувства солидарности, которые появились в условиях «тюрьмы», растворились. Теперь спрос был больше на собственную ответственность, и люди меньше помогали друг другу. Тот, кто во времена ГДР изучал что-то (например политехнику), что позднее не играло никакой роли в объединенной Германии (учебный год был установлен только через год после открытия границы), кажется, только зря потратил на это время, и ему пришлось осматриваться в поисках новой цели. Что-то подобное может случиться, если я больше не захочу предоставлять себя желаниям перемен, которые окрашивали всю мою жизнь. Сначала я переживаю освобождение, а потом полное отсутствие энергии. Если учитывать это, то новое и освобождающее вполне может быть неприятным для человека, потому что это имеет разрушительные побочные эффекты. Если кто-то не может идентифицировать новое как освобождение, то он боится нового и сначала обороняется. Это совершенно естественно.

К этому относится и сильная душевная боль, которая появляется в нас, когда внезапно благодаря новому пониманию вещей нам приходится познать, каковы последствия наших поступков в прошлом. Родители видят, что их поведение, возможно, привело к смерти от рака собственного ребенка. Солдатам приходится увидеть, какому тоталитарному государству они служат и ради чего они убивают. В XVIII веке врачам пришлось признать, что при лечении сифилиса применение высоких доз ртутных и мышьяковых соединений приводило к сильным отравлениям. А как насчет медикаментов от СПИДа?..

Современные врачи постепенно понимают, что их сокрушительные диагнозы могут ухудшить состояние здоровья пациента: так пациент в соответствии с диагнозом врача умер от неизлечимого рака пищевода. При вскрытии установили, что рак был очень небольшим и не мог привести к смерти. Другой причины смерти не нашли. Умер ли пациент оттого, что верил, что должен умереть?.. А теперь подумайте, какво было врачу, когда он осознал эту вероятность.

Когда мы понимаем, как влияют чувства на нас, когда мы располагаем друг другом, и как мы скатываемся в роль заместителя и действуем согласно ей, несмотря на это нам нужно осознать еще много разных связей и встроить их в свою картину мира. Мы должны увидеть, какие последствия для нас, для детей, находящихся в нашем распоряжении, для наших сотрудников и вообще для нашего окружения могут иметь неразрешенный душевный дисбаланс и жесткие убеждения. Тот, кто внезапно сталкивается с подобным осознанием последствий собственного поведения, иногда встречается с невыносимой болью. Многим приходится защищаться от нее, и поэтому сначала они не могут воспринять боль и не хотят осознавать ее. Это совершенно естественно.

Выход таков: постепенно осознавать дисбаланс (знакомиться с ним) и дать ему шанс осторожно преобразоваться самому. Медленно и шаг за шагом. Снимать одну шкурку за другой, как с луковицы. Иметь терпение относительно своего собственного развития и развития других людей, знать об опасности быстрых изменений. Спонтанные исцеления или стремительные изменения возможны там, где человек на тонком уровне пожелал этого, дорос до этой точки, когда нет другого желания, которое могло бы помешать этому. В таком случае все может получиться в полной мере.

Осознаем это глубже

«Тело всегда допускает лишь определенную степень изменений. Когда она достигнута, тело закрыто для дальнейших шагов», — пишет терапевт Гервиг Шен.

Нашему телу нужно время, чтобы самостоятельно переорганизоваться под новую парадигму и сориентироваться заново.

Быстрые изменения нельзя запланировать. «Всем гуру и всем тренерам рекомендуется быть осторожнее, если они хотят за пару курсов выходного дня создать клиентам полностью новую личность. Никакой серьезный ведущий семинаров по развитию личности не пообещает, что выкует новых людей. „Мы можем прорабатывать лишь детали“, — подчеркивает Сабина Зигель, тренер топ-менеджеров и председатель отдела по психологии работы предприятий и организаций в профессиональном объединении психологов ФРГ», — пишут Зифер и Вебер.

Применительно к науке Лауксманн видит это таким образом: «Сегодня проблема заключается в том, что при го-

сподстве мышления, ориентированного на физику, все явления, которые не укладываются в эту картину мира, обычно записываются в такие, к которым нельзя относиться серьезно, или изгоняются в сомнительное царство эзотерики и парапсихологии. Стремящиеся к серьезности в глазах коллег, ученые со страхом избегают таких областей». Здесь я сразу вспоминаю об угрызениях совести в рамках одной системы принадлежности, которые тормозят дальнейшее развитие.

На основе опыта своих помощников Кейны могут дать следующий совет: «Этим мы не хотим пробудить впечатление, что ты не готов поддерживать и помогать партнеру. Мы указываем больше на то, что люди иногда говорят, будто им нужна помощь, хотя на самом деле они не хотят этой помощи. Мы научились уважать право человека оставаться в своей коробочке. Мы приобрели опыт и узнали, что если быть терпеливыми и продолжать указывать на дверь, то каждый, кто действительно хочет быть свободным, найдет свой собственный путь на волю». И здесь взгляд на другого человека представляет собой «коробочку» как систему принадлежности. Такой системой обладает любой из нас.

Конституция Федеративной Республики Германия, глава 1, параграф 1, предложение 1: «Достоинство человека неприкосновенно». Насколько часто это правило нарушается только потому, что кто-то считает, что он знает больше остальных? Я тоже не сильно-то придерживаюсь этого закона.

Решение конфликта может сначала привести к дисбалансу, к некоторому подобию «первичного ухудшения» — известное понятие в гомеопатии. Первичные ухудшения могут

быть настолько тяжелыми, что способны привести к смерти. Поэтому имеет смысл сразу замедлить лечение, которое вызывает подобные ухудшения, дать себе время.

«Когда конфликт существует уже давно, рекомендуется вести себя осторожнее при быстрых изменениях, поскольку конфликт все еще активен» (*Арнольд Ретцер и Ганс Руди Фишер*).

В фильме «Гуд бай, Ленин» речь идет о том, чтобы уберечь человека от шока, вызванного резкими изменениями. Так еще во времена ГДР одна женщина впадает в кому. Во время комы рушится стена и меняется политическая система. Когда женщина приходит в себя, ее сын в отчаянии пытается подогнать ее окружение под обстоятельства прошлого, потому что боится шоковой реакции матери. Он хочет скрыть изменения от матери, чтобы они не разрушили ее неустойчивое состояние.

«Все, у чего есть положительное воздействие, обладает еще и нежелательным (побочным) действием», — пишет Клаус Мюке. Он продолжает: «Без цены нет и спасения: что нужно учитывать при решении проблемы. Какие плюсы есть в отсутствии изменений? Какие минусы есть в изменении?»

Если мы начинаем лучше что-то понимать, иногда нам бывает больно от того, что мы совершили в прошлом. Эта боль поначалу может отвлекать нас от ясного видения.

Михаил Чайковский однажды спросил бывшего немецкого солдата, участвовавшего во Второй мировой войне: «Не сомневался ли ты никогда в смысле войны?» Его спонтанный ответ был: «Сомневался, когда мы заметили, что ее уже не выиграть». После этого он заплакал...

Медленный рост возможен, если мы почитаем старое и знакомимся с новым, подобно дереву, которое не борется со своими старыми кольцами, а принимает их и все время протягивает свои листья к свету.

«Новые озарения и цели могут возникнуть только тогда, когда то, что достигнуто, уважается в нужной мере», — дополняет Клаус Мюке по поводу границ развития. С другой стороны, он видит и ускорители развития: «Чем больше опасность, обусловленная кризисом, тем больше связанный с этим шанс развития».

Если у меня после какого-то открытия или процесса разрешения конфликта отсутствует фаза энергии, то через пару дней я задаю себе вопрос: «Как я могу быть уверен в достигнутом?» И это снова мотивирует меня на активные действия.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ СВЯЗЫВАЕТ НАС С ДРУГИМИ

Что, если все предложенные в третьей главе пути решения не работают?

Не всегда удастся по-дружески, с уважением выйти из ситуации и избавиться от неприятных чувств. Не всегда получается увидеть в своем собеседнике лишь представителя «Мудрой Вселенной». Не всегда удастся признать всю ситуацию «совершенной в той форме, в какой она есть». Не всегда удастся просто сказать: «Я больше не в твоём расстройстве». Иногда наши неприятные чувства упорно продолжают существовать в нас, или мы и дальше ищем для себя ситуации, в которых они снова всплывают.

И для этого есть причины.

Мы упорно держимся за желание перемен, не можем отпустить его, возможно, уже и не осознаем его, потому что оно давно внутри нас и стало неосознанным. Где-то глубоко у нас есть защита от «того, что есть». Мы хотим, чтобы было по-другому.

Поэтому мы постоянно попадаем снова и снова в определенные ситуации и скатываемся в чувства, которые нами управляют и от которых мы не можем освободиться. Вспомните:

«Желание изменений» имеет последствия, из-за которых мы еще сильнее связываем себя с каким-то событием, еще точнее воспринимаем его, чтобы узнать его лучше. В нас возникают чувства восприятия.

«Признание таким, какое оно есть» имеет свои последствия, из-за которых интенсивная связь исчезает. Восприятие уходит на задний план. Связанные с этим чувства рассеиваются.

Существует продолжение истории с терапевтом и его болями в спине. До этого я рассказал вам, что он внутренне дал себе установку: «Папа, я больше не предоставляю себя для твоих болей в спине». Боли исчезли, однако ненадолго, потом они вернулись. Каждый раз, как он произносил эту фразу, чувства исчезали и через короткое время возвращались вновь. Его недовольство и защита от боли в спине становились все сильнее — и вдруг он осознал свою реакцию по отношению к отцу. Это было бессознательным желанием изменений отношений с отцом, которого он не мог понять. Он хотел, чтобы отец был более открытым и чутким, и таким образом автоматически соскальзывал в эту связь со своим отцом и постоянно чувствовал боль в спине.

Через осознание этого факта он смог точнее проанализировать свое желание изменений и ознакомиться с ним. Этот процесс сопровождался множеством слез. Постепенно он научился полностью принимать ситуацию со своим отцом, соглашаться с ней, и теперь чувствует себя существенно лучше и уравновешеннее. Боли в спине изменились и появляются существенно реже.

Если мы не можем избавиться от определенных чувств, когда мы уже вышли из ситуации, вызывающей их, то это важный знак: у нас есть бессознательное желание измене-

ний. Мы не хотим, чтобы было так, как есть, мы хотим, чтобы было по-другому.

Ута путешествовала с группой туристов по Индии. Среди участников была женщина, доминирующее поведение которой она не могла переносить. В контакте с ней Ута чувствовала себя маленькой «дурочкой». Во время поездки она выработала поведение избегания: перед едой в отеле она наблюдала, куда та садится, и потом располагалась как можно дальше от нее.

Когда позже она рассказывала мне о своей поездке и своих чувствах, я спросил ее, что изменится в ее чувствах, если внутри она скажет этой женщине: «Я не в твоём распоряжении». Ута ушла в себя, но потом сообщила, что ничего не изменилось. Она все равно чувствует отторжение к этой женщине, когда вспоминает ее. Я продолжал искать и спросил ее, не помнит ли она из отношений с родителями чего-то похожего, но этого она не смогла подтвердить. Она рассказала, что с ее матерью все скорее наоборот. Ее мать всегда была слабой («дурочкой») и постоянно пыталась ей помочь. После этого я спросил Уту, может ли она внутренне сказать матери, что больше не предоставляет себя в распоряжение этому, и оставляет свою судьбу только своей. Тут возникло противоречие, потому что она все же хотела быть с матерью. Она хотела, чтобы ее мать стала более уверенной в себе (хотя она была уже старой). Ее мать должна измениться и перестать всем уступать.

Я понял, что эта любовь к матери была желанием перемен, которое, вероятно, было причиной проблем Уты. Ее любовь концентрировалась на «слабых» людях. Она хотела непременно помочь им, чтобы они смогли стать более уверенными в себе. Ее любовь делала ее саму слабой, поэтому из-за своего собственного желания изменений она скатилась в ситуацию с доминирующей женщиной. Она в своей

жизни постоянно пыталась уравнивать убеждения слабых людей и чувствовала все связанные с этим чувства — превосходство и подавленность.

Допустим, Ута захотела изменить свою внутреннюю установку так, чтобы все эти вынужденные чувства превосходства и слабости полностью исчезли, что было бы тогда?

Ута видит действие своего желания изменений и отказывается от него. Так у ее любви появляется новая цель. Она может сказать себе, что уважает слабых людей такими, какие они есть, и этим признает в целом всю слабость. Слабость — это важное состояние, благодаря которому каждый человек может чему-то научиться, если он до этого дойдет. Она может понять, что каждый человек сам отвечает за свою ситуацию, и принять, что ее мать больше не выйдет из своего слабого положения. Ута может с любовью принять судьбу своей матери такой, какая она есть, и, таким образом, она больше не будет находиться под влиянием слабости матери. Ее матери будет легче оттого, что ее дочь теперь не должна проживать такую же судьбу.

Таким подходом она инициировала состояние «слабости». Теперь у нее есть выбор, предоставлять себя кому-то и «играть» слабого человека, или же не предоставлять и чувствовать себя при этом уравновешенно.

В качестве «побочного эффекта» Ута может столкнуться с тем, что люди, заявляющие свое превосходство, борются со слабостью. Иначе зачем им вообще показывать свое превосходство? Чтобы не ощущать свое чувство слабости. Они хотят (скорее бессознательно) не оставить шанса никому другому выглядеть еще лучше, потому что тогда им самим опять придется чувствовать себя слабыми. Проявленное во всей полноте превосходство — это подходящий противо-

положный полюс, а также часть неразрешенной защитной реакции против слабости.

Мудрый и действительно превосходящий других человек не будет навязчиво показывать свое превосходство. У него есть выбор, какие роли играть, и какое поведение предьявлять людям.

Осознаем это глубже

Если во время контакта с человеком, проявляющим себя доминантно, мы представим себе его родителей, стоящих позади него, то его личность, а с этим и его доминирование, будет действовать на нас по-другому.

«Заносчивость — это защита от ранений, которая магически притягивает эти ранения», — пишет Клаус Мюке.

«То, что у человека отнимает энергию — это, как правило, его собственные внутренние конфликты» (*Гюнтер Шмидт*).

Если у меня есть цель признать все таким, какое оно есть, то я хочу изменить все, где нет этого признания. То есть я намного лучше воспринимаю желания изменений, механизмы защиты, суждения, неприятие других людей и себя самого. Многие руководители семинаров работают в этом направлении и с такой целью. Они реагируют на защиту, вытеснения и желания перемен и дают советы, чтобы трансформировать их в признание и уважение. Даже от этого желания изменения я могу отказаться. Тогда я вижу все остальные желания изменения, механизмы защиты и суждения такими, какие они есть. И здесь у нас тоже есть выбор.

«Я хочу отказаться от желания перемен и прийти к признанию всего таким, какое оно есть? Или я хочу принять свое желание изменений и оставить его?»

Следующая ступень: «Я признаю свое желание изменений отказаться от желания изменений, или я хочу изменить это?»

Вечная спираль признания: «...и этому есть место быть».

КОГДА МЫ ИССЛЕДУЕМ НАШИ ЧУВСТВА, ЧТО-ТО МЕНЯЕТСЯ

Мы можем использовать свои чувства, чтобы быстрее научиться определенным вещам. Мы можем воплощаться в чьи-то образы и копировать их. Через это мы учимся и меняем себя — мы осуществляем свое желание изменений.

Неприятные чувства мы способны анализировать. Через них мы можем узнать что-то новое для нашей картины мира и понимания людей. Для этого мы должны «лишь» осознать это. Чтобы суметь понять людей, мы должны сначала отказаться от механизма своей защиты по отношению к ним и допустить свои чувства на какое-то время, возможно, даже усилить их, чтобы лучше почувствовать.

Если у меня есть какое-то неприятное чувство, или я даже оскорблен, то в первую очередь я не реагирую желанием сразу же от него избавиться, потому что тогда это значило бы «войну против неизвестного и темного врага». Если я не вижу врага, но хочу его захватить, чтобы выгадать, наконец-то, наружу, то в темноте я скорее ухвачу что-то рядом. Если я не понимаю, где враг находится, и хочу уйти от него, но не знаю, в каком направлении, то я лишен ориентации. Как и в жизни, речь идет о том, чтобы точнее ознакомиться с «про-

блемой», глубоко проанализировать ее, сделать четкий вывод, овладеть ей. Только потом я могу целенаправленно что-то изменить и имею выбор.

Итак, в первую очередь я воспринимаю это неприятное (иногда даже болезненное) чувство.

Второй шаг: я наблюдаю, не зол ли я на кого-то, не упрекаю ли я кого-то внутренне («Он мог сделать это по-другому! Почему так случилось?! Ведь он точно знал, что...»). Если да, то есть, по крайней мере, две возможности.

1. Мой упрек — это моя защита, которая имеет смысл, потому что если я приписываю вину за свои оскорбленные чувства другому человеку или вообще моему окружению, мне не нужно разбираться с этим самому. У меня есть официальная причина отстраниться от возбудителя этих чувств (однако в действительности причина этого находится во мне самом).

2. Мой упрек относится к «роли», которую я играю в этой ситуации. Я наблюдаю, чувствует ли себя виноватым тот, с кем я взаимодействую, потому что это может быть подтверждением моей ролевой игры. Почему? Если один ощущает себя виноватым и унижается, то другой часто телепатически скатывается в противоположное чувство «злого» и играет подходящую роль упрекающего человека. Как возникает такая ошибочная ролевая игра, я подробно объясню позже. Если я пробую установку «Я больше не предоставляю себя этой роли с упреками» и после этого чувствую себя лучше, более открытым и уже не таким жестким, то это еще одно подтверждение того, что я как раз играл эту роль.

Возможно, я могу почувствовать, что упрекаю кого-то, но на самом деле — если я честно загляну внутрь себя — я вовсе не имею этого в виду. Глубоко в сердце я чувствую себя равно-

вешенно и расслабленно, возможно, я даже улыбаюсь внутри, когда наслаждаюсь своим гневом. Тогда я знаю: я играю роль.

Моя подруга и я недавно немного «поцапались» вечером. Шутя, я сделал одно замечание, на которое она вдруг обиделась. Она замолчала, а я почувствовал, что разлился. Некоторое время мы больше не могли открыто говорить друг с другом. Когда я ушел в свой кабинет, я сказал себе внутренне: «Я больше не предоставляю себя в твое распоряжение для этой размолвки». Однако моя злость не проходила. Я спросил себя, что этот гнев хочет показать мне, чему я могу научиться у этого, и не нашел ответа. Тогда я спросил себя — целенаправленно — как бы я себя чувствовал при разрешенной проблеме; правда, моя злость стала еще сильнее после этого вопроса. Из-за этого я был убежден, что проблема все же хочет что-то сообщить мне обо мне, что-то, что я упускаю. Я долго размышлял, даже в письменной форме, но ответ все еще не приходил. У меня опять появился импульс спросить себя, каким все было бы, если бы все разрешилось. Мой гнев все возрастал. Только сейчас я понял, что состояние полного разрешения означает следующее: полностью допустить свой гнев, дай ему пространство. Я позволил этому чувству стать сильнее и записал те предложения, которые мой гнев «хотел высказать» моей подруге. Тогда я решил пойти со своими заметками к моей подруге, которая между тем уже легла в постель, чтобы спросить ее, хочет ли она дальше разобраться в этом. Я тихо и осторожно открыл дверь и спросил шепотом: «Ты уже спишь?» Она громко вскрикнула, потому что сильно испугалась, и после этого стала плакать. Позднее она рассказала, что как раз в тот момент, когда я подошел к двери, она внутренне углубилась в ту часть себя, которая все время находится в шоке (об этой технике

см. ниже в разделе «Я лучше понимаю себя, чем другие»). В тот момент, когда я зашел, она испугалась — в соответствии со своим шоком — и после этого смогла выразить свой испуг в слезах и внутренне освободиться. Это было очень кстати для нее, что я именно в это время вызвал ее испуг. У меня же чувство гнева как ветром сдуло. И тут мне стало ясно: пока моя подруга углублялась в ту часть себя, которая в шоке, я параллельно в своем кабинете чувствовал сильный гнев. Когда я последовал импульсам, которые возникли исходя из моего гнева, смогла возникнуть ситуация, которая все разрешила. Это было телепатическое восприятие при контакте с моей подругой. Вдобавок у меня еще была задача от Вселенной быть предоставленным ей в качестве возбудителя такой реакции для процесса освобождения.

То, что началось с безобидной шутки, было в совершенстве спланировано Вселенной. Когда я это понял, я смог сказать еще конкретнее: «Я больше не предоставлен тебе для твоего шока и состояния транса», — после чего мне стало совсем легко, и гнев больше не проявлялся.

Ярко пережитый гнев или злость часто вызывают у других людей страх и шоковые состояния, и наоборот: если человек с детства находится в определенном шоке (неосознанном), то его поведение может вызывать у других людей агрессию. Оба полюса, гнев и шок, относятся к одному и тому же дисбалансу, это две стороны одной медали.

Вернусь к своему неприятному или болезненному чувству, которое я исследую все глубже. Когда во время процесса освобождения своих чувств я тестирую все возможные варианты, но при этом остаюсь поглощенным упреками, яростью или обидой, то я должен осознать, что не я здесь

играю роль, а мне дана такая возможность. Где-то внутри меня существует скрытое желание изменений. В таком случае мои упреки в сторону окружающего мира являются на самом деле моей собственной защитой, которая мешает мне осознать свое личное желание изменений.

Почему? Что скрывается за этим?

В большинстве случаев боль...

...боль, которая не утихла, которая возникла в моем прошлом...

Осознаем это глубже

«Когда тело сильнее, чем „Я“, то лучше вступить с ним в союз, чем бороться против него» (*Гюнтер Шмидт*).

МЫ ОСВОБОЖДАЕМ СВОИ ЧУВСТВА, ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО СТРЕССА

Любая эмоциональная боль хочет, чтобы ее приняли, поняли и телесно прожили. Наши дети так и делают.

Оливер и Мария очень любят друг друга и счастливы вместе. Свои отношения они воспринимают как оазис любви, в котором царят доверие и надежность. Телесно они могут обходиться друг с другом свободно, открыто и без стеснения. В кризисные времена с обеих сторон есть много понимания, так что они всегда могут найти общее решение. Вдруг Мария умирает из-за автомобильной аварии. Водитель грузовика был невнимателен и стал причиной несчастного случая. Мария была не виновна. Когда Оливеру сообщают эту новость, сначала появляются шок и боль. Боль была так сильна, что он едва выносил ее. Как защита от этой боли в нем возникает

отрицание. Оно проявляется как точка зрения, с которой он смотрит на внезапную перемену: «Этого не может быть. Это не могло случиться! Это можно было предотвратить!» — и как реакция на эту точку зрения — гнев на водителя грузовика. Сначала эта ярость, как видно, заменяет боль, но таким образом Оливер не может проработать разлуку. Боль разлуки, а с ней и желание перемен (пусть Мария еще будет жива) остаются в нем на бессознательном уровне. Злость на водителя грузовика не проходит. Каждый раз, когда Оливер думает о смерти Марии, он заходится от ярости. Он больше не способен начать новые отношения, потому что любая близость с любимым человеком снова напоминает ему о желании изменений, напоминает о ярости и боли. Однако он хочет избежать этого.

Поскольку внутреннее освобождение не наступает, постоянно возникают ситуации, которые напоминают ему об этой потере (через некоторое время бессознательно) и из-за этого возрождают в нем неприятные чувства, иногда опять ярость. Это выглядит следующим образом: Оливер воспринимает свой окружающий мир через первое чувство. Это чувство бессознательно напоминает ему о потере Марии. Он интерпретирует это: «Так не должно быть». Возникает второе чувство, защита от того, что он только что воспринял. Поэтому Оливер остается отстраненным от окружающих и привыкает к этому.

Возможность изменения: Оливер осознает свою душевную проблему. Ему будет больно от того, что уже давно у него не было женщины — или что все свидания проходили неудовлетворительно, и он постоянно критиковал своих женщин. Он вдруг видит, что он многое отрицает и исключает. Он злится чаще, чем раньше. Больше всего он беспокоится, когда его подруга едет одна в машине. Его женщины не выдерживают долго установленных им границ

и уходят от него; и опять повторяется ситуация, когда он теряет любимого человека.

После долгих размышлений он начинает думать о себе и анализировать свои чувства. Он все больше осознает, что многое критикует, не признает и хочет изменить: «Так не должно быть». Он осознает, что часто реагирует слишком бурно, что с ним что-то не так. Поэтому однажды в похожей ситуации он полностью допускает свой механизм защиты и начинает исследовать его. Возникает вопрос, от чего, собственно говоря, он защищается и что именно хочет изменить. Что плохого случится с ним, если он откажется от этой защиты? Как ответ на этот вопрос поднимает в нем воспоминания о Марии и боль потери. Он признается себе, что все еще тоскует по ней, и плачет. Наконец-то, начинается долгий процесс прощания с Марией.

Если бы Оливер знал, что слезы способствуют важному внутреннему процессу проработки, то развитие ситуации могло бы пройти иначе. Прокрутим время обратно.

Он узнает о смерти Марии и испытывает шок. Сначала его первая защитная реакция на основе моментальной перемены в его жизни — это отрицание. Однако скоро он говорит себе, что очень важно окончательно попрощаться с Марией. Он изменяет свою точку зрения и формулирует действительность: «Это так ужасно! Потерять тебя так больно!» Он оплакивает свою боль, долго...

...Вспоминает о хороших временах с Марией и плачет...

«Я скучаю по тебе и по всему прекрасному, что мы пережили вместе!», — думает Оливер.

...И чувствует, что должен отказаться от всех планов на будущее: «Было бы так чудесно пережить с тобой еще разные моменты жизни», — плачет он...

...Опять плачет...

...Пока боль постепенно не утихнет...

...И через многие месяцы окончательно не растворится полностью...

После такого процесса переработки чувств он может с радостью думать о совместном времени, проведенном с Марией, и не чувствовать при этом ни желания изменить ситуацию, ни ярости, ни боли. Он навсегда отдал Марии место в своем сердце и полностью принял ее смерть. Позже он находит новую подругу, с которой разделяет свою жизнь. Кроме этого, он может лучше прочувствовать свое окружение, в котором находится в настоящий момент, между его разумом и его истинными чувствами больше нет блокады.

Однако пока он не соглашается с болью потери, носит в себе убеждение «Я не хочу прощаться» и не проживает процесс до конца, в нем остается неосознанное желание перемен. Это желание связано с окончанием отношений с Марией. Когда хочется что-то изменить, это ощущается еще напряженнее, это понимается еще точнее для того, чтобы можно было это изменить. Так что он притягивает в свою жизнь похожие ситуации.

Мой опыт таков: мы можем в любой момент заново пережить каждое прощание, которое не полностью прочувствовали в прошлом. У нас есть выбор в каждой похожей ситуации: либо мы должны потратить свою энергию и время, чтобы принять вызов этого непрожитого прощания, эмоционально принять потерю и почувствовать себя после этого уравновешенными и свободными, или же мы должны постоянно тратить свою (защитную) энергию (бороться), чтобы это прощание постоянно вытеснять. Наша психологическая защита со временем становится бессознательной и продолжает существовать в форме «стресса». В обыденной жизни

мы сталкиваемся с ситуациями, которые пробуждают в нас этот стресс и связанную с ним борьбу, однако мы уже давно не отождествляем свои чувства с прошлыми переживаниями. Мы думаем, что в стрессе виновата спровоцировавшая его ситуация. Этот стресс присутствует в нас постоянно и приводит к психическим и физическим расстройствам. Профессор Йоахим Бауэр, врач-психотерапевт, замечает по этому поводу: «Страх, ситуации опасности и связанный с ними душевный стресс приводят к активации в мозге стрессовых генов „семьи“. Эти стрессовые гены влияют на наши телесные реакции. ...Из-за этого продукты активированных стрессовых генов при постоянном воздействии будут иметь серьезные последствия для мозга. Многие исследования показывают, что переживание стресса может оказывать долгое разрушающее действие на структуры нервных клеток».

Если вы уже давно (например, с детства) носите в себе желание перемен, выстраиваете определенную защиту и внезапно осознаете ее, отказываетесь от нее и проживаете связанную с ней грусть, то вы замечаете, что в вас словно открылось что-то, что раньше было закрыто, и тогда возникает еще одна боль: вы понимаете, что из-за собственной защиты вы многое упустили. Больно, когда внезапно вдруг вам становится ясно, что вы могли бы многое сделать, если бы не пережили раньше эту боль. Что бы изменилось сейчас, если бы еще тогда вы исполнили свое желание перемен или полностью освободились от него? Вы понимаете, как до этого вы были ограничены в своей жизни — только из-за присутствия постоянного желания перемен. Возможно, у вас возникнет мысль: «Если бы тогда я решил все по-другому, если бы тогда случилось что-то другое, моя жизнь шла бы

иначе...» Примите эту потерю такой, как есть, согласитесь с ней и откажитесь от желания изменить это.

Если вы погорюете об этом в полной мере и выразите свою боль, в вас словно сам собой зародится новый исцеляющий взгляд на вещи: «Все произошло так, как и должно было быть. Не могло случиться иначе». В настоящее время, в состоянии полного внутреннего освобождения вы можете принять свое прошлое — включая блоки, которые вы, наконец-то, смогли раскрыть. Больше нет желания изменений по отношению к прошлому, вы чувствуете благодарность и умиротворенность в своей жизни. Одновременно вы освобождаете свой разум от стрессовой блокады, становитесь более открытыми в своих взглядах, а благодаря этому и более обучаемыми.

Иногда я говорю себе: «Я больше не предоставляю себя этому», — после чего я не чувствую никакого облегчения, а наоборот, ощущаю давление в груди. В дополнение еще всплывают воспоминания из моего детства о тех моментах, когда я встречался с ограничениями, и о том, как я чувствовал себя при этом. Когда я нахожу возможность побыть одному, где мне никто не мешает, я начинаю плакать и плачу с освобождающим чувством печали о всех напряжениях, с которыми мне пришлось жить до сих пор и с которыми теперь можно проститься. Давление исчезает.

У Анны проблема с матерью. Мать продолжает дружески общаться с бывшим парнем Анны Торстеном, хотя Анна разошлась с ним уже больше года назад. У нее есть желание, чтобы ее мать приняла их развод с Торстеном и перестала общаться с ним или хотя бы ограничила общение. Мать отвечает на это, что Анне когда-то все же придется научиться снова сидеть с Торстеном за одним столом, даже если они

разошлись. У Анны такое чувство, что мать на стороне ее бывшего парня. Ей очень больно осознавать это. Сейчас Анна встречается с Франком. Он выслушал проблему Анны и предложил ей варианты решений, что сказать маме, или как можно вести себя по отношению к ней в будущем. Анна благодарна Франку за участие — однако Франк тоже страдает из-за ее проблем. Он настаивает на том, чтобы Анна решила этот вопрос как можно скорее. У него возникает чувство, что он уже дал достаточно советов, и решает больше не участвовать в этой проблеме. Однако его желание перемен не уменьшается, а становится еще больше. После своего самоотстранения он почувствовал сильную злость. Когда он спросил себя, откуда ему знакомо это чувство, он осознал, что страдал от него, когда был ребенком. Его мать никогда не поддерживала его, а всегда вставала на сторону других детей. Например, его побил мальчик, а мать реагирует таким образом: «Ты наверняка разозлил его, ты сам виноват». Когда он осознал, что отсутствие понимания со стороны матери очень ранило его в детстве, он заплакал. Он оплакивал свою боль из прошлого, которую до сих пор никак не мог выразить. «Так больно чувствовать, что ты не поддерживала меня», — сказал он мысленно матери и заплакал. Постепенно его ярость исчезла. В какое-то время он смог думать о ситуации с матерью без гнева и слез. Вечером он рассказал об этом Анне, и она ответила: «Прекрасно, что ты понимаешь меня». Они обнялись и поплакали вдвоем... Пока поток слез не прекратился сам по себе. Тогда Франк внутренне представил свою мать и неожиданно смог распознать ее собственные желания перемен, исходя из которых ей приходилось в то время так действовать, и он понял ее. Теперь он мог отпустить проблему Анны, ему уже не нужно было вмешиваться.

Существует опыт не только «внешних» потерь, который мы проживаем через слезы, но и опыт «внутренних» потерь. Например, случаи, когда человек, которого мы очень любим, перестает быть открытым для нас, внутренне отстраняется, становится жестким и отвергает нас. Такое поведение другого человека в отношении нас может повергнуть в шок. Освобождающей реакцией для нас могло бы быть следующее: «Это очень больно! Но даже если это и больно, я соглашаюсь с твоим уходом». Боль, прощание и печаль будут существовать до тех пор, пока мы не начнем ощущать себя уравновешенными и умиротворенными. Таким образом мы отпускаем другого человека и подстраиваемся под его желание уйти от нас. Если мы полностью проживаем свою печаль, то нам перестает быть больно, когда этот человек продолжает внутренне дистанцироваться от нас. Мы отпустили свое желание изменений.

На самом деле, много детей всю свою жизнь борется за то, чтобы их родители проявили по отношению к ним признание, любовь и открылись им. Они хотят внешних изменений. В действительности они борются за то, чтобы не чувствовать собственной боли от разлуки и не проживать ее снова. Они желают (бессознательно), чтобы их боль изменилась. «Самый простой путь в тайное царство ведет через ворота приятия».

Другая форма освобождения от шока тоже относится к подобному случаю: в возрасте двадцати семи лет мне провели зеркальное исследование желудка. Для этого нужно проглотить длинный шланг, через который врач осматривает желудок. У многих людей при этом возникает чрезвычайно сильное раздражение, ведущее к рвоте, и со мной случилось так же. Все десять минут этой процедуры я сильно мучился. Когда все закончилось, я вышел из клиники, дошел до дома

и побежал по лестнице вверх, пока не добрался до выхода на крышу. Там я спрятался и по-настоящему выплакался. Пока я плакал, я еще раз активно вспоминал об исследовании моего желудка. Через пятнадцать минут поток слез закончился сам собой. Я мог думать об этом без каких-либо неприятных эмоций, и знал, что в следующий раз на исследовании желудка я не буду бояться.

Если бы я не дал воли слезам, мое тело так и осталось бы в рамках моего разума, застряло бы в защитной позиции (желания перемен) по отношению к этому переживанию. Мой шок снова и снова проявлялся бы, и я бы вновь сильно сопротивлялся последующим исследованиям, хотел бы их «изменить».

Студенты Катрин и Петер были парой. Их отношения оставались двусмысленными. С одной стороны, они страстно любили друг друга, с другой, они постоянно ранили друг друга, например, случайными связями на стороне. Через три года любви и боли Катрин переехала в другой город, потому что получила там лучшее место для обучения. Отношения продолжались еще два месяца. Однако Петер решил разойтись с Катрин, потому что общение между ними почти прекратилось, а обиды при этом еще оказывали свое влияние, и он написал ей прощальное письмо. Ему далось это нелегко, потому что было много вещей, связывающих его с Катрин. Он все еще продолжал любить ее, но, с другой стороны, дальше так продолжаться не могло. Развод был для него неизбежным шагом. Это подтвердил и его сон.

В последующие недели Петер переживал одно падение за другим. Боль потери была велика, но обратного пути не было. В это время он услышал по радио произведение французского композитора Гектора Берлиоза «Symphonie fantastique». В первые же секунды этой симфонии его фантазия

ожила, и он нарисовал подходящую к музыке историю: она давно уже живет в большом дворце. Этот дворец принадлежит только ему. Но однажды случилось землетрясение, и замок разрушился. Он вовремя успел выйти наружу и смотрел с безопасной дистанции, как рушился замок. Потом из развалин появился большой красивый цветок с огромным закрытым бутоном. Когда бутон постепенно открылся, он увидел в нем Катрин. У нее были крылья, как у маленькой феи, она очень нежно смотрела на него, помахала ему еще разок, улыбнулась и улетела. В этом месте истории Петер разразился слезами. Конец фантазии был таков: после того, как Катрин улетела, а замок развалился, он медленно повернулся и начал свое путешествие по чужбине.

Петер купил себе диск с этой музыкой и слушал ее снова и снова каждый день. При этом он каждый раз давал волю слезам. Он вновь использовал музыку, просматривая свой внутренний фильм, и плакал при разлуке с дорогой феей Катрин. Через три месяца боль отпустила. Петер мог слушать музыку и спокойно воспринимать внутренние образы, махать фее в ответ на прощание и не плакать. Он переработал свою боль разлуки. Однажды через четыре месяца после расставания Петер и Катрин снова встретились. Петер был открыт и счастлив, у него больше не было печальных чувств и боли. Он мог встретиться с Катрин просто подружески, не испытывая желания продолжать отношения. Он был настолько внутренне свободен, что в этот день он побывал у нее в постели, однако из этого не последовало никаких дальнейших событий. Он понимал: Катрин нравится ему, но отношения с ней завершены. Катрин же была сбита с толку своими чувствами. Она внутренне не попрощалась с Петером и все еще мысленно была с ним. Конечно, она

спрашивала себя, как Петер мог переспать с ней без дальнейшего развития их отношений. Пробудились ее надежды на продолжение связи — и в то же время она столкнулась с реальностью, что никакого продолжения больше не будет. Секс был просто подтверждением того, что они все еще нравятся друг другу. Однако отношения больше не были возможны — для Петера это был совершенно отчетливый конец без применения защиты. Он мог с удовольствием вспоминать три года их совместной жизни и чувствовать себя по отношению к Катрин свободно и по-дружески. После этой встречи они больше никогда не виделись.

Через пять лет Петер еще раз связался с Катрин, написав ей открытое и дружеское письмо. Однако он получил от нее жесткое, полное упреков и отторжения письмо в ответ. Было ясно: она еще не проработала расставание с ним и свою боль и застряла в защите. Она не могла радостно вспоминать их общее время.

Не освобожденное желание изменений управляет жизнью Катрин. Всегда, когда она бессознательно вспоминает об отношениях с Петером, она чувствует внутреннюю защиту — неприятные эмоции.

Часто случается так, что в своих отношениях мы повторяем определенную модель поведения из предыдущих отношений. Если мы расстались с одним человеком, в следующих отношениях мы обнаруживаем, что новые отношения развиваются очень похожим образом, и что появляются те же проблемы. В большинстве случаев это связано с тем, что мы не смогли полностью попроситься со своим предыдущим партнером на эмоциональном уровне и отказаться от своих желаний перемен. Из-за этого мы все еще привязаны к старому поведению и автоматически привносим его в свою жизнь.

Барбара рассталась со своим первым другом через десять лет после длительных отношений. Сейчас она живет вместе со своим новым другом Кристианом. Секс с ним проходит намного более открыто, чем в первых отношениях Барбары. Раньше с первым другом всегда возникало напряжение и страх. С Кристианом все происходит намного лучше. Почти каждый раз, когда она испытывает оргазм с ним, она начинает плакать. При этом она вспоминала о том напряжении, которое испытывала с первым партнером. Это длилось много месяцев. Однако в какой-то момент ее слезы прекратились. Она могла еще больше наслаждаться сексом с Кристианом и при этом уже не думала о прошлом. Через слезы она переработала свою боль первых отношений и освободилась от воспоминаний, полных стресса. Если бы она критически относилась к процессу освобождения и подавляла его, или если бы Кристиан пытался утешать ее, когда она плачет, то эти неприятные воспоминания до сих пор оставались бы. Барбара вытесняла бы определенные эмоции, которые напоминали ей о прошлом, а секс не мог бы быть таким свободным.

Когда в обыденной жизни я наталкиваюсь на внутреннюю блокировку, сопротивление, подавление, отрицание или обиду, то я разбираюсь в себе и воображаю самое плохое, что только может со мной случиться. Внутренне я отдаю этому и допускаю все свои чувства, отказываюсь от желаний перемен, смотрю, что происходит в моих мыслях, когда я прекращаю обороняться. Таким образом, я лучше узнаю это. Что произойдет, если я попаду в воображаемую ситуацию? И как я почувствую себя, если всегда буду говорить тому, что происходит: «...И этому есть место в моей жизни»?

Дейл Карнеги рассказывает о рецепте Уиллиса Карриера: «Спросите себя, что было бы самым страшным, если

бы случилось с вами? И приготовьтесь при необходимости пережить это событие. После чего спокойно делайте все, чтобы изменить это к лучшему».

Часто у нас возникают проблемы, когда в нас рождаются чувства страха или заботы, и мы вдобавок оцениваем их как не нормальные. Вместо этого мы можем исследовать их, ознакомиться с ними и пронаблюдать, не несут ли они какое-то освобождающее для нас знание.

Спросите себя: «Что было бы, если бы проблема разрешилась? Как я почувствую освобождение?» И понаблюдайте за своими ощущениями, когда говорите себе: «...И этому есть место в моей жизни».

Осознаем это глубже

«Сильные или долговременные болезненные переживания оставляют в теле «запись» (энграмму), которая называется „памятью боли“. Боль сохраняется не только как сигнал чувств осязания, но и дополнительно записывается в эмоциональной болевой памяти (в *gurgus singuli*, которая принадлежит к лимбической системе, к центру эмоционального интеллекта). Испытанная боль оставляет следы в обоих местах болевой памяти. Стрессовые события, которые человек видел или которые пережил в случае, когда боль испытывал другой человек, оставляют след „только“ в эмоциональной болевой памяти *gurgus singuli*. Приобретенный ранее болевой опыт может — и через несколько лет — активизироваться в ситуациях с психической нагрузкой и вызывать хронические боли „без причины“» (*Йоахим Бауэр «Память тела»*).

«Чувства, которые никогда не выражаются или не проживаются, остаются в энергетическом теле человека — в перифе-

рийных зонах его сознания» (*Брюс Францис, американский учитель цигун, «Открываем энергетические врата тела»*).

«После шокового переживания человек получает обостренную чувствительность. Как душа, так и ваша память, амигдала, начинают реагировать на бытовые ситуации гораздо восприимчивее, чем раньше. Иногда они реагируют даже тогда, когда кажется, что в ситуации нет ничего опасного» (*Йоахим Бауэр*).

В другой статье Йоахим Бауэр дополняет: «Выяснилось, что боли, которые могут появляться в рамках хирургических или стоматологических вмешательств, являются частой причиной более поздних заболеваний. Нейробиологи Манфред Циммерманн из Гейдельберга и исследователь из Мюнхенского института Макса Планка Вальтер Цигельгэнсбергер обнаружили, что мозг обладает не только болевой памятью, но и то, что боль изменяет активность различных генов и соединений (синапсов) нервных клеток спинного мозга. Так что и в спинном мозге боль оставляет свою „запись“ (энграмму)».

Какие виды стресса существуют? Брюс Францис обобщает их следующим образом: «Стресс проживается телесно, эмоционально и душевно. Современный век электронной техники привел население к преимущественно сидячему образу жизни, когда большинство людей нагружают гораздо больше свой ум и нервную систему, чем свои мышцы. Из-за стресса они могут чувствовать себя нервными или вялыми, или же испытывать боли. Стресс может выражаться в форме эмоционального истощения, неконтролируемых негативных реакций и частой смены настроения. Кроме того, стресс мо-

жет израсходовать и уменьшить вашу энергию, концентрацию, ясность мышления и креативность».

«Травматичные случаи из прошлого влияют на вашу жизнь. Однако вы не можете перекладывать ответственность за то, кем вы являетесь в настоящий момент, на свое прошлое» (*Ариэль и Шья Кейн*).

Я переживаю процесс освобождения следующим образом:

1. Осознаю душевные взаимосвязи и причины стресса.
2. Вволю плачу (кричу) обо всей боли, которая случилась.
3. Вволю плачу (кричу) обо всем хорошем, что уже произошло или могло бы произойти.
4. Освобожденное состояние: думаю о том, и другом и при этом чувствую себя нормально.

«Печаль примиряет, гнев все только ухудшает» (*Берт Хеллинггер*).

«Конечно, важнее то, как человек принимает судьбу, чем то, какова она» (*Вильгельм фон Гумбольдт, ученый и политик начала XIX века*).

Сердце, которое не знает печали, холодно и чуждо радости (*Финская поговорка*).

«В прощании заключается рождение воспоминания» (*Сальвадор Дали, испанский художник и график XX века*).

«При прощании наша симпатия к вещам, которые нам нравятся, становится еще немного теплее» (*Мишель Монтень, французский писатель и философ VI века*).

«Если выживший не может прекратить горевать, то нужно сделать что-то еще, например, забрать то, что еще не было разрушено» (*Берт Хеллинггер*).

«Счастье, которое ищет „Я“, легко убегает. „Я“ растет, если оно уходит. Приходит счастье, данное душой. „Я“ растет, когда оно приходит» (*Берт Хеллинггер*).

«Человек останавливается, оглядывается назад и видит, что его несчастье — это счастье» (*Ойген Рот, немецкий писатель XX века*).

«Жизнь можно понять, только оглядываясь назад, но жить нужно, глядя вперед» (*Серен Кьеркегор, датский теолог, философ и писатель XIX века*).

ОСОЗНАНИЕ СОЗДАЕТ РАМКИ, В КОТОРЫХ РАСТВОРЯЕТСЯ ДУШЕВНЫЙ ДИСБАЛАНС

Жаклин Лэр решила из-за своих психических проблем отправиться на два-три месяца в психосоматическую клинику в Бад Херренальб. Ее главным лечащим врачом был доктор Вальтер Лехлер (см. книгу Лэр и Лехнера «Как хотите, называйте это безумием»). Когда она пришла туда со своими страхами, но почувствовала атмосферу дружелюбия и понимания и поняла, что она здесь в надежном месте, Лэр расплакалась. У нее было чувство, что она попала домой. Здесь ее понимают и поддерживают ее. Поток слез продолжался многие дни. Это были болезненные и освобождающие слезы, которые могли постоянно изливаться, потому что она

наконец-то нашла для них место понимания и безопасности. При этом она горевала о прошлом, обо всех вытесненных чувствах, которые она пережила в жизни, которые так ранили ее. Ее желание перемен исполнилось: ее, наконец-то, поняли. Так она смогла освободиться от своего стремления к пониманию и избавиться через слезы от душевной боли, связанной с этим желанием.

У десятилетнего Мартина были проблемы с одноклассниками. У него постоянно происходят стычки. Учительница часто навешивает на Мартина ярлык виноватого. Поэтому школьный совет надавил на родителей Мартина, чтобы тот прошел терапию. Когда в школе снова произошла стычка, учительница не могла придумать ничего другого, как позвонить терапевту Мартина. Терапевт попросил разрешения поговорить с Мартином по телефону, и спокойно с сочувствием спросил: «Что с тобой?», — и Мартин начал горько плакать. Он почувствовал, что терапевт понимает его. Благодаря этому пониманию для Мартина образовалось пространство, дающее ему безопасность, где он наконец-то смог выразить свою тоску из-за того, что его не понимают, и поплакать о своем чувстве отстраненности.

Когда мы долгие годы живем в состоянии стресса, в месте, где напряжение и неприятие настоящего — обычное дело, то однажды перестаем осознавать это, однако напряжение начинает проявляться в форме неосознанных желаний. Эти желания являются частью нашей жизни и влияют на нас, заставляя испытывать много чувств, обусловленных нашим восприятием. Если мы попадаем в атмосферу, где это напряжение принимают, понимают и освобождают, то первым делом мы начинаем плакать. Почему?

Потому что наше желание быть понятыми исполнилось, и воспринимаемое нами чувство напряжения исчезло. Мы ис-

пытываем облегчение и потом начинаем плакать, чтобы снова пережить ушедшую боль. Через слезы наше тело освобождается от шоковых состояний и приближается к новому состоянию равновесия. Происходит исцеление от проблемы. После этого мы можем иначе воспринимать стресс или изменения в будущем, а также более целенаправленно обращаться с ними.

По этой причине часто происходят расставания в парах, когда один отправляется в психосоматическую клинику, освобождается там от психоэмоционального дисбаланса и больше не хочет возвращаться в отношения, полные напряжения. Потому что другой член пары, оставшийся дома, на самом деле поддерживает общее напряжение. Так что если один освобождается от дисбаланса, а другой нет, то различие между ними увеличивается. Один становится свободнее и осознаннее в своем восприятии чувств, другой остается в плену у привычного напряжения и отстраненности. Следствием этого часто становится развод. Ваша установка для этого случая: «Я больше не предоставляю себя этому напряжению».

В идеальном случае оба одновременно должны освободиться от своего эмоционального дисбаланса или отказаться предоставлять себя этому напряжению. Тогда вы оба сможете двигаться вместе к новым уровням понимания и гармонии.

Еще ребенком Фридрих страдал от того, что его мать не понимала его, постоянно критиковала и осуждала его импульсивность. Его желание перемен было следующим: «Мама должна понять меня». Конечно, ему было больно, однако у него не было возможности погоревать об этом, потому что и это его мать осуждала. Так он и рос в обществе, которое критиковало его. В возрасте двадцати лет он уехал из дома. В это время его родители развелись, и мать активно занима-

лась своим психическим состоянием, и благодаря пребыванию в клинике, разнообразной терапии и семинарам по самоисследованию, смогла освободиться от многих из своих проблем. Когда взрослый Фридрих был в гостях у матери, между ними возник разговор. Она показала себя рассудительной и нежной и сообщила ему, как ей жаль, что раньше она была такой жесткой. Фридрих мгновенно разразился слезами. Он за один миг прочувствовал понимание со стороны своей матери и его непрожитая боль освободилась.

Когда учитель пения работает над голосами своих учеников, чтобы они звучали более открыто и естественно, некоторые школьники неожиданно начинают плакать. Почему? Потому что он натывается на эмоциональные блоки, которые отвечают за зажатое выражение голоса. Мудрость учителя и цель раскрыть голоса учеников дают возможность проявиться слезам на поверхности, слезы ослабляют этот блок, и постепенно он исчезает. После выплаканных слез школьник, занимающийся пением, чувствует себя свободнее, а его голос становится более открытым.

Мне тоже часто приходилось проживать моменты, когда я мог отказаться от своего желания изменения и почти начинал плакать, но не мог открыто выплакаться. Позже я понимал, что не было подходящей обстановки для этого. Либо не было достаточного количества времени, либо я осознавал, что мой собеседник или люди вокруг меня не смогут принять мои слезы и сами впадут в дисбаланс из-за этого.

Осознаем это глубже

Когда Ханса Селье, австрийско-канадского медика, одного из отцов исследования стресса, спросили, как можно избавиться от стресса, он ответил: «Нужно быть любимым!»

Если мы и в самом деле достигли признания любимого человека, то мы создали для себя в своем окружении пространство для понимания, в котором хорошо себя чувствуем и испытываем меньше стресса. Часто это основная наша цель, когда мы хотим, чтобы другой человек понял нас. Мы ищем пространство, где нас принимают, где мы получим поддержку и сможем освободиться от нашего дисбаланса.

«Услышать голос дружбы в нужде — это то божественное, что может случиться с человеком» (*Фридрих Шиллер*).

«Не там человек дома, где он живет, а там, где его понимают» (*Кристиан Моргенштерн*).

Йоахим Бауэр знает о том, что некоторая форма «нежной материнской заботы» снижает стресс, и приводит в своей книге «Память тела» следующие научные выводы: «Социальная поддержка и межличностные отношения на протяжении всей жизни остаются решающим фактором защиты от чрезмерных и вредных для здоровья последствий стрессовой реакции».

«Научные исследования показывают, что пациенты, больные раком, живут дольше при посещении групп самопомощи, чем без соответствующей социальной поддержки» (*Кен Уилбер*).

Ариэль и Шья Кейн делали массаж одной женщине. Эта женщина во время процедуры вспомнила с чувством боли о стрессовой ситуации из прошлого и долго и интенсивно плакала. Потом она рассказала о своих чувствах: «Я благодарна, я чувствую себя странным образом пустой». Кейны сообщают:

«Мы оба согласились. Мы хорошо знаем это состояние. Как будто глубоко спрятанный старый механизм удерживает часть прошлого, а когда его наконец-то удаляют, в сердце возникает открытое пространство, чтобы заполниться новой жизнью».

По поводу освобождения от дисбаланса в личных отношениях Арнольд Ретцер говорит: «Решение проблемы в отношениях значит, что из этих отношений появляются другие отношения». В другом месте он дополняет: «Исчезновение симптома часто приводит к появлению нового партнера».

Йоахим Бауэр рассказывает: «Как показывают подробно приведенные здесь результаты новых исследований, психотерапия оказывает влияние не только на душу, но и на нейробиологические структуры. Психотерапия может привести к тому, что нейробиологические изменения, которые развились соответствующим образом при нарушении душевного здоровья, исчезнут. При таком подходе психотерапия является методом исцеления не только души, но и тела».

По собственному опыту могу рассказать, что наряду с традиционной психотерапией существуют и другие пути лечения нейробиологических проблем. Один из них — это самостоятельно анализировать свои проблемы, добиваться их понимания, уменьшать стресс и его нейробиологические проявления и освобождаться от них через познание и выражение своих чувств. Еще один путь — найти группу самопомощи, в которой вы будете чувствовать себя комфортно, которая предлагает участникам подходящую атмосферу.

В конечном счете, помощь не поможет, если мы сами не готовы к разрешению конфликта

«Психотерапия — это метод производства решений через саму систему» (*Арнольд Ретцер*).

Кен Уилбер указывает на целый спектр практик, которые мы можем применять для собственного дальнейшего развития: «Телесные упражнения (поднятие тяжестей, диета, бег, йога), эмоциональные (группы самопомощи, психотерапия), ментальные (аффирмации, визуализации) и духовные упражнения (медитация, созерцательная молитва)».

«Когда мы полностью понимаем себя, нам больше нечего себе сказать» (*Арнольд Ретцер*).

Я ЛУЧШЕ ПОНИМАЮ СЕБЯ, ЧЕМ ДРУГИЕ

Пространство для освобождения от стрессовых состояний мы можем создать себе сами. Как?

Делать записи

Когда я разбираюсь со своими желаниями что-то изменить и своей защитной реакцией, задаю себе вопросы об этом, я пытаюсь точно понять, что скрывается за ними. Сначала я четко записываю то, в чем заключается моя проблема. Иногда слезы уже идут только из-за того, что я нахожу нужные формулировки и записываю их. Тогда я задаю себе вопросы, конспектирую их и пытаюсь прочувствовать, что я хотел бы на них ответить. Какое неосознанное желание у меня есть? Чего я не хочу принимать в той форме, в какой оно есть?

Только когда я осознаю свое желание, я могу решить, нужно ли оно мне. Если я понимаю, что могу отпустить его, то чув-

ствием облегчение, иногда это сопровождается слезами. Мое понимание само дает мне пространство для того, чтобы отпустить свое желание перемен и, если нужно, погоревать о пережитой боли, отстраненности, об упущенном до тех пор, пока слезы не иссякнут, или пока в моих мыслях или чувствах не возникнет новая проблема, с которой я могу продолжить разбираться.

Меня всегда восхищает это: если я понимаю, какое существует во мне желание перемен и могу со слезами отпустить его благодаря осознанию, то на следующий день я вижу вокруг себя все совершенно в другом свете. У меня постоянно возникает ощущение, что теперь я смогу с открытыми глазами идти по миру, что я вдруг могу видеть и понимать вещи, которые до этого не осознавал или вообще не замечал. Неудивительно — моя энергия, которую я по привычке спрятал в свое желание перемен, не позволяла мне видеть. Она не была в моем распоряжении для нового процесса обучения и познания. На биологическом уровне я объяснил бы это так: определенные связи в моем мозгу были активно связаны с моим желанием перемен. Если же я успешно отказываюсь от этого желания и избавляюсь от связанного с ним стресса, то мои нейроны освобождаются и становятся гибкими и способными к новым связям.

Задавать вопросы

Моя рекомендация такова: если вы почувствовали в себе дисгармонию и уверены, что это ваш собственный дисбаланс, то задайте себе следующие вопросы:

- Что было бы, если бы ситуация разрешилась? Что изменилось бы?
- Против чего я обороняюсь? Что я хочу, чтобы было иначе?

- И что будет, если я больше не буду защищаться от этого?
- Если я полностью соглашусь с этим?

Какая мысль освобождает? Поищите свое бессознательное желание перемен, которое скрывается за всем этим. Возможно, вы сами догадаетесь до чего-то, а может быть, найдете чье-то высказывание в какой-то книге, которое вам поможет.

Какая внешняя ситуация поможет вам? Ищите людей, которые смогли бы вас понять. Расскажите им о своем дисбалансе и наблюдайте, как вы себя при этом чувствуете.

Ищите изменения своей позиции внутри себя (меняйте свои прошлые убеждения) или вовне (ищите такое окружение, которое вас поймет). Наблюдайте, можете ли вы благодаря этому испытать освобождение от все еще имеющегося у вас состояния стресса и на шаг приблизиться к своему «Я».

При каждом стрессе появляется внутренняя дистанция по отношению к себе самому. Она возникает благодаря опыту отстраненности вовне (потеря) и переводится на внутренний план. Если человек готов, то это состояние стресса можно выпустить на поверхность благодаря ощущению безопасности, близости и пониманию со стороны, и проработать его заново, — пережив через прощание, печаль и слезы. Результат — освобождение, облегчение, открытость, лучшее восприятие взаимосвязей. Кроме того, можно осознать и то, что мы всегда жили с телепатическими способностями.

Отвечать

Если я сам задаю себе вопрос и записываю его, то часто после этого я ощущаю в себе ответ. Если я не нахожу ответа, я изменяю вопрос.

Существуют и другие возможности «выманить» из себя ответы. Некоторые из них я нашел в книге Фона Дельноца «Энергетическая защита».

- Я представляю себе, что я свой собственный терапевт. Что я ответил бы клиенту, который ставит передо мной такие вопросы? Или какие ответные вопросы я задал бы ему?
- Я представляю себе внутренне светофор. Красный цвет = «нет», зеленый = «да», желтый = «я не знаю». Потом я формулирую вопрос и смотрю, что мне покажет мой фантастический светофор (Ф. Д.).
- Если речь идет об отношениях с человеком, то я снова задаю вопросы своей фантазии. Предположим, этот человек стоит прямо передо мной. Какими частями тела мы связаны друг с другом? Вижу ли я нити, которые протягиваются от моих частей тела (например, от пупка) к частям тела другого человека (например, ко лбу)? Какая задача у этих нитей? Когда я наблюдаю за ними, меняется ли что-то, приходят ли мне какие-то идеи насчет этого? (Ф. Д.)
- Представьте себе мудрое зеркало, которое может полностью показать вам ваше тело. Вы видите черные пятна на своем теле? Где? Что говорят эти места о вашей проблеме или о вашем вопросе? (Ф. Д.)
- Поговорите со своим ангелом-хранителем, с умершими людьми, с просветленными мастерами (Будда, Иисус, Саи Баба и т. д.) и посмотрите, не показывают ли эти существа вам ответ в вашей фантазии (Ф. Д.).
- Проверьте реакцию своего тела. Встаньте прямо, закройте глаза и спросите себя о чем-нибудь. Если у вашего тела есть тенденция наклониться вперед, то это значит «да». Если же оно двигается скорее назад, то это значит «нет».

Всегда наблюдайте: что вам помогает? Какой вопрос или какой метод продвигают вас дальше? Найдите метод, который подходит к вашей системе убеждений, или сами изобретите такой метод.

Проживать

Существует еще больше возможностей, которые можно использовать для проживания своей старой непроработанной боли: кинофильмы или романы, которые напоминают нам о нашей собственной истории и показывают счастливый конец; книги о том, как справляться с жизнью, чьи-то примеры, новые взгляды, исходя из которых вдруг можно лучше понять себя и свои собственные чувства; мечты, которые пробуждают в нас чувство освобождения; различные терапевтические процедуры; свободные семейные расстановки; семинары по развитию; новые понимающие друзья; прекрасные воспоминания или фантазии о собственном детстве, когда родители занимались нами и любили нас...

Фантазия

Конечно, не всегда нужно анализировать свой дисбаланс, чтобы двигаться к идеальному равновесию. Можно также работать с символами, использовать свою фантазию.

Если я не нахожу решения, то закрываю глаза и мысленно рисую, какую форму может иметь мой дисбаланс. Какого он цвета? Какой он, если я трогаю его руками? Может быть, он находится где-то в теле? Где именно? Или это большое темное или цветное помещение, в котором нахожусь я сам? Есть ли где-то дверь? Куда она ведет?

Потом я представляю себе, что появляется фея Вселенной. Она предоставлена мне для полного понимания моего

дисбаланса. Я спрашиваю ее, что я могу сделать, или прошу ее сделать что-то, что приведет меня к освобождению. Потом я наблюдаю, в каком направлении пойдет моя фантазия дальше. Она отвечает мне? Она что-то делает? Она ведет меня или сопровождает меня? Что меняется в моих чувствах после принятия? Мне приходится плакать? Я чувствую облегчение? Иногда вовне происходит что-то, что мне, возможно, поначалу мешает и все только усугубляет, однако в какой-то момент я понимаю, как это связано с освобождением.

Кен Уилбер подтверждает: «Обнаружилось, что визуализации, аффирмации и сознательное применение образов может играть значимую роль при лечении большинства болезней. Доказано, что результаты зависят от эмоционального состояния и ментальной постановки цели».

Наблюдение

Существует пассивная возможность разобраться со своим дисбалансом. Я наблюдаю его, соглашаюсь с ним, слежу за тем, что происходит благодаря моему согласию, и принимаю это тоже. Кейны описывают, что может произойти: «Мы признавали боль, переходящую из одной ситуации в другую, чтобы рассмотреть ее истинность в каждом моменте и понять, что боль могла быть только такой, какой она была. Когда мы принимали боль и оставляли ее такой, какая она есть, она прекращалась сама собой и исчезала».

Признание духовных частей своей личности

Еще одна мощная возможность заключается в установлении диалога со своим внутренним голосом. Я ознакомился с

ней в книге «Разум души» Арто Виттемана и сразу же стал применять ее. Моя подруга тоже была воодушевлена ей. С тех пор мы можем гораздо отчетливее прояснять свои проблемы и открыто смотреть на них. Обычно эта техника проводится с помощью терапевта. Она может раскрыть нам непосредственно духовные части нашей личности, которые являются не освобожденными, поэтому профессиональное сопровождение весьма поддерживает и рекомендуется. Однако, если кто-то уверен в себе, отвечает за себя и хочет отделиться своим проблемам, то он может провести эту технику самостоятельно, в своей комнате. Вот отрывок из дневника Жаклин.

26.10.06, 8:20

Сегодня мне еще раз стало ясно, что я совершенно не знаю своих настоящих желаний — не говоря о том, чтобы выразить их. Я задала себе вопрос: если бы та часть меня, которая знает мои желания, но не говорит о них, не была бы во мне, где тогда она была бы в этой комнате?

У меня в голове сформировалась картина, что передо мной стоит большая коробочка, в которой лежит часть меня, которая знает мои желания и могла бы выразить их. Однако перед ней находится огромный страж. Я занимаю его место и соскальзываю в его роль, ведь он тоже часть меня. В роли стража перед коробочкой я чувствую себя очень большой. Моя собственная личность, которая стоит перед стражем, маленькая, словно воробей. Он (я) уперся руками в бока, он очень жесток и строг. «Тебе туда нельзя!» — строго говорит он мне. Некоторое время я остаюсь с этим чувством, как строго и жестко страж смотрит вниз на мою воробьиную персону. Чем дольше это продолжается, тем мягче становится страж. Он начинает объяс-

нять мне, что он просто хочет защитить меня, и что я сильно поранюсь, если открою эту коробку. Он начинает горько плакать, осторожно берет меня, как воробья, в свои огромные руки и садится. Он не хочет, чтобы я поранила себя, это причинит ему невыносимую боль, поэтому он не может понять, почему же я так хочу заглянуть в эту коробку. Через какое-то время боль и слезы проходят, и страж уменьшается до нормальных размеров. Он по-прежнему запрещает мне открывать коробку, вместо этого он открывает ее сам. Там лежит малыш — новорожденный, уложенный в вату. Его глаза закрыты. Я смотрю глазами стража в коробку. Я чувствую, как страж внушает мне страх, который я обычно испытываю, когда наблюдаю за мирно спящими детьми. Страж боится: ребенок умер? Я слишком долго прятал его в коробке? Он горько и долго плачет. Когда он успокаивается и опять смотрит в коробку, ребенок открывает глаза — очень грустные глаза, которые вновь заставляют стража плакать. Он хочет достать ребенка — однако так и не делает этого, он в отчаянии и продолжает плакать. В какой-то момент ребенок сам встает, крепко держится за край коробки и смеется. В изнеможении страж ложится на пол. Он говорит мне, что теперь ребенку можно ко мне, если он хочет, и что он будет снова присматривать за ребенком в любое время, если я приведу его. Потом страж сообщает мне, что ребенок сам придет ко мне, когда наступит время (когда станет достаточно большим). В настоящий момент это еще невозможно — страж не может повлиять на ход событий — они произойдут сами собой.

23:55

Я лежу в кровати и замечаю, что разговариваю со стражем коробки. Вдруг мне становится ясно, что еще ребенком

я общалась с этой инстанцией. Страж давал мне утешение, защиту, и иногда пространство для моей боли, где я могла поплакать. Маленькую часть своей детской боли я могла проработать в этом пространстве — благодаря существованию этой инстанции во мне. В своих мыслях я уютно улеглась на руках стража — да, так я себя и чувствовала, когда была ребенком. У меня ощущение, что я заново открыла нечто очень мощное в себе: пространство, в котором я могу, наконец-то, проработать свою старую, нереализованную боль, и это пространство я даю себе сама — без терапевта.

Никакое пространство не может быть настолько открытым, потому что никто не понимает меня так хорошо, как я сама. Поэтому это пространство, подаренное мне самой собой, бесценно.

28.10.06, около 23:00

Сегодня я очень ясно осознала, что упрекаю людей, и поняла, что делаю это уже давно. Мне пришла в голову мысль разобраться с той частью меня, которая упрекает других, и я задала себе вопрос:

«Если бы та часть меня, которая упрекает других, не была бы во мне, то где она была бы в этой комнате?»

Та часть меня, которая упрекает других людей, всегда сидит или стоит прямо передо мной, повернувшись ко мне спиной. Я занимаю ее место и вхожу в ее роль. Это рыцарь в кожаном облачении, чрезвычайно большой и сильный, с копьем в правой руке. Рыцарь говорит: «Я защищаю тебя от каждого, кто хочет тебя обидеть». Я чувствую, как рыцарь готов в любую минуту нанести удар. Некоторое время я остаюсь в чувствах, которые есть у меня в роли этого ры-

царя (части меня, которая всех упрекает). Вдруг я осознаю, что этот рыцарь обижает других людей. Я жду какое-то время, и вдруг в голове возникают вопросы: «Почему рыцарю приходится ранить других людей? И откуда у него копье?» Во мне сразу проявляется ответ в форме образа: «Рыцаря обстреливают спереди роем копий, они все проходят сквозь кожаную одежду и вонзаются глубоко в тело». И каждый раз, когда кто-то слишком близко подходит ко мне (и к рыцарю), он задевает концы этих копий и загоняет их еще глубже. Поэтому этот человек ранит других еще сильнее. Он вынимает одно копье из тела, наносит удар неприятелю и снова втыкает его в свое тело. Я позволяю образу работать — я, рыцарь, плачу горькими слезами обо всех бесчисленных ранах и обидах — но также и о бесчисленных жертвах, которых я уже убил, чего я, собственно говоря, никогда не хотел, это просто служило защитой, чтобы боль не была еще сильнее. Мне стало ясно, почему этот образ так хорошо подходит: когда-то меня ранили — но только одну часть меня — мой остальной внутренний мир остался невредим, благодаря той части, которую я называю рыцарем. Когда я контактировала с другими людьми, то могло произойти так, что они подошли слишком близко и затрагивали старые раны, которые снова начинали болеть. Конечно, это очень больно, поэтому рыцарь и обороняется от них копьем и наносит удары. Однако он втыкает копье в старую рану и этим опять ранит себя. Я понимаю это так: если я упрекаю других людей, то по большому счету я раню только саму себя. Важно вылечить мои старые раны. Я постоянно смотрю на свое тело и плачу: все эти раны, они уже так давно болят. Время вынуть копья и исцелить раны. Медленно я вынимаю копье за копьем и закрываю раны своими руками и омываю их слезами. Прохо-

дит какое-то время, пока я (как рыцарь) вытаскиваю все копья, этот процесс сопровождает море слез. С каждым копьем, которое я вытаскиваю, рыцарь уменьшается до нормальных размеров, пока передо мной не появляется целая гора копий и рыцарь обычного размера. Потом рыцарь подходит ко мне слева и говорит, что он всегда готов помочь, если будет мне нужен. В заключение у меня возникает чувство, что рыцарь и я снова соединяемся в одну личность.

До сих пор (спустя три дня) я каждый вечер вспоминаю образ рыцаря, представляю его перед своим внутренним взором и забочусь о лечении многих его ран.

Жаклин сообщила мне: «Самое интересное в этой технике для меня то, что я смогла наконец-то полностью расслабиться: мне не нужно больше стараться изменить себя. Мне нужно лишь понять себя, тогда изменения произойдут сами собой». Она передает свой опыт на курсах (www.wajaggi.de).

Как вы можете применить эту технику самостоятельно? Дайте своей проблеме имя, например: «Часть меня, которой страшно», «Часть, которая испытывает злость», «Часть, которая не хочет общаться», «Часть, которая сомневается», «Часть, которая в состоянии шока» и т. д. Потом задайте себе вопрос: «Если та часть меня, которая... (например, ощущает злость), не была бы во мне, где она была бы в этой комнате?» После этого обратите внимание на то, какой резонанс по отношению к этому вопросу возникает в вашей фантазии. Если вы смогли определить место в комнате, то познакомьтесь с этой частью себя, встав точно на то место, точно в той позе, в какой вы видите ее сидя, стоя или лежа. Прочувствуйте ее, дайте себе много времени и громко опишите свои ощущения. Вы можете также прошептать их. В любом случае

решающим является то, что вы сформулируете это для себя так, как будто вы кому-то это рассказываете. Тогда эффект резонанса с самим собой будет наиболее точно определен. Внутренняя часть вас может четко ответить на сформулированное вами. Если вы будете какое-то время наблюдать за тем, как вы себя при этом чувствуете, возможно, вопросы и диалоги появятся сами собой. Для того чтобы увидеть свое отражение в зеркале, нужна спокойная поверхность воды — дайте себе время на то, чтобы эта поверхность разгладилась. Вы можете сознательно задавать себе вопрос, например, почему есть эти чувства, откуда они, с чем они связаны, и потом почувствовать, какие ответы вы в роли этой части хотите себе дать? Иногда в вас может присутствовать чувство, будто в комнате есть еще какая-то часть вас, принимающая в этом участие. Прочувствуйте и ее и наблюдайте, что открывается для вас, и что вы можете понять благодаря этому. Если вы хотите улучшения ситуации, визуализируйте те части, которые помогают или освобождают вас. Конечно, не обязательно каждый раз видеть какое-то идеальное решение. Часто достаточно того, что вы пришли к новым знаниям о себе, которые помогут сделать вам еще один шаг вперед. Вы можете также взять с собой в свой обычный день этот нерешенный дисбаланс и там прочувствовать какие-то связи или узнать недостающую информацию, которые послужат вам для решения этой проблемы.

Я считаю метод установления диалога с внутренним голосом оптимальным инструментом для самостоятельного применения, чтобы научиться лучше понимать самого себя. Это некоторого рода личная расстановка со своими внутренними частями без сопровождения терапевта. Книга «Разум души» Арто Витtemanна может быть для вас в этом полезна.

Занять позицию ведущего

Попробуйте представить, как вы будете себя ощущать, если после знакомства со своими внутренними частями снова встанете на свое «собственное» место. Внимательно со стороны рассмотрите все аспекты проявления вашей души, которые вы ощутили. Часто это может быть решающим действием и важным опытом. После этого вы можете почувствовать себя независимым управляющим собственной жизни. Для многих это совершенно новое переживание. Дайте этому ощущению проявиться в вас. В профессиональном мире это называется диссоциация.

Иногда помогает из этого положения задать своим внутренним частям вопрос о том, что вам нужно сделать, чтобы вам стало лучше.

Признание

Далее вы можете поблагодарить эти части своего «Я» и отдать им должное. «Думай о том, что доставляет тебе больше всего страданий, и поклонись этому. Поблагодари это от всего сердца», — пишет мастер рейки Франк Арджавя Петтер. Он рассказывает о своем приступе артрита, который мучил его неделями: «У меня все сильно болело днем и ночью, и я начал выполнять это упражнение вместе со своей группой. Я кланялся своему страданию, чувствовал растяжение и боль в своей ноге и вдруг почувствовал, как боль трансформировалась в экстатическое чувство. Этот экстаз перешел от стопы в икру, оттуда к колену и дальше, пока не заполнил все мое тело. Через неделю я заметил, что мои боли совершенно исчезли...»

Изменение перспективы

Вальтер Любек в своей книге «Руководство по духовному НЛП» описывает упражнение «Один-два-три». Он предлагает по наитию разложить на полу в комнате листы бумаги с цифрами 1, 2 и 3. Цифра 1 отвечает за «ассоциирование». Вы встаете на нее ногами и ощущаете себя со своим дисбалансом. Цифра 2 отвечает за «дисассоциирование». Вы встаете на этот листок и чувствуете другого человека, который наблюдает за вашим дисбалансом извне. В большинстве случаев это тот же человек, из-за которого вы попали в этот дисбаланс, с которым вы как раз ведете неприятное выяснение отношений. Так что на цифре 2 вы знакомитесь с перспективой другого человека. Цифра 3 отвечает за «наблюдателя». Поскольку в этой позиции вы берете на себя роль независимого наблюдателя, вы не имеете ничего общего с дисбалансом первой или второй личности. Как вы ощущаете себя на третьей позиции? На этом независимом месте вы можете поразмышлять, что может понадобиться обоим личностям для того, чтобы им стало лучше (здесь я должен дополнить, что из-за этого возникает желание перемен, благодаря которому в вас могут подняться чувства этого дисбаланса — тогда эта позиция уже не такая и независимая). Придумайте для каждой позиции символы и наделите их вашей поддержкой. Положите символы на каждый листок бумаги. Если хотите, можно снова встать на первую или вторую позицию и посмотреть, изменилось ли что-то в ваших чувствах благодаря этой поддержке.

Я добавляю еще цифру 4. Она не является независимой, она связана со всем и отвечает за «абсолютное приятие». Положите в комнате на полу еще листок для четвертой позиции, встаньте на него и прочувствуйте свои эмоции. Здесь

вы можете ощутить человека, у которого нет желания что-то менять, который может признать всю ситуацию как «абсолютно совершенную». Он видит, что личности, стоящие на позициях 1, 2 и 3, испытывают правильные чувства и действуют справедливо. Просто познакомьтесь с этой позицией.

Эти четыре позиции вы можете применять в качестве методов разрешения проблем в обыденной жизни. С какой позиции вам лучше наблюдать проблему?

Родители

В системной терапии часто выясняется, что наш собственный дисбаланс часто связан с родителями. Если мы посмотрим на своих родителей с новой точки зрения, это может изменить нашу проблему. Клаус Мюке в своей книге «Где опасность, там и спасение» предлагает представить своих родителей, стоящими перед вами, или «...за которыми стоят их родители». Теперь можно спросить:

- Чего ваши родители не получили от своих родителей, что теперь они так ведут себя?
- Что им нужно, чтобы они смогли вести себя иначе?
- Предположим, они получили это, что тогда вы получили бы от своих родителей?
- Что можно дать самому себе?

ПОЗА ПРОБЛЕМЫ — ПОЗА РЕШЕНИЯ

В своей книге Клаус Мюке предлагает еще одно решение, которое я у него перенял. Ярко представьте себе свою проблему. Поразмышляйте, какое положение тела оптималь-

но выражает эту проблему. Примите эту позу, посмотрите, как вы дышите при этом, и какие образы появляются внутри. Потом поразмышляйте, какую позу вы бы приняли, если бы проблема — чудесным образом — полностью разрешилась. Пребывайте в этой позе и ощущайте свободное, глубокое дыхание и приятные мысли внутри вас. Потом вернитесь к проблемной позе, оставайтесь в ней на какое-то время и далее медленно перейдите из нее в позу решения. Повторите этот переход много раз. Возвращайтесь в проблемную позу и медленно двигайтесь из нее в позу решения. Если у вас возникнут слезы освобождения, дайте им столько воли, сколько хотите. Тренируйте это движение и, таким образом, записывайте его в своем теле. Этот опыт приводит к тому, что позднее в обыденной жизни ваше тело — если похожая проблема возникает снова — вспоминает о решении, и вы легко переходите в состояние разрешения конфликта.

Если вы находитесь в процессе эмоционального освобождения, продолжайте работать над этим и дайте себе время. Я прошел через годы тренировки, пока достиг истинного освобождения. Это началось через полгода, как я уехал из родительского дома. Шаг за шагом с помощью отношений с окружающими я освобождал свое желание изменений, которое взял из родительского дома. Процесс шел очень активно три года, он занимал много времени и постепенно вошел в мои будни. Может быть, когда вы начнете раскрывать свои внутренние желания перемен с помощью «новых границ», вам понадобится какое-то время, прежде чем вы достигнете первых успехов, и вряд ли это можно сделать как-то быстрее. Будьте терпеливыми. Дайте себе время, чтобы постепенно раскрыть свой внутренний мир.

Самое яркое развитие происходит в дальнейшем, когда я анализирую и признаю свой дисбаланс и могу включить его в свою новую точку зрения. Я всегда наблюдаю за тем, что я исключаю из своей картины мира, от чего обороняюсь, что хочу изменить. Таким образом, я расширяю свою точку зрения «...и это имеет место быть». Любое сопротивление, возникающее во мне, я принимаю похожим образом. Если благодаря этому приятию у меня возникают слезы, то они исцеляющие, и я даю им волю.

Я очень долго ищу подходящий метод, пока не почувствую себя действительно свободнее. Иногда мне приходится принимать и мое сопротивление, когда я признаю, насколько оно важно и соответствует ситуации. Но и защита, и сопротивление, и мое желание изменения тоже относятся к этому — и тогда я чувствую глубокий мир в себе.

Осознаем это глубже

«Не нужен никто, кроме себя самого, чтобы принять решение» (*Берт Хеллингер*).

Кен Уилбер пишет в книге «Действовать целостно»: «В своей замечательной книге „Laws of Form“ („Законы формы“) Спенсер Браун говорит, что новое знание возникает само по себе, если человек удерживает в сознании то, что он хочет знать. Пусть проблема будет всегда перед глазами, и она разрешится — история человечества свидетельствует, что это факт. Когда кто-то наталкивается на проблему, он просто одержим ей, пока не решит ее. Смешно в этом следующее: проблема решается всегда. Рано или поздно она разбивается. Это может длиться неделю, месяц, год,

столетие, сто или тысячу лет. Однако Вселенная, кажется, устроена так, что решение приходит всегда».

«Все решения приходят к тому, кто умеет ждать» (*Генри Уодсворт Лонгфелло, американский поэт XIX века*).

«Неразрешимые проблемы возникают из-за обобщения, стирания границ и искажения фактов. Чтобы они могли быть решены, нужно специфицировать, усовершенствовать или конкретизировать их» (*Ричард Бендлер и Джон Гриндер, разработчики НЛП*).

«Кто не выражает себя, скоро будет подавлен, а кто выражает себя, тот будет счастлив» (*Клаус Мюке*).

«Только тот, кто сам может хорошо позаботиться о себе, может быть хорошей матерью» (*Клаус Мюке*).

«Если родители плохо обращаются с детьми, то возможно, что дети отдадут родителям должное, не сумев простить их. Дети часто воспринимают просьбы родителей простить их как самонадеянность. Таким отношением они ставят себя выше родителей» (*Клаус Мюке*).

«Разрешение ситуации происходит, когда признается связь между ее участниками» (*Берт Хеллингер*).

«Если ты думаешь обо мне, вспомни о часе, когда ты любила меня больше всего» (*Райнер Мария Рильке, австрийский писатель XIX–XX века*).

«Сознательно вспоминайте о тех моментах своего детства, которые делали вас сильнее, от которых вы выиграли, которые давали вам ощущение того, что вас принимают и любят. Даже если это были лишь секунды, вы можете сделать из них годы, если будете все время вспоминать об этом» (*Клаус Мюке*).

«Исследуйте себя в движении: „Каждый ребенок — в определенной степени гений, а каждый гений — в определенной степени ребенок“» (*Артур Шопенгауэр, немецкий философ, XVIII–XIX век*).

«Чувство радости возникает из внезапного ощущения гармонии жизни» (*Карл Людвиг Шлейх, хирург и писатель, XIX–XX век*).

МОЙ СТРЕСС — ВО ВСЕ НЕ МОЙ СОБСТВЕННЫЙ?

До сих пор я описывал, как мы можем освободиться от своего стресса, от своей непринятой боли. Но к стрессовым состояниям относятся и такие, которые могут возникать из-за восприятия чувств другого человека при замещении его роли.

Рената пошла с группой из десяти женщин в ресторан. Они самоуверенно составили столы вместе, чтобы сесть всем рядом. Хозяин ресторана гневно отреагировал, когда увидел это, потому что теперь столы якобы загромождали проход к туалету. Он ругался и требовал, чтобы женщины по-другому расставили столы. Рената была шокирована ситуацией и отстранилась. Когда хозяин ресторана ушел, женский кружок

постепенно опять стал уютным, но Рената все равно оставалась бледной и молчаливой. Мария, которая сидела рядом с ней, и заметила, что что-то не так, сказала Ренате: «Ты можешь выйти из своей роли?» Рената отреагировала смущением, потому что не осознавала, что ее чувство может быть восприятием чужих эмоций. Она попробовала, и ей относительно легко удалось отстраниться от хозяина ресторана и его приступа ярости. Через несколько минут Рената опять стала открытой и шутила вместе с остальными за столом. Остался лишь маленький отпечаток.

Как было возможно такое изменение? Хозяин ресторана был шокирован. Его шок выразился в форме гнева. Рената настроилась на равновесие с хозяином ресторана и тоже почувствовала шок. Но она идентифицировала себя с ним и «думала», что это ее собственное чувство. Осознав, что восприняла эмоции хозяина ресторана, Рената освободилась от стресса. Тот отпечаток, который остался, указывал на ее собственный дисбаланс, из-за которого она идентифицировала себя с чужим гневом — теперь Рената может использовать это, чтобы чему-то научиться.

Одно осознание того, что мы воспринимаем чьи-то чувства, может сразу — если ситуация уже прошла — освободить человека от этих чувств. Поэтому это так просто, и поэтому установка «Я больше не предоставляю себя этому» может оказывать ошеломляюще быстрое и волшебное действие. Следующим шагом мог бы быть вопрос самому себе: «Если я усиленно предоставляю себя этому человеку, который устанавливает мне границы, то тогда я, вероятно, могу воспринимать и то, что является причиной его собственных границ? Что мне говорит моя интуиция?» Ищите подтверждения своего восприятия. Таким образом мы можем развивать свое знание о людях.

Всегда проверяйте себя, является ли ваше чувство или состояние «ролью», связанной с неразрешенным желанием перемен другого человека или вы сами имеете неразрешенное желание перемен. Чтобы выяснить это, для начала вы можете попробовать прекратить предоставлять себя этому описанными ранее способами: «Я уважаю это таким, какое оно есть, оставляю таким, как есть, и больше не предоставляю себя этому». Если же ничего не меняется, спросите себя, как это связано с вами? Если вы обнаружите свое желание перемен, то спросите себя, против чего вы боретесь, что хотели бы изменить, и что случилось бы, если бы вы отказались от своего желания и перешли в позицию согласия, или даже любви. Ищите внутреннего или внешнего подтверждения для своего чувства.

Действительно и обратное: если вы думаете, что столкнулись с желанием перемен, то, возможно, не сможете найти объяснений для этой проблемы, лучшей точки зрения или решения. В этом случае перепроверьте, не восприняли ли вы что-то извне. Если вы чувствуете внешний дисбаланс, то можете делать задуманное, но все равно не решите эту проблему, потому что это не ваш дисбаланс. Вы можете только изменить свою позицию, выйти из роли и сказать с приятием: «Я больше не предоставляю себя этому». Если вы почувствуете облегчение от своего выхода и этой фразы, то это было однозначно восприятием.

Пит Сандерс сообщает о прекрасной женщине, которая всегда прятала свою красоту и стеснялась ее. Таким поведением она предоставляла себя своей сестре, которая раньше запрещала ей украшать себя. Когда эта женщина углубилась в чувства своей сестры и мысленно спросила о причине подобных ограничений, ей интуитивно пришел ответ: «Отец изнасиловал ее». Она поговорила со своей сестрой, и та в

слезах рассказала о событиях, связанных с отцом, которые действительно произошли. После этого женщина могла дать своей красоте волю.

Психотерапевт Йоахим Бауэр пишет о своем пациенте, который пришел на прием из-за болей в сердце. Выяснилось, что в семнадцатилетнем возрасте пациент присутствовал во время смерти своего отца, с которым при их совместной пробежке в лесу случился инфаркт, и он умер на глазах у сына. Пациенту было сорок четыре года, когда он обратился ко мне. Недавно умерла его мать. Эта смерть запустила в нем старый эмоциональный дисбаланс, который проявлялся в форме боли в сердце. При проработке обеих потерь этот пациент смог избавиться от боли в сердце и больше не представлять себя симптому, связанному с отцом. И недуг исчез.

Если вы ощущаете дисбаланс в теле, то в своем воображении загляните во внутреннее «мудрое зеркало», рассмотрите соответствующую вашей болезни часть тела и пронаблюдайте, сможете ли вы представить на этом месте лицо. Чье это лицо? Кому вы предоставляете себя? Потом сформулируйте предложение: «Дорогой (дорогая).., я больше не предоставляю себя этому телесному дисбалансу. Я признаю его полностью твоим и уважаю его таким, какой он есть/был». Если же дисбаланс остается, то поразмышляйте, как этот телесный дискомфорт связан конкретно с вами. Вы уже познакомились с методами, которые вам помогут. Примите во внимание, что нужно обязательно при необходимости сходить к врачу и предоставить себя ему и его возможностям.

Если я все чаще замечаю, что мой дисбаланс — вовсе не мой, и что я просто воспринимаю его, то иногда обвиняю окружающий мир и называю его «злым». Это мое окружение с его проблемами виновно в том, что я постоянно

ощущаю эти проблемы. В книге «Энергетическая защита» Фонса Дельноца я очень часто натыкался на похожую точку зрения. Он говорит об энергетической грязи и нечистотах, о том, что нужно защищаться от плохой энергии других людей и очищать свою ауру и энергетическое пространство. В такой точке зрения заключается оценка, а в ней и сильное желание изменить что-то. Если мы думаем, что человек может загрязнить своей негативной энергией нашу ауру или наше пространство, то, вероятно, нам с трудом удастся совсем избавиться от этих влияний. Они постоянно всплывают — так же, как пыль в квартире. Мы должны неизменно чистить или высматривать души, которые, возможно, оккупировали нас. В таком представлении мы зависим от мира, в котором нас везде подстерегает опасность. Если мы видим эту опасность, у нас постоянно есть желание изменить это. Это желание образует связи. Мы притягиваем как раз то, что хотим изменить, то есть то, что нам не нравится. Это значит, что фактически мы постоянно чувствуем себя энергетически загрязненными и отягощенными другими людьми — и, соответственно, несчастные души постоянно высматривают нас, чтобы оккупировать.

Мне пришлось долгое время жить одному, пока я не понял, что пыль в моей квартире может иногда полежать, и от этого я не буду чувствовать себя плохо. Грязь — это только грязь, потому что мы, люди, превратили ее в грязь, потому что не любим ее. Пыль — это естественная составляющая нашей жизни. Дети играют в песочнице, там песок — это чудо. Но как только они приходят домой в грязных штанах, песок вдруг превращается в нежелательную грязь. Вывод: в действительности только наш собственный взгляд на вещи создает грязь — другие люди в этом не виноваты. Если мы воспринимаем плохую

энергию, то с какой точки зрения мы смотрим на эту энергию? Какие наши собственные желания и цели скрыты за этим?

У каждого человека есть своя энергетическая форма. Мы можем признать любую форму энергии такой, какая она есть. Это не значит, что мы должны превратить ее в свою собственную форму энергии, потому что можем сказать ей «нет». Мы не должны предоставлять себя этому. Если же мы все-таки оцениваем энергетическую форму, боимся контакта, боремся и не признаем энергию, хотим полностью заблокировать ее, возможно, даже защитить других людей от нее, то у нас есть желание изменений, которое отвечает за то, чтобы мы в подробностях смогли ознакомиться с этой формой энергии, чтобы научились обращаться с ней с почтением. В этом случае Вселенная беспощадна — слава богу!

Допустим, мы научились бы принимать любую грязь как «естественную» и принимать ее, тогда у нас есть выбор и возможность нормально жить даже среди самых диких и «нецивилизованных» для нас первобытных народов. Эта возможность выбора освобождает от множества телесных защитных реакций и устанавливает естественный поток в нашем теле. «Самый простой путь в скрытое царство ведет через врата приятия». Далее следует внутренний покой.

Часто в нас рождается скрытая оценка, которую мы едва ли воспринимаем как оценку. Если мы считаем, что должны послать другому человеку любовь или положительную энергию, то исходим из той картины, что ему это нужно, — и это обессиливающая, высокомерная картина. Может быть, тот человек тоже чувствует это высокомерие, когда думает о нас и устанавливает резонанс. Это значит, что он чувствует дисбаланс. Исключением будет, если он сам попросил о положительной энергии, потому что это совсем другая пред-

посылка. В таком случае мы предоставляем себя ему и поддерживаем этого человека на его пути. Если же он не просил об этом, тогда я рекомендую послать ему «только» информацию: «Если я тебе нужен, я всегда здесь!» Это придает сил.

Так что если мы испытываем стресс и думаем, что это стресс другого человека, то я НЕ советую посылать ему во время преодоления стресса свои положительные мысли, передавать импульсы помощи, заботиться о нем или молиться, я рекомендую отправить следующее телепатическое сообщение для него: «Я вижу твой стресс и принимаю его таким, какой он есть. Я уважаю твою проблему. И если я нужен тебе, я в любое время открыт для тебя. Я люблю тебя и верю в то, что Вселенная тоже в любое время открыта для тебя и любит тебя».

Это предложение предполагает, что мы действительно верим, что Вселенная есть для каждого человека, и что она отправит подходящие импульсы — если этому человеку это нужно, если он просит о помощи и открыт для ее принятия. Если в это время человек думает о нас, он может почувствовать нашу установку в форме приятных резонансных чувств. Косвенно он ощущает, что мы любим его, открыты и верим ему. Этот резонанс дает ему возможность открыть в себе самом любовь, искренность и доверие.

И тогда — если ему это нужно — он приходит к нам и просит предоставить ему себя.

Осознаем это глубже

«Всегда стоит спросить себя: „Что именно я воспринимаю? Что из этого реально во внешнем мире, а что я создаю как действительность в себе самом?“, — пишет Михаил Чайковский в книге «Человеческая матрица».

«Могут возникнуть новые проблемы, если пытаться решать их в системе, к которой они не принадлежат» (*Клаус Мюке*).

«Злоупотребление — это не что иное, как вода в реке, которая ищет обратную дорогу через прорванную дамбу и затопливает землю вокруг. Никто не упрекает воду. Каждый видит: она просто следует своей потребности к равновесию. Конечно, люди борются за то, чтобы это прекратилось, однако не тем, что ругаются на воду, эмоционально отстраняются от нее, становятся жесткими и требуют сделать выводы, а тем, что пытаются отремонтировать дамбу, чтобы вода могла вновь проходить через нее. С последствиями поломанной дамбы придется смириться. Выводы делаются сами собой: люди учатся и укрепляют дамбу» (*Олаф Якобсен в журнале «Практика системных расстановок», февраль 2002 года*).

«Кто живет борьбой с врагом, заинтересован в том, чтобы тот выжил» (*Фридрих Ницше, филолог и философ XIX века*).

Как вы себя чувствуете, если другой человек воспринимает вашу энергию или ваше поведение как неприятное и классифицирует его как «грязное»? Вы можете сказать: «Я уважаю твою оценку, оставляю ее такой, какая она есть, и не предоставляю себя этому».

«Можно быть для кого-то загрязнением окружающей среды, а можно — компостом» (*Гюнтер Шмидт*).

Отрицательная оценка — это форма исключения. Если мы видим, что кто-то нас исключает, то можем сказать: «Да, я не принадлежу тебе — и скоро уйду». Если же мы хотим остаться

ся и быть принятыми, то должны бороться, предоставить себя оценке, допустить соответствующие чувства и посмотреть, можем ли мы изменить отрицательную оценку на положительную.

Мы можем поменять тактику и открыть для другого человека свою энергию и продемонстрировать ему этим, что мы готовы принять его энергию.

Оценки всегда возникают в нас именно тогда, когда мы преследуем определенную цель (хотим чего-то достичь или что-то сохранить, у нас есть желание изменения). То, что подходит к нашей цели — «правильно»; то, что мешает нам — «неправильно». Как только мы отказываемся от цели, исчезает и связанная с ней оценка — и нам легче принять какие-то вещи или ситуации.

Если кто-то оценивает что-то, то мы можем понять, какая у него цель. В основе «системы ценностей» всегда лежит желание перемен и исполнения цели.

На уровне «бытия» все имеет место быть, потому что «все есть». Здесь нет оценок.

Если же мы, несмотря на это, обязательно хотим защититься от грязи и плохой энергии... То и это имеет место быть.

«Вопрос: „Что я должен делать? Мои родители все еще вмешиваются в мою жизнь“. Ответ: „Твоим родителям можно вмешиваться, а ты можешь делать то, что считаешь правильным“» *(Берт Хеллингер)*.

«Кто видит зло, у того дурное восприятие» *(Берт Хеллингер)*.

«Добро — стоит прочно самостоятельно, зло стоит только потому, что его подпирают» *(Вильгельм Буш, художник и поэт XIX века)*.

НЕРЕАЛИЗОВАННОЕ ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВСЕХ

Эмоциональная боль обычно разрешается — через слезы. Таков путь природы, понаблюдайте за детьми. Для них естественно, когда боль сопровождается грустью, плачем и криками. Если боль хочет вылиться (исцелиться), то это значит: она хочет измениться. Если в нас есть желание перемен, мы вступаем в усиленный резонанс с тем, что хотим изменить. Мы направляем свое внимание на боль, потому что она постоянно толкает нас в направлении того, что мы хотим изменить или исцелить. Это уже является изменением и может оказывать определенное действие. Энергия следует за вниманием. Так что если мы изменим свое внимание и пронаблюдаем свою боль (познакомимся с ней ближе), то изменится и поток энергии в нашем теле. Это уже первый шаг к исцелению. Возможно, мы узнаем и причину нашей боли и сможем сразу что-то изменить, например «убрать ладонь с горячей плиты», чтобы не обжечься.

Шокирующий опыт потери может быть таким:

- Я теряю любимого человека (родителей, жену, мужа, сестру, брата, друга или коллегу...)
- Я теряю приятную ситуацию или окружение (конец приятного отпуска, потеря собственного дома из-за катастрофы, потеря родины, спортивное поражение...)
- Я теряю вещь или дело, которое мне нравится.
- Я испытываю боль во всем теле (авария, связанная с машиной или велосипедом, горячая плита, падение с лестницы, обследование желудка, операция, изнашивание...) = потеря телесного равновесия.

- Другие люди обращаются со мной унижительно, жестко, презрительно или оскорбляют меня = потеря душевного равновесия.

Естественная реакция на это — стресс, боль, грусть и слезы. При плаче наше тело меняется. Оно адаптируется к этим внешним изменениям, отходит от прошлого и принимает новую ситуацию. Если процесс изменения завершен, то мы можем оглядываться на этот опыт потери без желания что-то изменить без боли. Воспоминание об этом больше не вызывает неприятных чувств; оно переработано, шок прошел. Мы больше не испытываем стресс и открыты новому настоящему.

Чтобы пережить этот процесс изменения, мы должны находиться в состоянии, в котором можем полностью отдаться исцелению. Нам нужны внутренние и внешние условия, которые дадут нам безопасность и понимание. Если мы не можем найти такие условия, то мы не можем приспособиться на эмоциональном уровне к пережитому внешнему изменению. Мы застреваем в определенном дисбалансе. Наш разум знает об изменениях, однако наши чувства еще не могут принять их. Если подобное происходит постоянно, и эмоционально мы не можем пережить потерю через грусть, то из-за этого у нас постепенно возникает разлад между разумом и сердцем. Это несогласие широко распространено в традициях или семьях с ограниченной культурой траура.

Там, где традиционно много горюют, сердца людей более открыты. Люди больше доверяют жизни и очень сердечны.

Даже если опыт потери уже позади и мы давно привыкли к новой ситуации, наши эмоции все еще хотят вернуть наше вытесненное чувство потери из прошлого и прекратить вну-

треннее разделение. Желание перемен живет в нас как после потери, так и до нее и влияет на нашу жизнь. Это мы узнаем по тому, что неразрешенное чувство снова и снова возвращается при определенных ситуациях. Оно возникает в нашей жизни как страх, защита или исключение чего-то. Либо кто-то вычеркивает нас из жизни, либо мы сами исключаем кого-то. Между тем, наш ум уже не может понять, почему мы себя так чувствуем теперь. Наш ум больше не может правильно интерпретировать наши чувства. Мы думаем, что это «нормально», потому что видим похожие страхи и защитное поведение у других людей, мы привыкли к этому и уже не знаем другого. Иногда эмоциональная не проявленная боль выражается в телесных симптомах или болезнях, потому что «наши убеждения управляют нашей биологией» (Липтон). В таком случае этот дисбаланс «принуждает» нас к тому, чтобы разобраться в себе и поставить под вопрос, например то, что мы считаем нормальным.

В состоянии неразрешенной проблемы нашему сердцу не нравится настоящее в том проявлении, в каком оно есть, потому что снова и снова возникают ситуации, которые пробуждают в нас старые чувства защиты. Каждое чувство защиты, стресса или паники в нас указывает на непроработанный опыт потери. Либо мы переняли эту защиту от родителей и по привычке копируем ее, или же сами выстроили внутреннюю защиту из-за своей потери. В этой защите мы бессознательно желаем, чтобы настоящее снова стало таким, каким оно было до потери. Собственно говоря, в своих чувствах мы хотим повернуть время вспять, предотвратить потерю. Мы постоянно бессознательно желаем, чтобы что-то не произошло (пример с Оливером, который хочет, чтобы аварии с Марией не случилось). А что происходит, если мы хотим что-то

изменить? Мы вступаем с этим в резонанс. Всегда, когда мы проживаем в настоящем что-то, что напоминает нам (бессознательно) о неразрешенном опыте потери, возникает желание перемен; этим мы предоставляем себя своему опыту потери из прошлого и испытываем соответствующие чувства.

Теперь у нас есть выбор. Либо мы опять осознаем, что именно мы хотим изменить, и узнаем через это самих себя и устанавливаем новые границы понимания. Мы переживаем свою старую боль, полностью отдаваясь той потере и печали, принимаем горе и соглашаемся с тем, что происходит («...и это имеет место быть в моей жизни, я даю этому место в моем сердце»). Или мы и дальше мобилизуем свою защиту, обороняемся против провоцирующих ситуаций, боремся с ними и избегаем их. Так наше желание перемен и наша защита продолжают свое действие.

Как наши близкие реагируют на нас и наши нереализованные желания перемен? Когда они контактируют с нами и предоставляют себя нам, то телепатически устанавливают резонанс с нашим (неосознанным нами) желанием. Они ощущают (также бессознательно в большинстве случаев) чувства, которые связаны с нашим неразрешенным опытом потери, и начинают действовать и общаться с нами, исходя из этих чувств. Это автоматические ролевые игры, которые я уже упоминал. Для чего они хороши? Глубоко в наших чувствах существует желание того, чтобы потеря никогда не произошла. Наша жизнь и излучение нашей энергии строится на этом. Люди, которые предоставлены нам в связи с чем-то, чувствуют наше желание изменить эту ситуацию. А когда что-то хочешь изменить, возникает интенсивный резонанс для того, чтобы мы ближе могли узнать его. Мы и все люди

вокруг нас начинают проигрывать наш прошлый опыт потери, чтобы изменить его и суметь исцелить наши чувства. По этой причине в нашей жизни повторяются одни и те же ситуации. Они являются шансом на разрешение проблемы и возможностью принять горе. Зифер и Вебер сообщают, что конфронтационная терапия при нарушениях, связанных со страхами, показывает высокую степень успеха во всех исследованиях. Не удивительно: здесь речь идет о самом успешном принципе природы!

Если мы разошлись, например, с близким человеком, не попрощавшись с ним в полной мере, и держим внутреннюю оборону (желание перемен) против этого человека, то окружающий мир помогает нам в том, чтобы наше желание реализовалось. Это значит, что в следующих отношениях разыграется та же ситуация, которая столкнет нас с нашими старыми чувствами и придет к похожему концу. Наш новый партнер либо будет похож на предыдущего, либо начнет играть роль, которая соответствует поведению прошлого партнера. Он сможет распознать это по чувству, из-за которого при контакте с нами он уже «сам на себя не похож». Ролевая игра нашего партнера происходит так долго, пока мы не переработаем полностью свой опыт потери и не исцелим свои чувства, то есть пока не сможем отпустить свою защиту, а с ней и желание перемен; или же пока наш партнер не прекратит предоставлять себя для этого, или даже уйдет от нас. И вот благодаря этому у нас опять есть опыт потери, который дает нам шанс проработать всю нашу прошлую боль разлуки.

Если же мы переработали опыт потери, теперь мы можем оглядываться назад с благодарностью и видеть, что наш болезненный опыт — это важная часть нашей жизни. Одновременно мы освобождаемся от чувства защиты в настоящем.

Мы ведем себя более открыто, уверенно и явственно. Мы начинаем больше сочувствовать людям с их неразрешенной болью потери, а люди более расположены к нам. Им больше не приходится играть неприятные роли.

Кармен и Маркус — пара, и они живут вместе. У них есть маленький ребенок. Когда они планировали, как провести Пасху, Маркус решил, что хочет неделю погостить у своих родителей, которые живут далеко, и желает поехать один, без Кармен и ребенка. Когда он рассказал о своих планах жене, одновременно он ощутил внутреннюю защиту против нее. Его чувство было таково: лучше поехать к родителям без Кармен. При этом он понимает, что не имеет ничего против Кармен. Он подозревает, что его чувство может быть восприятием старой обиды. Кармен действительно реагирует болью и грустью (Маркус ощущает этому подтверждение). Она замыкается и думает об этой ситуации. Анализируя проблему, сначала она не может достучаться до своих чувств. Она думает, что у нее вообще нет проблем с тем, чтобы остаться одной. Еще ребенком она часто бывала одна. Во многих ситуациях она чувствовала себя оставленной родителями. Когда Кармен представляет себе, что все люди связаны друг с другом (= представление сочувствующих рамок) и что она связана через внутреннее восприятие с родителями и с Маркусом даже на большой дистанции, в ней поднимается боль и она плачет. Она плачет о печали быть оставленной, думает о прошлом, воображает себе Пасху, когда она остается одна с ребенком, и плачет. Ребенком она привыкла к болезненному чувству одиночества, для нее это стало нормальным. Тогда она развила в себе картину разделенного мира, потому что любая мысль о «контакте» причиняла бы ей боль. Это напоминало бы ей об утрате, которую она узнала благодаря отношению своих

родителей. Когда же она сознательно создает новую картину мира и представляет себе универсальную любовную связь между всем и вся, эта боль всплывает и проживается заново.

Через какое-то время в ней разливается нежность. Она может с любовью смотреть на своих родителей и на Маркуса. Она может отпустить его, не чувствуя больше обиды. Когда она снова приходит к Маркусу и рассказывает ему о своем процессе освобождения, он говорит ей, что его чувство защиты исчезло. Он больше не чувствует его. Это подтверждение того, что его чувство защиты фактически было резонансом восприятия по отношению к неразрешенной боли Кармен. Теперь Маркус может свободно думать о том, чтобы в одиночку съездить к родителям на Пасху. Они подозревают, что их конфликт был предчувствием того факта, что они в итоге не нашли никого на время их отъезда, кто бы смог взять ребенка на неделю. А брать с собой малыша в дальний путь тоже нельзя было. Их предчувствие подтвердилось.

В освобожденном состоянии сознания я могу понимать ранящее поведение других людей, могу просматривать его, принимать, не брать его на себя, могу вести себя наилучшим для меня самого образом и знаю, что мое текущее чувство обиды является лишь восприятием. В не освобожденном состоянии я встречаю «ролевых игроков», которые оскорбляют меня своим поведением, а я сам, как «обиженный», испытываю из-за этого старую боль потери. Теперь я могу спросить себя: «Почему меня это задевает?» Я ищу понимание в себе самом (= познание) и освобождаю свою боль или нахожу более приятную точку зрения.

Я сам становлюсь ролевым игроком, если встречаюсь с человеком, у которого есть бессознательная боль потери, исходя из которой, он совершает все поступки. Благодаря его

поведению я чувствую в себе внутреннюю защиту, оценку, дистанцию, беспокойство, нетерпение, нервозность или стресс и начинаю отстраняться от других людей или осуществлять провоцирующее ранящее поведение. Таким образом, я задеваю его дисбаланс и вытаскиваю его боль на поверхность. Если мне не нравится собственное поведение, или я замечаю, что мои провокации не приводят к нужному пониманию самого себя, то я отстраняюсь и пытаюсь уменьшить свои претензии по отношению к этому человеку (больше не предоставляю себя). Я ценю его таким, какой он есть.

Подтверждение своей ролевой игры я получаю путем следующего эксперимента: я проявляю во всей полноте свое оскорбительное поведение и наблюдаю реакцию собеседника. Если он обижается и не может справиться с моим поведением, значит, я играл для него роль, заново активирующую его боль. Мое защитное чувство по отношению к другому человеку — это восприятие его непроработанной боли потери, я нахожусь в резонансе с ним. Если же мой собеседник разумно справляется с моим поведением, возможно, даже шутит со мной или может изменить тактику в мою сторону, то моя защита может иметь причины во мне самом.

Подтверждение своей ролевой игры я нахожу и тогда, когда ухожу, а мой собеседник при этом критикует меня, значит это его проблема. Если же он испытывает облегчение, а я после своего ухода все еще плохо себя чувствую, то это, вероятно, мой собственный дисбаланс.

Вывод: неприятные чувства, от которых мы можем избавиться при помощи волшебной формулы, без разницы, куда бы мы ни обращались и от чего ни хотели бы уйти, влияют на нас и наше окружение и служат, таким образом, нашему собствен-

ному процессу развития и дальнейшего понимания себя. Если мы больше не обороняемся от своих чувств, а умеем обращаться с ними, они теряют свою неприятную власть. Мы узнаем, что у всего есть свой смысл и своя причина. Наш дисбаланс — это всегда послание нам же самим: «Здесь ты можешь кое-что принять в свою жизнь. Или ты научишься чему-то новому, или можешь освободиться еще от одного желания изменений».

Мой знакомый терапевт рассказал мне следующий случай: «Я со своей подругой пережил очень интересный опыт. У нас был прекрасный секс. Однако неожиданно она почувствовала, что ей нехорошо. Она подсознательно знала, что мое поведение не связано с этим. Более вероятно, что ей было настолько хорошо, что как раз из-за этого возникло ее плохое самочувствие, которое она, возможно, знала из прошлого. Она гадала, что это значит для нее именно сейчас. Для поиска ответа я предложил ей взять меня в ее распоряжение, потому что уже ощутил, что во мне возникает определенное чувство, которое начинает управлять моим поведением. Я не знал его из своего прошлого опыта, для меня это ощущалось как нечто чужое. Она приняла мое предложение, и я начал вести себя в соответствии с этим чувством. Я был жестким в движениях и следовал только своему инстинкту, не обращая внимания на нее. Из-за этого она стала чувствовать себя еще хуже и смогла точнее исследовать это чувство, спросить себя, откуда оно ей знакомо. Вдруг она осознала, что это было связано с тем, что раньше она часто сталкивалась с людьми, которые так же жестоко вели себя, а она позволяла этому происходить. Когда она вспомнила об этом и вдруг поняла свое чувство, то расплакалась. После этого она нашла новую точку зрения и способ поведения: прошлый опыт в нашей жизни навсегда. Если же кто-то в будущем будет же-

сток по отношению к ней, у нее уже есть возможность допустить это или высказаться, остановить это или уйти от этого. Теперь ее чувство защиты было высвобождено, и у нее был выбор. Наш прекрасный секс продолжался на новом уровне, потому что ее неприятное чувство исчезло».

Вот так всегда: сначала мы находимся в новых рамках, в новой ситуации, встречаемся с новым человеком, который нас понимает. Если это новое состояние более свободно, чем то, что мы знали раньше, то в нас всплывают определенные блоки. Мы чувствуем себя скованными или ощущаем, что наше поведение как будто не такое как всегда, однако не можем установить точно, в чем вообще дело. Если этот блок проявляется в нас, а другие люди как раз в это время контактируют с нами, то они начинают автоматически представлять себя и свое поведение в наше распоряжение. Они чувствуют телепатически наш дисбаланс и играют роли, которые часто лишь укрепляют наши блокировки. Наше окружение сталкивается с нами, провоцирует нас и активно помогает проявить эту блокировку. Дети это умеют превосходно.

Чем это хорошо? За этим скрывается цель — мы можем точнее ознакомиться со своим блоком и снова осознать его причины. Мы спрашиваем себя: «Каков смысл этой блокировки? Почему мы однажды натренировали себя на такое поведение? Какое желание изменить что-то скрывается за этим?»

Мы можем осознать, что мы либо видим, что блокировка больше не нужна, и отказываемся от нее, либо она еще имеет для нас смысл. В последнем случае мы осознаем свою блокировку как важную границу, у которой теперь можем стоять уверенно и осознанно. Теперь мы можем говорить себе твердо и почти-точно: «Нет, я не предоставляю себя этому». С этой новой ясностью мы чувствуем себя свободными, мы чувствуем мир в себе.

Осознаем это глубже

«Внимание — это сила, которая позволяет целительной энергии течь в энергетическое поле, и приносит расслабление — как при массаже», — пишет Михаил Чайковский.

Если мы страдали от слишком сильного чувства потери, которое невозможно проработать в один момент, в нас возникает большой разделяющий дисбаланс. На медицинском уровне Йоахим Бауэр описывает этот процесс следующим образом: «Речь идет о некоторого рода „удалении от самого себя“ с целью выйти из фактической ситуации, которая стала невыносима для души и тела. Поскольку здесь речь идет об удалении части души, а разделение на латинском языке значит «dissociatio», возник медицинский термин «диссоциация». ...Диссоциация — это физический и нейробиологический защитный механизм. Цель диссоциации — уменьшение или отключение душевной или телесной боли. ...Диссоциация — это хрестоматийный пример того, как внешние ситуации не только влияют на душевный или телесный опыт, но и могут управлять функциями тела вплоть до регулирующих функций или активности генов».

«Много холода среди людей, потому что мы не осмеливаемся проявлять себя такими сердечными, какие мы есть» (*Альберт Швейцер, теолог, врач, философ и музыкант XIX–XX века*).

Пол Уолен из университета Висконсина проводил следующий эксперимент с пациентами отделения травмы: на экране он вставлял кадры, изображающие их травмы, однако

на такие короткие миллисекунды, что их сознание не могло сказать, что оно видело. Однако эти картины пробуждали в них не только полную эмоциональную реакцию со страхом и паникой, но и массивную активацию амигдалы в мозге. Другие картины не вызывали реакции. Это показывает, как неразрешенный стресс влияет на нашу жизнь, прежде всего, на подсознательном уровне. При помощи интенсивного наблюдения за нашей стрессовой реакцией и за своим окружающим миром мы можем постепенно снова осознать то, какое желание перемены в нас действует.

Некоторые считают, что должны вернуться в прошлое, чтобы найти и понять свое желание перемен. Часто достаточно того, чтобы мы научились осознавать в настоящем то, что переживаем — благодаря принятию, согласию, прощению, признанию, слезам, пониманию, уважению и т. д. Потому что, освободив свое желание перемен с помощью осознания проблем в настоящем времени, мы добьемся того, что оно исчезнет для нас и в прошлом, там, откуда оно началось.

«Печаль — это информация о том, что человеку не хватает чего-то или кого-то» (*Гюнтер Шмидт*).

«То, что вы не хотите видеть в себе, крепнет, потому что извне приходит такая же энергия» (*Фонс Дельноц*).

«Нынешнее положение человека — это точное отражение его верований» (*Энтони Роббинс, американский тренер по развитию личности*).

Наши неприятные чувства, а также наши робкие или жесткие роли — это всегда следствие нашего восприятия. Мы воспринимаем не проясненный дисбаланс других людей или же наш собственный, или нереализованное желание изменить что-то.

«Физические симптомы укрепляют проблемную манеру поведения или переживания и обычно указывают на противоположность, то есть делают видимым то, что что-то конкретное идет не так, как надо» (*Клаус Мюке*).

Ева-Мария Цурхорст в своей книге «Люби себя — и все равно, за кого ты выйдешь замуж» пишет, как бывший парень Катарины Витт рассказал о своем ощущении чужой роли: «Когда ты вместе с Катариной, ты можешь делать как мужчина все что угодно, но ты все равно останешься тем, кто носит чемодан». Возможно, Катарина, являясь привычной к успеху спортсменкой по фигурному катанию, живет с бессознательной и привычной точкой зрения, на которую ее партнер реагирует соответствующим ролевым поведением. Подтверждение этому заключается в ее защитной реакции против приспособления (возможно, приобретенное, когда она была гражданкой ГДР). Она говорила, что ни в коем случае не хочет быть вместе с кем-то, кто ей подчиняется.

Гюнтер Шмидт в своем высказывании сумел отразить важный аспект в сексе: «Пенис говорит: „Если ты не прояснишь отношения, я повисну, и ты со мной“».

Читателям, которые хотят еще глубже заняться собой, я рекомендую книгу Дорис Вольф и Рольфа Меркле «Понимать

чувства, преодолевать проблемы». Оба психотерапевта предлагают множество стратегий из современных средств помощи для того, чтобы сделать более приятными собственные мысли и модели поведения, а благодаря этому и себя чувствовать лучше. Предпосылка для успеха здесь, конечно, такова: не должно быть никаких «чувств восприятия», от которых вы хотите освободиться.

Русская пословица на тему «конфронтации»:
«Кто на море побывал, луж не боится».

НОВЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

НАШ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ И ОСВОБОЖДЕНИЯ

Учиться = тренироваться

Если нам не нравится наше собственное поведение, мы реагируем на это оценкой «Это не должно было произойти», «Это неправильно», «Я больше так не хочу», «Я хочу уйти от этого». Даже если мы делаем ошибки, когда учимся, мы часто реагируем подобными фразами. Мы считаем, что эта защита — подходящая реакция на ошибку? Мы можем так избавиться от дисбаланса? Это редко помогает нам идти дальше, мы, скорее, будем чувствовать фрустрацию.

Многие знают этот сценарий из своего детства: мы совершали ошибку, и тогда родители или другие взрослые эмоционально отстранялись. Они даже произносили приведенные выше фразы. Это приносило боль. И сегодня жизнь показывает, что ошибки приводят к потере, и так образуется внутренняя связь: делать ошибки — это больно. В нас господствует желание изменений: избежать ошибки! Тормозить! Не рисковать! Оценивать! Мы используем эту модель поведения, пока не примем новую.

Когда мы учимся чему-то, мы наблюдаем за этим, представляем себя этому и потом тренируемся подражать. Так ре-

бенок учится говорить. Или же мы пробуем что-то, исследуем самих себя и наблюдаем последствия своих действий. Волшебное слово здесь — это «повторение». Через повторение определенных моделей поведения в нашем мозгу возникают соответствующие нервные связи. Внутренние соединения (синапсы) наших нервных клеток и их сетей укрепляются и увеличиваются в количестве. Вскоре мы начинаем вслепую владеть тем, с чем лишь недавно упражнялись. Вспомните, например, вождение автомобиля или езду на велосипеде. Музыканты и спортсмены знают, насколько долго нужно повторять определенные последовательности движений, чтобы они «засели». Обучение речи происходит так же.

Однако можно ли избавиться от таких заученных связей? Можно ли намеренно отвыкнуть от выученного? Я не знаю ни одного упражнения для того, чтобы сразу же потерять имеющуюся способность. Только нарушения в мозгу могут обеспечить то, чтобы мы не имели больше доступа к своим способностям. Как тогда уйти от ошибок? Как обратить вспять «неправильное» поведение? Как мы должны ослабить эти неприятные модели реагирования? Научные исследования показывают, что наш мозг в состоянии блокировать доступ к определенным способностям. Мы сталкиваемся с этим, когда в стрессовых ситуациях вдруг делаем сплошные ошибки или больше не можем вспомнить выученный материал. Мы можем также намеренно сфокусировать свое внимание на чем-то и этим затмить нежелательное. Однако, несмотря на заблокированный доступ, способности, которыми мы научились, присутствуют в нас. Мы не можем избавиться от этой модели поведения. *Выучено — значит выучено.*

Любая ошибка связана с автоматической моделью поведения, это следствие «привычки» или «блокировки». В определен-

ной ситуации с определенной целью мы использовали другую программу или защитную модель поведения, которая на самом деле вовсе не подходит. Поэтому мы называли ее «ошибка».

Критика — это тоже натренированная модель поведения, которой обычно реагируют на ошибку. Однако ее целью не является заставить ошибку исчезнуть. Критика может привести к осознанию ошибки и пробуждает защиту, желание перемен, еще одну блокировку. Человек надеется, что из этой защиты вырастет изменение. Однако изменение лучше достигается, когда мы вместо критики выбираем новую модель поведения:

Я осознаю отличие правильного от неправильного. Я еще раз точно присматриваюсь к правильному и неправильному, чтобы лучше отличать одно от другого. Так я могу хорошо имитировать правильное и упражняться в этом.

Я месяцами занимаюсь на фортепиано, чтобы сыграть маленькое произведение Шопена, пока не освою его досконально. Теперь я хочу играть не эту мелодию, а выучить что-то из Баха. Я сажусь за фортепиано и жду, что сразу же смогу играть новое произведение. Я спонтанно играю и наблюдаю, что мои пальцы снова играют Шопена. На этом месте многие люди борются с собой и критикуют себя, они якобы делают что-то «неправильно». При этом годами правильно играют Шопена. И тут вдруг?

Что изменилось? Только ваше желание. Есть новая цель. Для этого нервные волокна в мозгу должны заново натренироваться. *Вывод таков:* мы учимся новой модели поведения, приобретаем новый опыт, даем место новой мысли. Я должен разучить произведение Баха с самого начала и играть его. При этом может случиться и так, что мои пальцы «по забывчивости» сыграют пассаж, который я выучил для Шопена. Я вос-

принимаю это как ошибку, однако при этом я просто бессознательно скатываюсь к старому знанию. С другой стороны, может быть, что при изучении Шопена я выучил последовательность звуков, которая встречается и у Баха. При этом мне не нужно уже ее заучивать, потому что я уже овладел ей.

С одной стороны, мои автоматические способности иногда мешают мне, с другой стороны они могут мне пригодиться. Я должен внимательно посмотреть на новую цель, ознакомиться с ней и понаблюдать, могу ли я применить старые способности или нужно натренировать новые. И так со всем. Когда всплывает старое умение, мы можем посмотреть, где оно нам пригодится, а где нам нужно научиться новому. Для этого нам нужно наблюдать, почему и в какой связи эти способности возникли в нашем мозгу. Что напомнило нам о них? Мы учимся различению, и после этого процесса различения у нас есть выбор, какую способность мы захотим использовать в будущем.

Процесс таков: тренировать — различать — тренировать — различать — тренировать — различать...

Наши способности постоянно только расширяются и становятся более гибкими. «Конечно, не существует стиральной резинки, нельзя просто стереть. Как приходится заново восстанавливать мышцы после недель пребывания на больничной койке, так нужно и выстраивать новые синаптические связи» (Клаус Греве, Бернский университет). То, что мы испытываем в виде «забывания» — это не что иное, как следствие нейропрограммирования. То, что больше не используется в настоящее время, уходит на задний план, однако легко вспоминается, если повторить тренировку.

Согласно этому, у нас всех есть модели поведения, которым мы научились в детстве. К ним относятся и защитные реакции! Мы не можем уже избавиться от них — мы можем толь-

ко изменить свои цели, изменить свои желания перемен или отказаться от них. В зависимости от нашей цели мы используем способности, которые нам нужны. *В жизни речь идет о том, чтобы ясно представлять себе свои желания, научиться для этого новым моделям поведения и отличать, что именно из этих моделей поведения нам нужно, а что нет. Это все.*

«Ошибка» мы можем перевести как посыл души: «Чего-то не хватает». Либо нам не хватает способности, либо опыта. С этим знанием мы можем искать нового осмысленного опыта, который выстроит новые синапсы в нашем мозгу.

Решать = различать

Я знаколюсь с новой интересной ситуацией или изучаю способности, которых давно хотел достичь. Вдруг я натываюсь на ограничение. Я не могу двигаться дальше, я чувствую себя заблокированным. В этот момент окружение, телепатически связанное со мной, реагирует и автоматически представляет себя мне (играет роли) и усиливает мою проблему. Происходят вещи, которые делают все только хуже. Из-за этого моя проблема растет, а у меня появляется шанс познать ее в деталях и ознакомиться с ней. Я могу спросить у себя, что именно представляет собой моя старая модель поведения (или мое бессознательное желание изменить что-то), которая мне сейчас мешает. Откуда я знаком с ситуацией, с которой сейчас сталкиваюсь? От чего я защищаюсь сейчас, что я хочу иметь не таким, какое оно есть? Могу ли я выполнить свое желание? Если нет, что случится, если я откажусь от этой защиты и допущу то, чего боюсь? Могу ли я попроситься с этим? Новое знание или чувство иногда проявляют какие-то образы в нас или приводят к слезам. Я думаю о том, какой

смысл был до сих пор в моих блокировках. Я понимаю, это была старая способность защищаться, которая в настоящем мешает мне. Я понимаю, что это желание изменения было очень важным на определенном этапе моей жизни, что я поэтому обрел связанную с этим модель поведения, а она стала автоматической (то есть бессознательной). Однако теперь это уже не нужно. У меня есть новая цель. Я понимаю связь, лучше различаю прошлое и настоящее, и у меня есть выбор. С этим новым пониманием я задаю сам себе новые рамки, в которых могу освободиться от текущего напряжения и прошлых связей и полностью принять их. Способность не исчезает, я просто могу выбирать, применять мне ее или нет. Я могу сказать: «Я больше не предоставляю себя этой способности или этой старой цели. Я выбираю новое».

...Тренироваться—различать—тренироваться—различать...

Многие люди думают, что у них происходит «рецидив», если они годами успешно использовали новую модель поведения и вдруг снова проявляется старая модель, связанная с настоящей проблемой. Так часто бывает с курильщиками. Они хотят бросить курить и, действительно, долгое время не курят. Однако в какой-то момент они вдруг опять держат сигарету в руке, потягивают дым, и у них такое чувство, словно они полностью вернулись к старой модели поведения. Они думают, что эта модель поведения все еще не исчезла, так что они до сих пор застряли в старой проблеме. *Новая точка зрения*: каждая проблема решается с помощью осознания того, что у нас есть выбор, и что мы понимаем свои различные возможности. Наши старые модели поведения не исчезают. Они автоматически активируются в подходящих ситуациях. Выучено — это выучено! Курильщик никогда не станет снова некурящим, потому что его способность курить

остается с ним до конца его дней. Настоящий некурящий должен учиться курить, а бывший курильщик уже это умеет. Так что в случае курильщика речь идет не о том, чтобы отвыкнуть от курения, а о том, чтобы «привыкнуть не курить, являясь курильщиком». Это нечто совершенно новое, этого не могут даже те, кто еще никогда не курил. Новое понятие: некурящий → курильщик → больше не курящий.

Разгадка заключается в том, что, решив применить новую, более приятную модель поведения, этим мы расширяем старую. Расширением может быть, например, следующее размышление.

Возможно, при своем «рецидиве» я играл какую-то роль для другого человека? Возможно, спустя долгое время я взялся за сигарету опять, потому что предоставил себя своему курящему коллеге, приспособившись к нему, вступил с ним в резонанс? Иногда мы можем и на самом деле обнаружить: наша старая модель поведения появляется опять не потому, что она нам нужна, а потому, что в этот раз мы предоставлены другому человеку. При этом контакте наше поведение играет важную роль для другого человека — мы можем пригодиться ему и установить с ним определенную близость. Если мы не хотим больше играть эту роль, то можем сказать: «Я больше не предоставляю себя такому поведению». Мы узнали истинную причину, отличили правильное от неправильного, сделали выбор, и благодаря этому стали свободными.

Марианна рассказала мне, насколько больно ей каждый раз сталкиваться с братом. Он всегда так груб, врет и оскорбительно обращается с ней. Это каждый раз причиняет ей боль. Она хочет, чтобы ей больше не приходилось чувствовать обиду при контакте с братом. Раньше, когда она жила за границей, то проходила там длительную терапию, по окон-

чании которой чувствовала себя легкой и свободной. Она думала, что теперь все прояснилось. Однако когда она вернулась в Германию и снова столкнулась с братом, то опять почувствовала боль и ограничение. Было ли это рецидивом? Она попросила меня предпринять что-то, чтобы освободить ее от боли при помощи расстановок. Я спросил ее, считает ли она себя чувствительным и чутким человеком. Она подтвердила это и сказала, что ей кажется, будто она намного чувствительнее многих других людей. Я мог подтвердить это: я воспринимаю ее как человека, который может очень открыто и дружески общаться с другими людьми и хорошо чувствовать их. Тогда я спросил ее, хочет ли она потерять эту чувствительность. «Конечно, нет», — был ее ответ. Теперь я смог найти для нее решение: «Как ты хочешь сохранить свою чувствительность и одновременно больше не воспринимать не пережитую боль от потери брата?»

Наши чувства — это восприятие. Чем чувствительнее мы, тем более осознанно можем ощущать дисбаланс, когда предоставляем себя в распоряжение наших близких. К чувствительности автоматически относится готовность жить с болезненными чувствами, не принимать их лично, а идентифицировать их как восприятие и уметь обращаться с ними.

Под влиянием психоанализа или книг по практической психологии (и эта книга тоже к ним относится) многие люди думают о своем прошлом, когда воспринимают проблему в настоящем. Они убеждены в том, что нашли причину этой проблемы в дисбалансе собственного прошлого. Однако такой поиск не всегда успешен. Поиск в прошлом часто отвлекает от событий и чувств в настоящем. Именно настоящее является совершенным зеркалом. Через телепатически управляемые ролевые игры наших близких оно выводит на

поверхность все желания изменения, которые не освобождены, которые начались в прошлом, но существуют и в настоящем. Нам нужно только понять, что сейчас является нашей проблемой, что мы чувствуем и как рассматриваем ее. Если мы нашли решение в настоящем, то можем проще отличать одно от другого и благодаря этому достигать лучшего понимания; только потом мы вспоминаем о прошлом, а невысвободившаяся ранее боль выходит наружу и переживается заново. Это последовательность, которая в большинстве случаев происходит со мной и которую я наблюдаю у большинства участников моих семинаров (что еще ничего не значит — может быть, что участники группы предоставлены мне и просто отражают своим поведением мои убеждения).

Всегда возникает вопрос: я воспринимаю свой или чужой дисбаланс? Действительно следующее: если я неуверенно себя чувствую, или у меня проблема в общении с другими, то я сам что-то не прояснил для себя, даже если не понимаю, что именно я воспринимаю. Я могу лучше узнать это чувство и тренироваться на нем. Отстраняясь или уходя от общения, я могу перепроверить, играю ли я роль для кого-то — то есть я проверяю своего собеседника. Если я чувствую облегчение, значит, мое чувство — это восприятие. Я могу принять это таким, какое оно есть, и сказать: «Я больше не предоставляю себя этому», и буду чувствовать себя благодаря этому свободнее. Если же мое чувство дисбаланса остается или постоянно заново всплывает и «напрягает» меня, то это указание на то, что активировалась моя собственная проблема. Я могу искать, какая реальность, страх или какое желание перемен скрываются за этим в настоящем, и изменить это так, что в будущем я буду чувствовать себя более уравновешенным.

Осознаем это глубже

«Если ты воспринимаешь какое-то свое действие или высказывание как ошибочное, и осознаешь его, не осуждая себя, то ты уже выучил урок. Ничего не изменится, если ты будешь наказывать себя или испытывать плохие эмоции» (*Ариэль и Шья Кейны*).

«Жизнь — это игра. В основном люди играют в игру: „друг, не сердись“. По-настоящему проигрывает в ней вовсе не тот, кто в последнюю очередь выводит свои фигуры на поле, а тот, кто злится, если одна из его фигур отбрасывается назад. Игра тренирует волю и спокойствие» (*Фридер Лауксманн*).

«Вопрос: „Поступаю ли я правильно?“ не имеет смысла. Гораздо больше поможет вопрос: „Чему я могу научиться на своих ошибках?“» (*Арнольд Ретцер*).

«Нужно уметь собирать плоды своего поражения» (*Отто Штесль, австрийский поэт XIX–XX века*).

«Все ошибки, которые совершает человек, прощительнее, чем средства, которые применяются, чтобы их скрыть» (*Франсуа VI, герцог Ларошфуко, принц Марсийак, французский писатель, XVII век*).

«Большой успех строится, как правило, на большом количестве ошибочных выстрелов» (*Клаус Мюке*).

«Мы не говорим, что несчастья не происходят вообще, скорее, качество нашей жизни полностью зависит от того, как мы обращаемся с проблемами» (*Ариэль и Шья Кейн*).

«Психический симптом или физический недуг появляются у человека для того, чтобы указать ему пути решения проблемы и активизировать силы, которые необходимы, чтобы проработать вытесненное горе» (*Клаус Мюке*).

«В школе жизни мы всегда остаемся учениками» (*Кристина, королева Швеции, XVII век*).

«В настоящем приятна деятельность, в будущем — надежда, в прошлом — воспоминание» (*Аристотель, греческий философ, 350 год до н. э.*).

Мы находимся здесь и сейчас, когда концентрируем свое внимание на повторении («Сейчас я повторю!») и различении («Что сейчас?»). Больше для этого нам ничего не нужно.

«Если ты поставишь под вопрос свои мысли, исследуешь их и рассмотришь, не оценивая того, что ты увидишь, то этого будет достаточно, чтобы избавиться от механического характера твоей жизни» (*Ариэль и Шья Кейн*).

Вот несколько основных правил НЛП (нейролингвистического программирования), приведенных Вальтером Любеком:

- Любое поведение ценно и полезно в каком-то отношении.
- Чем больше возможностей выбора человек будет использовать в своей жизни, тем более мягко и положительно будет течь его жизнь.
- Каждый способен достичь всего — подходящим ему образом.
- У каждого есть уже все, что ему нужно, чтобы справиться с проблемами в своей жизни — необходимо только научиться применять это наилучшим образом.
- Осечек не бывает, есть только результаты.

Иногда решением проблемы может стать простое согласие с тем, что уже есть именно сейчас — не многолетний анализ и углубление в чувства, не усердная работа или заучивание. Достаточно трезвой констатации: «Да, это имеет место быть», — и мы уже можем улыбнуться.

У меня есть два гениальных тренера, которым я дал имена «страх» и «радость». Они поддерживают меня в тонусе.

Иногда мы можем изменить свою модель поведения, прибавляя к старой модели новую: когда во мне возникает чувство критики по отношению к моей подруге, я много раз представляю себе, что вместо этого я целую ее и люблю ее.

«Информация — это фабрика отличий» (*Грегори Бейтсон*).

Чем лучше мы можем различать и видеть, какова проблема на самом деле, тем легче нам будет распознать наше желание перемен, которое невозможно реализовать как неисполнимое и отпустить его.

«Речь не идет о том, чтобы навсегда избавиться от чего-то (симптома или проблемы), а о том, чтобы увеличить свободу выбора» (*Гюнтер Шмидт*).

МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПОМОЩИ ХОТЯТ

Если при контакте с другим человеком мы чувствуем, что играем роль, то у нас есть возможность изменить это. Конечно, это зависит от того, насколько открыт наш партнер для нас. Если он «созрел» для изменений, то мы сможем ему помочь.

В следующем высказывании: «У нас есть выбор, какую роль взять на себя» — я описываю многие возможности, которые мы можем использовать для помощи другим. Если мы знаем об этих возможностях, то открыты тому, что ситуация определенным образом «возьмет нас в оборот», и мы станем успешными помощниками. Я сознательно не пишу, что мы можем целенаправленно или намеренно изменить что-то в своей ролевой игре, потому что наша роль находится не только под нашим влиянием. Она всегда зависит от ситуации в целом, особенно от нашего партнера и нашего окружения. Мы никогда не можем целенаправленно помочь человеку, если он на самом деле не захотел на каком-то уровне получить помощь от нас, не открыт этому. Однако мы можем подготовиться к возможным переменам, чтобы быть самым открытыми в нужное время и сознательно допустить импульсы поддержки.

Если наша помощь не достигает другого человека и мы при этом чувствуем себя плохо или неудовлетворенно, то это опять может быть признаком того, что мы в этот контакт внесли свое собственное желание изменений. Потому что мы до сих пор чувствуем дисбаланс — и это однозначно наша собственная проблема, с которой нам самим нужно разобраться. Мы часто хотим помочь другому человеку, потому что думаем, что у нас более широкий взгляд на вещи и мы можем сделать что-то хорошее для него. Мы обнаруживаем дисбаланс другого человека, разговариваем о нем и надеемся, что благодаря этому может начаться дальнейшее развитие этого человека. В действительности же мы надеемся, что наше неприятное чувство изменится или исчезнет. Если наша помощь не действует, а мы не можем отпустить ситуацию и чувствуем себя опустошенными или даже оскорбленными,

то в нас действует защита против этого чувства-восприятия. Мы не можем принять его, потому что у нас нет выбора.

Конечно, мы должны перепроверять это, потому что может случиться и так, что наше защитное чувство является резонансом восприятия. Если мы больше не предоставляем себя этому, то наши ощущения исчезают или остаются?

Если мы честны сами с собой, то можем легко отпустить свои импульсы помощи, как только заметим, что они не действуют или другой человек не хочет принимать их. Если мы можем принять ситуацию такой, какая она есть, то сохраняем свою энергию и, оставаясь внутренне спокойными, ждем следующего импульса. Если же мы ощущаем внутри себя равновесие при своих негармоничных поступках, то понимаем, что наше чувство защиты разыграно и относится к нашей роли. Вызывает ли наше поведение у другого человека стресс? Если да, то это подтверждает нашу ролевую игру.

Иногда я вижу, что другой человек ошибается и страдает от этого. Чтобы облегчить свою эмоциональную реакцию, я думаю, что, возможно, эта ошибка и есть его путь, по которому он должен пройти, чтобы самостоятельно избавиться от своего заблуждения. Если я помогу ему, то, возможно, только помешаю. Так что говорю себе: «Я помогаю тебе тем, что не вмешиваюсь».

Иногда я вижу, что не способен помочь человеку, но и не могу не обращать на него внимания, я постоянно разговариваю с ним и пытаюсь прояснить ситуацию. Иногда я спрашиваю себя, зачем я это делаю, но все равно продолжаю следовать своим импульсам. Позднее я узнаю, что этот человек благодаря моей обратной связи смог начать процесс освобождения, хотя сначала он сильно сопротивлялся этому. Впоследствии я понимаю, что его защита была необходимостью, чтобы сохранить свое лицо и наше общение, и что этот

человек все же был открыт для моей помощи. Это объясняет мою активность, от которой я не смог освободиться раньше. Моя помощь была необходима на более высоком уровне, однако это стало понятно только благодаря более позднему общению с этим человеком. Во время своих действий я не мог воспринять это, и не знал об этом.

Осознаем это глубже

«Никакой человек не может изменить другого человека. Потому что только тот, кто меняет сам себя, меняется» (*Клаус Мюке*).

Даже если мы будем тянуть растение вверх, оно быстрее не вырастет.

«Никакой человек не может освободить другого человека от его страданий; но он может вселить в него мужество, чтобы вынести это страдание» (*Сельма Лагерлеф, шведская писательница XIX–XX века*).

Не поднимай меня, пока я не упал (*шотландская поговорка*).

«Каждая помощь достойна справедливого наказания» (*Петер Шумахер*).

«Гораздо чаще отказ от оказания помощи помогает больше, чем ее предоставление» (*Клаус Мюке*).

«Помощь в облегчении чьих-то страданий — это часто неуважение к личностному росту человека» (*Берт Хеллинггер*).

Часто мы не можем помочь, потому что у другого человека есть свои представления о ценностях. Клаус Мюке пишет по этому поводу: «Призывы к совести, чтобы предотвратить насильственные действия, оказывают влияние в том случае, если призывающий не принадлежит к той же системе, что и тот, к кому обращен призыв. Таким образом небезопасно доверять совести человека индивидуального склада характера».

«Молодые люди меньше страдают от своих собственных ошибок, чем от мудрости старших» (*Люк де Клапье, маркиз де Вовенарг, французский писатель XVIII века*).

Один листок опыта ценится больше, чем целое дерево советов (*литовская поговорка*).

«Невозможно помочь взрослым людям быть ответственными за себя. Они уже и так это делают» (*Клаус Мюке*).

«Внушения действуют, только если из чужих они стали своими» (*Гюнтер Шмидт*).

У НАС ЕСТЬ ВЫБОР, КАКУЮ РОЛЬ НА СЕБЯ ВЗЯТЬ

Если нашей помощи желают и если мы можем помочь, мы спонтанно играем роль заместителя при общении с другим человеком и в своем поведении отражаем его дисбаланс, который нужно изменить. Иногда при этом возникает возможность менять свою роль и предоставлять себя другой роли. Когда я еще не осознавал ролевую игру в отношениях с одной женщиной, произошло следующее.

Было воскресенье, послеобеденное время. Моя подруга казалась мне очень навязчивой. Она постоянно задавала мне разные вопросы. Я долгое время относился к этому с пониманием. Однако в какой-то момент начал нервничать, потому что с любовью объяснял ей, чего я хочу, однако это не устраивало ее. Я решил больше не реагировать, взял книгу и начал читать. Она заметила, что я отстранился, и продолжала задавать мне вопросы. Я посмотрел на нее, сказал, что люблю ее, но теперь хочу почитать книгу. Я сделал вид, что читаю. Она стала менее напористой, но продолжала задавать вопросы, на которые я просто перестал реагировать. Ее проблема росла в ней, и я спросил себя, что, собственно говоря, я здесь делаю. Она медленно приблизилась ко мне, все еще задавая вопросы, однако я и дальше продолжал молчать, хорошо зная, что мое поведение приведет к спору. Тогда она схватила книгу, вырвала ее из моих рук и бросила в сторону. Я вспыхнул и закричал, что так нельзя. Я пошел к двери балкона, открыл ее и встал на пороге, глядя вниз с высоты. Осторожно, испытывая стресс, она подошла ко мне сзади и практически не осмеливалась уже заговорить со мной. Я продолжал спрашивать себя все это время, что я здесь делаю. Я попросил Вселенную о помощи. Роль, которую я неосознанно на себя взял, была настолько сильна, что я не мог вести себя иначе, но при этом точно знал, что я не принадлежу себе. Вдруг что-то изменилось. Произошла смена на новую «роль». Я расслабился, смог обернуться, по-дружески улыбнуться, подойти к ней и обнять ее (снова уделить внимание, как в самом начале). В этот момент она расплакалась так сильно, как никогда. Ее рыдания длились почти полчаса. Это, собственно говоря, не соответствовало ситуации, потому что мое поведение не было таким уж жестоким. Значит, что-то другое спровоцировало ее эмоции.

Через два дня я познакомился с ее отцом. Я увидел, что он ведет себя так же, как я вел себя в предыдущие дни. Мое поведение было похожим, сначала я долго отстранялся, потом вдруг вспылал. Мой переход к нежным объятиям и пониманию выявил боль моей девушки, которая накопилась в ней за все годы контакта с отвергающим ее отцом. И эту боль она пока что не смогла проработать.

К такой «естественной» смене ролей, которую я только что описал, мы можем подготовиться сознательно.

Причины динамики

С другой подругой я пережил следующий опыт: она зашла в мою комнату с заплаканными глазами и сказала: «Я так больше не могу». Оказалось, что последние несколько часов она сильно страдала от плохого самочувствия, переживала какую-то эмоциональную боль прошлого и много плакала. Ее чувства все еще не пришли к освобождению, но она уже не могла продолжать эту внутреннюю борьбу. Мне сразу пришла идея, что я мог бы взять на себя роль «причины ее болезненного процесса». Мы легли на кровать, и я обнял ее. Через короткое время она сказала мне, что ей лучше. Я ответил: «Неудивительно: я как раз взял на себя роль „причины твоего плохого самочувствия“». Она опять разразилась слезами и крепко обняла меня. Через какое-то время ей опять стало плохо, и она отошла от меня. Таким образом, моя подруга дистанцировалась от меня — точнее, от причины своего плохого самочувствия. И тогда ей стало лучше.

У этой роли есть определенный момент: при семейных расстановках у заместителей часто проявляются такие ощу-

щения, как головная боль, боль в ноге, боли в спине и т. д. Когда заказчика расстановки спрашивают, с чем это может быть связано, выявляются удивительные связи.

Вот некоторые примеры: заместитель отца начинает страдать от сильной боли в правой части головы. Он сообщает мне, что ощущает свою голову разбитой. Заказчик расстановки рассказывает, что его дедушка был убит на войне выстрелом в голову. После этого мы поставили еще одного заместителя на этот раз на роль дедушки (причины), и головные боли у заместителя отца прошли.

В другой расстановке заместитель одной девушки проявлял чрезвычайно сильную робость перед мужчинами. Заказчица сообщила, что ее бабушка была изнасилована. Когда поставили заместителя на роль бабушки (причины), девушка вдруг почувствовала себя внутренне свободной.

Еще в одном случае заместитель лежал на полу и корчился от боли в животе. Когда заказчицу расстановки спросили, была ли тяжелая травма у кого-то из членов ее семьи в прошлом, она не смогла ответить. В какой-то момент она вспомнила, что два поколения назад несколько членов семьи умерли от отравления грибами. Когда поставили заместителя на роль человека, отравившегося грибами (причины), заместителю на полу постепенно стало легче.

По своему большому опыту я могу сказать следующее: если человек ведет себя определенным образом, его это обрекает, и он не знает, откуда эти чувства, и как от этого можно избавиться, то вполне возможно, что при контакте с этим человеком мы вошли в роль «причины его плохого самочувствия». В системной расстановке очень наглядно то, что заместитель «причины» всегда встает сначала рядом со страдающим человеком, в такой же позе, почти копи-

руя его. В большинстве случаев тот, кто страдает, чувствует связь с заместителем этой причины. Может случиться объятие, или же появиться яркое чувство понимания. Через какое-то время страдающий может отойти от причины и, освободившись от нее, продолжить свой путь — не зависимо от нее. В большинстве случаев он чувствует себя намного свободнее, и исходное чувство проблемы исчезает. Причину можно отпустить.

В этом процессе мы открываем для себя следующее: сначала возникает интенсивная связь проблемы с причиной, она отчетливо ощущается (познается через эмоции); потом появляется свобода, желание решиться на что-то новое, человек может уйти от причины в сторону и выбрать для себя нечто другое (различение).

Итак, если мы сами в обыденной жизни берем на себя роль причины какого-то процесса, мы должны понимать, что другой человек сначала пойдет на активную связь с нами, чтобы потом через какое-то время дистанцироваться от нас. Это не всегда работает. Это лишь возможность, которая предоставлена вам и приходит в голову только в те моменты, в которые это необходимо. Потому что иногда важно сначала точно понять причину, подробно ознакомиться с ней, чтобы суметь лучше разобраться в ситуации. В таком случае не достаточно просто представлять собой «роль причины». Здесь причину необходимо обозначить, дать ей имя, а для этого нужно конкретное знание о проблеме или воспоминания прошлого. Причину важно исследовать или понять точнее. Мое наблюдение таково: если причина находится на одно или несколько поколений в прошлом (см. примеры выше), то достаточно одного заместителя, который будет представлять ее. Постепенно увеличивается дистанция с ней, проис-

ходит различие. Если же причина проблемы лежит в личном отношении, то есть человек пережил стресс, или ему нужно отвечать за собственное поведение, то необходимо точно узнать, какое желание изменений скрывается за этим восприятием в настоящем времени, чтобы можно было принять его и освободиться от этих чувств.

Мы в детстве часто находимся в восприятии равновесия с судьбами наших родителей и наших предков. Почему? Потому что мы «предоставляем себя» своим родителям и их неразрешенным проблемам, их желаниям изменить что-то, пока они нас воспитывают и отвечают за нас.

Таким образом, мы начинаем ощущать определенные чувства. Еще детьми мы считаем это совершенно нормальным и привыкаем к этому. Вряд ли кто-то подозревает, что эти чувства и модели поведения возникают только через «предоставление себя» и соответствующие этому телепатические эффекты. В семейных расстановках это можно увидеть, когда повзрослевший ребенок говорит родителям: «Я ценю вас и вашу судьбу и оставляю ее вам». Потому что с такими словами человек прекращает быть в распоряжении родительских желаний изменить что-то, и их чувства — часто болезненные — заканчиваются. Ребенок разгружен и испытывает внутреннее освобождение.

Я повторяю: такие решения работают только тогда, когда «причина» заключается в людях, которым вы предоставили себя. Если же вы сами являетесь причиной, ищите ее в вашей собственной жизни. Вы лично несете ответственность за это и должны самостоятельно пережить вытесненное в прошлом чувство или причиненное другим страдание, проработать его и принять. По моему опыту установка «Я больше не предоставлен тебе» в этом случае не работает!

Идеальный партнер

На мои семинары часто приходят люди, у которых есть проблемы в отношениях. Они не могут найти подходящего человека для близких отношений. Всегда что-то идет не правильно, и отношения прекращаются. У этого может быть (как минимум) две причины:

- А. Человеку чего-то не хватает: он чему-то не научился или не освободился от бессознательной боли, от не освобожденного желания перемен, которое постоянно блокирует отношения.
- Б. Просто еще не пришло время.

Какая из двух причин играет роль, можно легко выяснить с помощью расстановки. Заказчик выбирает заместителя на роль себя самого и заместителя на роль идеального партнера. Роль «идеальный партнер» — это лишь инструмент в расстановке. Ее определение: это фиктивный просветленный человек, который прекрасно умеет справляться со своими проблемами. Он уже высвободил всю неразрешенную боль и находится в потоке жизни. Таким образом, заместитель «идеального партнера» на расстановке может легко чувствовать «резонанс». Потому что все, что он представляет в отношениях в виде дисбаланса, не связано с ним самим или с его собственной судьбой, а отражает дисбалансы партнера.

Участники, которые берут на себя роль идеального партнера, постоянно убеждаются в том, что в этой роли они ощущают дисбаланс и как-то странно себя ведут, но при этом у них нет никаких проблем, глубоко внутри они чувствуют себя полностью комфортно. Это типично для этой роли. Проверка показала: как только заместитель заказчика выходит из поме-

щения, неприятные чувства и странное поведение идеального партнера сразу же прекращаются; он чувствует себя свободным и уравновешенным, ему больше не нужно отражать дисбаланс. Однако как только снова входит заместитель, чувства дисбаланса в идеальном партнере появляются снова. Это «резонанс» или «восприятие» по отношению к заказчику, и эти чувства могут указывать на то, где заказчик еще должен поработать над собой, расширить бессознательные границы и освободиться от желания изменений.

Если мы видим развитие событий по сценарию Б, по которому время просто еще не пришло, но все остальное находится в гармонии и в состоянии свободы, то оба заместителя часто ведут себя по отношению друг к другу открыто. Они могут подойти друг к другу и нежно обняться. Между ними нет никакого внутреннего дисбаланса. Эту расстановку можно использовать и в отношении «идеального руководителя», и «идеальных членов семьи» и т. д. Выберите заместителя для себя и заместителя для своего идеала. Пронаблюдайте, могут ли заместители открыто подойти друг к другу. Если нет, то какой дисбаланс у них проявляется, и что нового вы можете понять и принять?

В обычной жизни вы можете использовать этот феномен следующим образом. Если вы хотите исследовать отношения с другим человеком, вы можете внутренне сказать себе: «Как я буду чувствовать себя, если представлю себя этому человеку в качестве идеального партнера?» Наблюдайте, что изменится после этого в ваших чувствах. Попробуйте проанализировать это, сделайте выводы и перепроверьте результаты. Будьте осторожны с толкованиями и не делайте из этого «истину». Чем дольше и чаще вы будете пробовать, наблюдать, пытаться истолковать это и найти подтверждение, тем более вероятно, что вы будете находиться под влиянием вос-

приятия. Однако абсолютная правда такова: нет абсолютной правды. Подумайте об этом: вы всегда являетесь мобильным телефоном, который звонит своим индивидуальным звонком. У каждого есть своя собственная реальность, и каждый ищет все большего равновесия со своим окружающим миром.

Недавно я сообщил своей подруге, как я почувствовал себя, когда взял на себя роль ее идеального партнера. Она сразу же расплакалась. Я что-то затронул в ней.

Источник всей жизни

На расстановках я познакомился с еще одним элементом: «источник всей жизни». Он велик и мал одновременно. Это всеохватывающий источник, из которого я происхожу, из которого происходит человек, из которого происходит вся жизнь. Этот источник можно обнаружить в любом малейшем живом существе и в каждой клетке. Везде, где что-то меняется и обновляется, мы находим его.

Тяжело описать действие этой роли. Исследуйте сами, как вы себя почувствуете, если в будничной ситуации внутренне скажете: «Я предоставляю себя в качества источника всей жизни». Также успешно вы можете дать эту роль другому человеку и пронаблюдать, как он начнет вести себя под вашим надзором. Или же вы можете попросить его побыть в этой роли для вас и посмотреть, как вы будете чувствовать себя при этом.

В любом случае я могу сообщить следующее: кто в стрессовой ситуации осознает источник всей жизни и занимает позицию признания по отношению к нему, возможно, даже внутренне поклонится ему и воздаст ему должное, тому в большинстве случаев существенно легче принимать и другие вещи, от которых он защищается в данный момент. Предпо-

ложим, у вас конфликт с вашим арендодателем, и вы на него злитесь. Теперь представьте себе внутренне этого человека, как будто он стоит перед вами. Потом вообразите, как слева от него стоит заместитель источника всей жизни и улыбается вам. Поклонитесь ему и после этого снова посмотрите на своего арендодателя. В ваших чувствах что-то изменилось?

Если представить себе источник всей жизни в сложной ситуации, можно облегчить себе жизнь. Например, однажды при конфликте со своей подругой в качестве крайней меры я внутренне назначил стоящую в комнате гладильную доску символом «источника всей жизни» — и мое чувство стресса тут же растворилось. Вдобавок мне пришла в голову идея, которая помогла мне и моей подруге понять друг друга и перейти на новый уровень отношений.

Что произойдет, если вы сами возьмете на себя роль источника всей жизни?

То, что покажет следующий шаг

Если у вас есть проблемы и вы не знаете, что делать дальше, спросите какого-нибудь человека, не может ли он немного побыть в вашем распоряжении. Вообразите себе, что этот человек представляет собой элемент, который называется «то, что покажет следующий шаг». Этот человек или совершит что-то, что покажет вам, что делать дальше, или поведет себя таким образом, что вам в голову внезапно придет идея. Если сразу ничего не происходит, то, возможно, стоит немного подождать.

Также успешно вы можете назначить роль «того, что покажет следующий шаг» какой-то вещи на вашем рабочем столе (ручка, точилке, резинке, фото и т. д.). Посмотрите на эту вещь, потрогайте ее и почувствуйте. Какие новые импульсы или мыс-

ли при этом у вас появляются? Или используйте «освобождающий элемент». Вы сами можете назначить себя «освобождающим элементом» и спросить: «Предположим, я беру на себя роль освобождающего элемента, что за чувства у меня возникают тогда?» Если вы ощущаете отсутствие энергии, то, возможно, на данный момент нет необходимости в решении, скорее есть потребность в расслаблении. Возможно, в полном расслаблении возникнет решение, откроется новое знание или импульс.

Подойдите к этому творчески и позвольте появиться у вас новым элементам, которые могут помочь вам или другим людям в решении проблем.

Решающим моментом является то, что вы не просто представляете это себе, давая роль другим людям, вещам или самому себе, а активно ощущаете это внутренне и внешне. Сформулируйте мысленно или вслух предложения типа «Теперь это замещает мне...», «Теперь я заместитель...». Активно пробуйте разные возможности и наблюдайте при этом за своими чувствами. Как вы можете объяснить то, что происходит, вплести это в ряд взаимосвязей, ведущих к освобождению, или вынести из этого новое знание?

Позвольте удивить себя «разуму ваших чувств» и чуду универсального восприятия.

Осознаем это глубже

Помощь нужна не для того, чтобы уменьшить страдание в данный момент, а чтобы с корнем прополоть сорняк.

«Если я поймаю для тебя рыбу, ты будешь сыт один день. Если я научу тебя ловить рыбу, ты будешь сыт всегда» (*китайская пословица по Куан Цу*).

Если мы осознаем, что в любой момент можем менять роли, то мы можем согласиться и со Львом Толстым: «Счастье заключается не в том, что ты можешь делать то, что хочешь, а в том, что ты хочешь делать то, что делаешь».

«В сущности, именно отношения с людьми делают жизнь ценной» (*Вильгельм фон Гумбольдт*).

КТО КОГО ОТРАЖАЕТ?

Когда мы задаем себе вопрос, кто кому предоставлен, то ищем ответ, кого мы воспринимаем через свои чувства. Это очень просто. Нужно рассматривать восприятие только нашими собственными глазами. Если два человека стоят напротив и смотрят друг на друга, то каждый из них воспринимает другого. То есть восприятие может быть одновременным. Каждый предоставляет себя другому, и из-за этого получает через свое восприятие чужие эмоции. Далее возникает вопрос, что именно мы воспринимаем. Опишите свое чувство и спросите другого человека, может ли он найти какие-то связи, или не пробуждают ли ваши слова какие-то эмоции в нем? Ищите «резонансы», сходства, желания изменений и защитную реакцию...

Следующие мысли могут быть полезными для осознания: «Я чувствую то же, что ощущает другой», «Как я понимаю, что чувствую его?»

Очень похоже, если мы смотрим друг другу в глаза и спрашиваем, что другой видит во мне, пока я его наблюдаю. Один наблюдает, как наблюдает другой...

В связи с этим имеет смысл вчувствоваться в другого человека, пока он занят чем-то иным, чтобы познакомиться с ним со стороны.

У меня есть теория: если оба человека, которые взаимно воспринимают друг друга, обладают очень открытыми чувствами, и у них нет никаких блокирующих или ограничивающих защитных моделей, если оба могут согласиться со всем в такой форме, в какой оно есть, то при взаимном восприятии они будут глубоко тронуты. Оба чувствуют одинаковую открытость, слияние, единство, глубокую связь, которую могут сознательно сформулировать. Если же у одного из них есть дисбаланс, оба зависают на этом дисбалансе. Тогда возникает вопрос, чей проявляется дисбаланс? Для этого нужно обсуждать ситуацию, обмениваться впечатлениями, двигаться и наблюдать, как изменяются чувства. Кто что воспринимает? Кого это больше затрагивает? Кто чувствует себя более уравновешенно, когда чувство сформулировано? Кому легче отпустить ситуацию? Кто может яснее выразить свои чувства? Указанием может быть то, что этот дисбаланс зачастую менее осознается «носителем проблемы», а у другого участника возникает чувство, что он играет роль. Носитель проблемы более уравновешен с дисбалансом (он привычен ему, и он не может уже ясно воспринимать его), чем тот, кто отражает его в роли. Второй в большинстве случаев более осознает, что он — не он («Что, собственно говоря, я тут делаю?»).

Если дисбаланс есть у обоих, чей дисбаланс отражается партнером? По моему опыту обе стороны взаимно играют роли, более или менее осознанно. Возможно, они оба предоставляют себя в распоряжение партнера и отражают что-то другому. Каждый может чему-то научиться из текущей ситуации. Однако есть ситуации, в которых у одного участника дисбаланс больше, чем у другого. Тогда тот, у кого дисбаланс меньше, находится в распоряжении у того, у кого дисбаланс больше. При этом чему-то научиться могут оба.

Я утверждаю: *во всем автоматически отражается желание что-то изменить, которое в этот момент сильнее всего; вне зависимости от того, в ком или где именно оно проявляется.*

Однажды на одной из своих групп по свободным расстановкам произошло следующее: заместитель на расстановке Сабины — назову его Альфред — был полностью убежден в своем восприятии. У него было определенное чувство, и он предельно ясно объяснял различные взаимосвязи. Свои толкования он выражал с таким убеждением, что никто не осмеливался возразить ему. Его чувство якобы ясно говорило ему, что в семье Сабины кто-то был тайно убит, и он был абсолютно уверен, что нужно поставить заместителя на роль этой жертвы. Никто не мог возразить ему, потому что ни у кого не было другого мнения, однако и подтвердить его позицию никто не мог. Обычно я как ведущий реагирую на такие высказывания с сомнением. Я бы сказал группе, что убийство возможно и было, однако мы не можем знать этого наверняка и должны искать подтверждение этому в чувствах других заместителей. Подобные утверждения — это информация из уст только одного человека. Я всегда предлагаю подождать, не проявится ли эта информация еще через другие чувства или события. Даже после этого я отнесся бы очень осторожно к тому, чтобы считать это правдой.

Однако в этот раз я ничего не сказал группе. Я решил понаблюдать, что будет происходить, если я дам возможность утверждениям Альфреда действовать дальше. Сабина тоже ничего не сказала. Так что в расстановку был введен заместитель жертвы. У Альфреда были еще идеи, которые тоже были выполнены группой без возражений. На самом деле, в других заместителях проявились определенные связи, ко-

торые предсказал Альфред. Состоялось освобождение, и в конце всем стало легче.

Во время расстановки я наблюдал за Сабиной. Казалось, то, что произошло на расстановке, ничего ей не давало. И решение, которое было инициировано Альфредом, никак не тронуло ее. словно ее все это вообще не касалось. Когда я спросил ее об этом, она подтвердила мое предположение. Через два месяца я еще раз поговорил с ней: в ее жизни не произошло никаких изменений, и она спустя какое-то время по-прежнему не могла ничего использовать из этой расстановки.

У меня есть следующее толкование этого случая. В тот момент, когда Альфред благодаря своей убежденности взял на себя внимание всей группы, заместители и группа на расстановке действовали уже не для Сабины, а для Альфреда. В соответствии с этим у них возникали чувства, которые соответствовали утверждениям Альфреда, и поэтому все чувствовали себя легче, когда Альфред нашел решение проблемы (которое видел только он). Тот факт, что Сабина не чувствовала своего участия в этом, укрепил меня в моей точке зрения: здесь уже решалась не проблема Сабины, а проблема Альфреда.

Если обобщить мое толкование, то можно сделать следующий вывод: мы предоставляем себя не только людям, которые носят в себе неразрешенную проблему, а также людям, которые интенсивно и безусловно убеждены в чем-то. Если их убеждение настолько сильно, что его никто не может изменить, то мы склоняемся к тому, чтобы приспособиться к этому убеждению и быть в его распоряжении. Однако если мы не можем разделить это убеждение, мы замыкаемся и не предоставляем себя. Дистанция, которую мы выстраиваем по отношению к человеку, ощущается такой же напряженной и неопровержимой (= резонанс).

Чем яснее человек высказывает свою точку зрения, тем сильнее он накаляет среду вокруг себя, кроме тех случаев, в которых его точка зрения все интегрирует. В таком случае окружающий мир, который предоставлен ему, отражает полное принятие.

Осознаем это глубже

Пит Сандерс описывает тактику одной женщины, которая знакомится с мужчиной. Она предлагает ему заняться интеллектуальными играми в гостиной, в то время пока она что-то приготовит на кухне. Так его внимание будет направлено на что-то, а она в это время сможет лучше прочувствовать его, не прося его предоставить себя ей.

«Иерархии — хотите вы или нет — не избежать. Даже если нет официальной иерархии, существует, по крайней мере, неофициальная» (*Кlaus Mюке*).

Если пара чувствует дисбаланс в отношениях, кто должен работать над этим? Всегда оба. Виновник дисбаланса должен разрешить его в себе самом. Для этого я привел много инструментов в четвертой главе. Человек, который воспринимает дисбаланс, должен понимать это и делать все, чтобы он не повлиял на него. Для этого ему предоставлены возможности, приведенные в третьей главе.

Кейны говорят, что для борьбы всегда нужны двое, однако для окончания борьбы достаточно одного человека.

У того директора подчиненные счастливы, который может принять и переработать все импульсы и дисбалансы, ко-

торые возникают в его коллективе, или которые приносят с собой его подчиненные («... и этому есть место быть»). Они чувствуют, что в этой фирме их принимают осмысленно.

«В конце концов, каждый сам отвечает за то, что из него выйдет» (*Жан-Поль Сартр, французский философ и писатель XX века*).

ВЫВОДЫ О НАШИХ СВЕРХЧУВСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ

Мы скоро дойдем до конца книги. Прежде чем мягко перейти вместе с новыми возможностями и точками зрения к обыденной жизни, я хотел бы еще раз сделать резюме содержания книги. Я разжигаю маленький факел, освещаю вам, что вы узнали, напоминаю отдельные темы, соединяю вместе, вызываю их из вашей памяти на поверхность, чтобы после этого вы смогли ясным взглядом, расслабленно и восторженно прочитать последний отрывок.

Я рад, что вы сопровождали меня какое-то время в этой Вселенной, полной чудес и волшебных заклинаний. Возможно, за это время вам уже удалось почувствовать какой-то резонанс в вашей жизни? Тогда вы можете с уверенностью подтвердить, что наши чувства — это резонанс восприятия; вы на своем опыте убедились, что в основе своей предрасположены к телепатии и эмпатии. Установка «Я больше не предоставляю себя этому» приобрела для вас особое значение. Она может изменять чувства. Теперь вы также видите, почему это так, и знаете, как применять это предложение со смыслом и с любовью.

Вы познакомились с картиной мира, в которой все невидимо связаны, и поняли, что человечество будет вечно искать возможности для научного обоснования этого феномена. Ведь экзистенциальную основу этой связи нельзя воспринять или доказать, потому что мы и вся Вселенная состоим из нее. Мы не можем воспринимать «то, что мы есть, тем, что мы есть». В связи с этим мы никогда не станем наблюдателями извне. Нашу универсальную связь можно только пережить, ее никогда не доказать, и поэтому мы не можем убедить других людей в том, что мы являемся резонансом. Мы не можем доказать этого тому, кто не хочет в это верить. Каждый, кто смотрит на разделение, испытывает разделение. Кто смотрит на связь, ощущает связь. Каждый решает сам, на какую реальность он хочет смотреть, испытывает соответствующий резонанс и получает подтверждение этой реальности. Наблюдаемое следует за желаниями, направлением взгляда и внутренней позицией наблюдающего. И это хорошо, потому что так человек защищен от быстрых перемен. Вселенная заботится о том, чтобы человек мог медленно идти по дороге, которая подходит ему. Она не засыпает его новыми картинками мира и резкой сменой ориентации, даже если его путь нашпигован значимыми кризисами. У каждого есть возможность постепенно открыть мир чудес и использовать жизнь как шанс.

В данный момент самое большое чудо для меня — это расстановка вдвойне вслепую. Как заместители могут выражать чувства и вести себя соответственно своей роли, которая неизвестна им и написана на листочке, лежащем у них в кармане? Этот феномен можно объяснить, только если приписать Вселенной разумность, которая далеко превосходит наш человеческий ум. Если мы можем доверять этому вселенскому разуму, то мы можем гораздо легче отдалиться своей

собственной судьбе и сказать: «...и этому есть место быть, и в этом есть смысл, который, может быть, я смогу понять позже». Если другой человек хочет объяснить нам смысл события, или он владеет научными знаниями об этом, то мы не обязаны верить ему. Мы можем спросить себя: «Могу ли я быть абсолютно уверен в том, что это правда?», — и мы свободны в том, какой ответ хотим дать себе на этот вопрос, потому что сами решаем, какой реальности мы предоставлены.

Теперь о нашем чувстве: раньше многие считали, что это «только» чувство, не всегда оно может нам что-то сказать. Мы часто не обращали внимания на свои эмоции. Теперь, когда мы ознакомились со смыслом наших ощущений, мы можем спросить себя: что именно я воспринимаю своим чувством? Я воспринимаю то, с какой внутренней позицией я смотрю на мир, или я воспринимаю энергию мира извне? Мой звонок активировал я сам, или это внешняя вибрация его активировала? Может быть и то, и другое одновременно? Мы двигаемся, меняемся, наблюдаем, остается ли что-то без изменений или же при движении наши ощущения изменяются. Мы исследуем это и задаем себе вопросы о своих эмоциях. Когда мы исследуем свои чувства, одновременно мы более подробно знакомимся с самими собой и своим окружающим миром. Чем больше мы понимаем умом свои чувства, тем лучше мы понимаем себя, и тем лучше мы понимаем других людей.

Чувство нельзя изменить напрямую. Мы можем менять свою внутреннюю или внешнюю позицию так, что наши эмоции будут реагировать по-другому. Когда мы меняем внешнюю позицию, мы выходим из помещения, или направляем свой взгляд в противоположную сторону, или свое внимание на что-то другое. Если мы изменяем свою внутреннюю позицию, то решаем, с какой оценкой нам смотреть на окружаю-

щий мир. Если мы хотим что-то изменить, то в этом нам поможет Вселенная. Она показывает, каково все на самом деле, чтобы мы поняли, что именно мы хотим поменять или что ничего поменять нельзя. Если мы хотим что-то изменить, то мы предоставлены этому и интенсивно это воспринимаем.

Если мы предоставлены чему-то ненамеренно, потому что раньше хотели что-то изменить и привыкли к своему желанию, может быть, что это желание сегодня мешает нам. Оно больше не имеет такого решающего значения для нас. Поэтому сначала мы осознаем дисбаланс; мы узнаем, что это за дисбаланс, и можем заново принять решение, что больше не хотим менять это. Мы признаем это и принимаем, и это уже не дисбаланс, и мы больше не предоставлены ему. Существуют ситуации, в которых с самого начала мы осознаем, что мы в чьей-то власти. Если у нас нет угрызений совести, то мы можем сказать себе: «Я не предоставляю себя этому», и уйти. Или же еще какое-то время побудем в этой роли и посмотрим, можем ли мы все же что-то изменить в ситуации, оформив свои чувства в словах. Или же мы просто меняем тактику и играем так, что с этого момента это мир находится в нашем распоряжении, а не мы в его. Возможно, скоро мы поймем, насколько совершенно все взаимодействует, сможем отстраниться и смотреть на это с улыбкой.

Если мы больше не предоставлены этому, то у нас пропадают все чувства, обусловленные восприятием и ситуацией, в распоряжении которой мы были. Как и в системных расстановках, эти чувства-восприятия могут иметь разные измерения. Это могут быть мелкие эмоции или сильные физические боли. Положительные чувства тоже могут исчезнуть. Неудивительно: когда мы больше не предоставлены ничему, когда у нас нет желания изменить что-то, когда мы

не играем больше никакой роли, наше душевное или телесное восприятие больше не нужно.

Однако иногда мы просто не можем отстраниться. Порой что-то сильно привязывает нас к человеку или ситуации. В этом случае существует бессознательное желание изменения, которое мы еще не отпустили. Часто это желание связано с нашим собственным болезненным опытом. Мы не хотим снова осознавать эту боль — ведь это было так больно. Уж лучше мы будем и дальше жить с неосознанным желанием перемен. Пока однажды не станет настолько плохо, что нам все же придется разобраться с этим — с самими собой — со своими взглядами — со своими бессознательными желаниями (избегать чего-то) — с тем, что мы вытеснили.

Как только мы начинаем задавать себе вопросы и искать ответы, наш окружающий мир реагирует на это резонансом. Он показывает, что нам может помочь. Если мы приходим к какому-то освобождающему пониманию, может случиться так, что сначала мы разразимся слезами и будем оплакивать нашу прошлую боль, а потом и то прекрасное, что мы упустили или больше никогда не сможем пережить.

Когда мы полностью выразили свою боль, что иногда может продолжаться многие месяцы, тогда мы можем вспоминать болезненное событие с приятными и нежными чувствами; наше желание изменить что-то, которое влияло на нас, пришло к освобождению, оно исчезло.

Если мы сами не достигаем какого-то знания о нас самих, то мы можем искать каких-то людей или группы, которые предоставят нам атмосферу безопасности и понимания. С их помощью у нас появится возможность распознать свой дисбаланс. Однако в то же время не стоит забывать, что лучше всего знаем себя мы сами. Знание о нас самих и наших

бессознательных моделях поведения может прийти только к нам. Никто другой не может познать что-то за нас или решить вместо нас. Мы должны расти сами.

Если мы долго искали решение своих проблем и ничего не нашли, то, возможно, причина наших неприятных чувств все же заключается в окружающем мире. Может быть, мы со своим ощущением стресса находимся как раз во власти стресса кого-то другого? наших родителей? Кому мы можем высказать, что больше не предоставляем себя ему? Где находится источник нашего дисбаланса: в нас или вне нас? Этот вопрос, который будет всегда сопровождать нас, до конца нашей жизни. В ходе своих исследований и получения своего опыта мы учимся все быстрее и яснее находить ответ на этот вопрос, особенно если сначала просто соглашаемся со своими чувствами. Чем чаще мы смотрим с такой точки зрения на свои чувства, тем крепче становятся нейронные связи в нашем мозгу. Чем больше отличий мы познаем, тем разветвленнее и многообразнее становятся наши синапсы, а с ними и наша возможность выбора.

Со всем своим опытом мы можем сознательно предоставлять себя другим людям и давать им чувство понимания, при котором они смогут приблизиться к своему дисбалансу. При этом у нас временами есть выбор, какую роль мы берем на себя по отношению к другому человеку. В соответствии с каждой ролью мы ощущаем разные чувства. Разумная Вселенная управляет нами и нашими идеями так осмысленно, что потом мы понимаем, насколько гениально все взаимосвязано: мы видим связь между своим выбором определенной роли, своим опытом и открытиями другого человека, в распоряжении которого мы были.

Если мы встречаем человека, у которого такой же опыт и такая же точка зрения, как и у нас, то можем осознанно от-

ражать друг другу свой дисбаланс. Мы можем обмениваться, расти друг с другом и друг до друга. Мы можем быть заместителями друг для друга и давать обратную связь, рассказывая о своих чувствах и обидах. Мы больше не ссоримся, не защищаемся от наших чувств, а ищем то, что сообщают нам наши чувства. При этом каждый может предложить другому свою личную интерпретацию чувств. И вместе мы можем найти новое решение, с которым оба будут чувствовать себя хорошо и удовлетворенно.

Клаус Мюке: «Научная теория без практической важности — это коту под хвост».

...Так что давайте посмотрим на дальнейших страницах, что можно сказать о практике.

РЕЗОНАНС И СВЕРХЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПОВСЮДУ

Новая кровать

Хайке спрашивает Нору:

— Ты со мной играешь?

— Конечно! — отвечает Нора.

— Хм, а Габриель? Ты возьмешь роль?

— Да, — совершенно расслабленно говорит Габриель.

— И тогда мне нужна еще Моника. Ты участвуешь в моей расстановке?

Моника кивает и уже осматривается в комнате, чтобы прочувствовать, куда бы ей встать. Нора уже нашла себе место, села на стул, а Габриель расположилась прямо напра-

тив нее, на табуретке. Нора и Габриель пристально смотрят друг другу в глаза. Моника идет к дальней двери и опирается на нее спиной, скрестив руки сзади. Оттуда она смотрит на Нору и Габриель. Хайке спрашивает Нору, как она себя чувствует с Габриель.

— Хорошо, очень хорошо. Она мне нравится.

— У меня то же самое. Мне нравится на нее смотреть, — реагирует Габриель.

Они берутся за руки и пристально смотрят друг другу в глаза.

— А какие у тебя ощущения, если ты смотришь на Моника?

Нора направляет свой взгляд на Моника; кажется, она почти рада, что из-за Габриель почти не видит Моника.

— Почему-то мне беспокойно, когда я смотрю на Моника. Что-то тут не так.

Моника же занята скорее собой, своими руками. Она говорит:

— Я тут все время кручу свои кольца. Они мне давят. Как бы я ни крутила и не выворачивала руки, мне все время где-то давит.

Хайке решает ввести еще одного человека.

— Селия, не возьмешь ли ты на себя роль и не встанешь где-нибудь?

Селия встает и спокойно подходит к табуретке, на которой сидит Габриель. Она садится так, что теперь Габриель и Селия вместе находятся на одной табуретке спиной друг к другу. Габриель разваливается и радуется контакту. Она может опереться на спину Селии и расслабиться. Хайке наблюдает это и облегченно улыбается. Никто из группы не знает, что происходит. Еще некоторое время это остается тайной. Хайке сначала вела замаскированную расстановку и никому не сказала, о какой теме идет речь, и какие роли здесь у за-

местителей, чтобы заместители максимально непредвзято следовали своим чувствам.

— Селия для меня вроде как конкурентка! — ругается Моника и остается стоять на надежном расстоянии у двери.

Хайке спрашивает Нору, каково ей с Селией.

— Хорошо, я рада, что она тут.

— Ну, тогда я могу уйти... — говорит Моника и снова садится на свое место в кругу — уже как Моника.

Хайке все раскрывает, потому что она узнала достаточно и теперь понимает, что ей нужно.

— Итак, пару дней назад я купила себе новую кровать. Ты, Моника, была этой кроватью. И я лежу в этой кровати и не очень хорошо себя чувствую. Она давит в каких-то местах, я могу вертеться и поворачиваться, но мне все равно давит. *(Группа смеется)*

— Ты, Нора, была мной, а Габриэль была моим глубоким расслабленным сном.

— А кем была Селия? — спросила Габриэль.

— Она представляла собой новую кровать, которую я уже присмотрела в каталоге, и которая мне очень нравится; но я еще не знаю, нужно ли ее покупать. Я была не уверена, отказаться ли мне от только что купленной кровати и купить вместо нее кровать из каталога. Поэтому я сделала расстановку.

Всем участникам в этой комнате — и конечно самой Хайке — было совершенно ясно, что она решит. Поскольку сон (Габриэль) очень хорошо себя чувствовал с новой кроватью из каталога (Селия), и Селия сразу же стала искать место рядом с Габриэль и Норой, тогда как Моника (нынешняя кровать) воспринимала Селию как конкурентку и даже ушла. Предложение расстановки таково: поменять кровати. Хайке

довольна и чувствует глубокое подтверждение своего чувства через расстановку. Сеанс длился не более десяти минут.

Через месяц Хайке рассказала, что действительно продала свою первую кровать. И пока спит на матрасе на полу. У нее еще нет импульса для покупки новой кровати, пока что ей хорошо и с таким решением.

Таким образом, мы можем быть в распоряжении друг друга, прикасаться к разуму наших чувств и Вселенной и быстрее достигать ясности в определенных — даже весьма бытовых — проблемах. Нам не всегда нужна группа. Иногда достаточно одного человека в качестве заместителя, который будет входить в различные роли одну за другой. Или же мы можем положить на пол листки бумаги с написанными на них именами, вставать на них по очереди и ощущать разные роли. Благодаря этому мы получим импульс для текущих решений и одновременно останемся свободными для изменения решения в любую минуту.

Как это скажется на нашем сотрудничестве, если для принятия решений в сложных вопросах в семьях, фирмах, школах, в политике, в спорте, в культуре в помощь заместителям будут даваться наши чувства? Насколько расширится наше мировоззрение, если мы осознанно будем прикасаться к вселенскому разуму наших чувств? В некоторых фирмах это уже применяется чрезвычайно успешно. Этот метод называется «организационные расстановки». До сих пор такие расстановки проводились опытными ведущими расстановок — однако любой может делать «свободную расстановку», использовать свои эмоции и чувства предоставивших себя коллег, но помня при этом: толкования всегда могут подвергаться сомнению и изменяться. Не существует абсолютной правды. Существуют только предложения реальности.

Вопрос таков: что лучше ориентирует нас в ситуации?

Сверхчувственная сексуальная стимуляция

Что происходит, если вы и ваш партнер по очереди в постели предоставляете себя друг другу? Один партнер пробует разные мысли, чувства, позиции, а также границы, другой предоставляет себя в его распоряжение и следует в своих действиях и импульсах в соответствии со своим текущими чувствами. После этого — или одновременно — вы даете обратную связь. Потом меняетесь. Поиграйте с этим. Поупражняйтесь, и это изменит вашу чувствительность, и вы испытаете текучую и шипучую эротику.

Поскольку женское представляет собой в природе скорее отдачу, а мужское — завоевание, может быть интересным попробовать следующее: женщина предлагает рамки для секса, как внешние, так и внутренние. Она своим телом, своими чувствами, желаниями и страстями образует «поле», которому мужчина отдает себя и воспринимает через свои чувства. Его задача — точно выполнить то, какие действия и импульсы соответствуют полю женщины. Как он может овладеть ею так, чтобы она была полностью удовлетворена? Мужчина может спросить себя: «Как я себя почувствую, если полностью буду предоставлен ей?» Этот путь часто ведет через чувства радости и несчастья.

После этого мужчина, конечно, задает женщине вопрос «Ну, и как я?», не для того, чтобы удовлетворить свое эго, а для того, чтобы научиться и усовершенствовать свое сверхчувственное восприятие. Где он переступил границу, а где попал в яблочко? Если мужчина открыт своим неудачам и может справиться с ними, то он также открыт для учебного процесса — и через некоторое время придет успех, одновременно бурный и полный любви. Женщина тоже может учиться. Она должна спросить себя, какой дисбаланс и какую позицию отразил для нее мужчина. Почему он переступил

границу именно в этом месте, и как это ощущалось? Какие воспоминания с этим связаны? Есть ли у нее ясность по поводу своих чувств, или она еще не уверена? Как она может решить это и изменить свою как внутреннюю так и внешнюю позицию, чтобы поток был еще свободнее?

Когда мужчина полностью предоставляет себя женщине, нужно идти на риск, что «он» зависнет. Отсутствие энергии может указывать на эмоциональный дисбаланс. «Сбой» мужчины не представляет собой проблемы, это может быть естественным знаком. Если появляется какая-то обида, все равно у кого, можно поразмышлять вместе, что могло быть ее причиной. Если же оба одновременно чувствуют какие-то душевные раны, то тогда будет непросто обдумать это вместе, потому что теперь каждый требует от другого понимания. Здесь дело идет к (возможно имеющей смысл) ссоре. И эту ссору тоже можно внимательно наблюдать во время ее развития. У кого какое поведение проявляется, какие формулировки, что может быть причиной этого? На что может указывать то или иное спонтанное высказывание? На резонанс или на личный дисбаланс? Как происходит выяснение? Вы можете заметить проявившиеся проблемы, может быть даже записать, а позже — когда эмоции улеглись — посвятить себя каждой отдельной теме по очереди и точнее ознакомиться с ними при помощи чувств-заместителей (инструменты для этого см. в главах 3,4 и 5).

Причина синдрома выгорания

«Требование взять на себя ответственность за что-то, что невозможно контролировать, — верное средство заработать синдром выгорания», — пишет Клаус Мюке. Что произой-

дет, если мы возьмем на себя ответственность за состояние, спасение души и чувств других людей? Мы берем на себя позицию руководителя. От нас ожидается, что мы что-то можем сделать, запустить исцеление или успешно защитить от проблем. И мы сами в такой позиции ждем этого от себя. Типичные профессии для этого: врач, целитель, терапевт, тренер, учитель, политик. Представители, главы фирм и служащие в высоких должностях несут ответственность за своих подчиненных. Те, кто отдает ответственность за себя руководителю, теперь смотрят, что он сделает, какое решение примет. Они у него в распоряжении и чувствуют себя в соответствии с ощущениями руководителя. Тем самым они могут послужить зеркалом для своего руководителя — при условии, что он туда смотрит.

Если руководитель принимает решения, при которых большинство подчиненных чувствуют себя нормально, то здесь относительное равновесие: учитель преподает так, что это захватывает учеников и подхлестывает их успеваемость. Врач сочувственно работает со своими пациентами и находит методы, которые поддерживают пациентов в их выздоровлении. Терапевт принимает дисбаланс своих клиентов и может предложить им реальность, которая поможет им в преодолении проблем в обыденной жизни. Личный тренер так мотивирует своих клиентов, учеников или спортсменов, что они достигают высших результатов. Директор фирмы добивается того, что объединяет всех своих подчиненных. Такая гармония никогда не станет причиной синдрома выгорания, потому что здесь есть успех, здесь происходит развитие и исцеление, а люди, включая руководителей, испытывают хорошие чувства.

Решающим моментом в высказывании Клауса Мюке становится добавление: «...что невозможно контролировать».

Что такое контроль? Это способность делать что-то. Это власть. Я делаю что-то, и это имеет желаемые последствия, то есть я это контролировал. Основа власти — это желание изменения. Без нее руководитель очень быстро потерял бы свою позицию. Никто не может обещать другому, что оставляет все таким, какое оно есть, потому что тогда он и не нужен. От человека ждут вмешательства и принятия решений, которые приведут к улучшению ситуации и успеху. Руководитель, который не управляет, — это не руководитель. Так что желание перемен — это важная предпосылка.

Вы много читали в этой книге о том, что страдание возникает, если мы хотим изменить что-то, что не изменяется, и мы не можем оставить свое желание перемен. Страдание возникает также тогда, когда у нас есть желание перемен, но мы не знаем, как его исполнить.

Где в строках Клауса Мюке спряталось желание изменения? Сначала оно скрывалось в слове «ответственность», потому что если человек несет ответственность, то у него есть много желаний что-то изменить. Кроме того, оно спряталось в слове «требование». Я переформулирую предложение.

«Желание что-то изменить, что не поддается изменению, — это верное средство заработать синдром выгорания». Теперь становится ясно, почему: синдром выгорания не обусловлен позицией ответственности. Он заключается в противоречии, в котором человек находится в этой позиции. Это противоречие — внутренняя позиция, которую мы можем перенести на всю свою жизнь. Чтобы заработать синдром выгорания, нам достаточно постоянно хотеть что-то изменить, что не поддается изменению, — и мы чувствуем фрустрацию. Эта фрустрация наверняка медленно преобразуется в синдром выгорания. Ясно, что выгорание — это не

что иное, как яркий признак: «Здесь действительно ничего не изменить! Оставь это, наконец!»

Выгорание — это истощение, то есть вынужденное отстранение.

Предложение решения или избегание синдрома выгорания

Если мы хотим исследовать свою фрустрацию, то мы более подробно смотрим, что за желание перемен у нас есть. Что лично мы хотим изменить, какие желания перемен автоматически связаны с нашей позицией? Являясь врачом, целителем и терапевтом, мы хотим, чтобы наш пациент выздоровел; являясь учителем — чтобы ученики понимали материал, который мы даем им; являясь тренером — чтобы ученик был успешен; являясь помощником — чтобы несчастным стало лучше; являясь автором — чтобы читатель понял и почувствовал, что обращаются к нему. Если мы осознаем свои желания, речь идет о том, чтобы точно видеть, где они могут исполниться, а где нет. Тогда, если мы отказываемся от желания, которое связано с нашей ответственностью, это автоматически означает, что мы снимаем с себя ответственность и больше не предоставляем себя этому желанию. Мы возвращаем ответственность пациенту, ученику, избирателю, читателю, несчастному. Мы можем сделать это без угрызений совести только в том случае, если нам действительно ясно, что изменение нашими силами невозможно. Поэтому иногда мы пытаемся затянуть какое-то событие, даже если это не хорошо для нас. Тогда это приводит к тому, что нам становится сложнее отпустить ситуацию, потому что чем дольше мы отдавались чему-то, тем более ценным станови-

лись наши действия и тем болезненнее понимание, что это ничего не принесло или принесло мало — или принесло не то, что мы себе представляли.

В качестве ведущего свободных системных расстановок человек не сталкивается с опасностью синдрома выгорания (если не приносит с собой свои собственные желания перемен). В этом процессе ответственность полностью лежит на человеке, который заказывает расстановку. Я только предлагаю ему свою точку зрения. Что он будет с ней делать, остается выбирать ему. Только когда я хочу, чтобы он понял мою точку зрения, я могу столкнуться с фрустрацией или успехом. Однако и тогда я говорю себе: «Если кто-то чего-то не понимает, он может спросить». Такой позицией я отлично защищаю себя от синдрома выгорания. Эта деятельность приносит мне много радости, потому что время от времени я также чувствую, что люди хотят моих объяснений или действий, и я почти автоматически становлюсь активным и энергичным и действительно могу с успехом поддержать какое-то изменение. Между тем, я четко осознаю, когда импульс с моей стороны был бы бессмысленным и привел бы меня к фрустрации. Тогда я сдерживаюсь и расслабленно и уравновешенно жду. Я знаю: действительно успешные импульсы просто охватят меня, я вдруг почувствую энергию и выражу ее в своих действиях и высказываниях. Если потом я все же не смогу ничего изменить, значит, увеличилось мое богатство — мой опыт, который в будущем будет давать мне повод чувствовать себя еще расслабленнее.

Следующее предложение (конечно, субъективное и настроенное на мое программирование) позволяет мне спокойно ждать и становиться активным и радостным в нужный момент: «Я предоставляю себя в распоряжение только успешным изменениям».

«Любая проблема — только моя собственная»

Ева-Мария Цурхорст осознает функцию зеркала и резонанса у своего партнера и пишет в книге «Люби себя — и все равно, за кого ты выйдешь замуж»: «Все равно, за кого вы выйдете. Так или иначе, вы все равно найдете (в другом человеке) только саму себя».

С моей точки зрения, это предложение несовершенно. Я бы сформулировал иначе и дополнил: если вы чувствуете проблему, то это только ваша проблема. Это всегда связано только с вами, не с другим человеком или людьми. Это значит, что вы — тот человек, который что-то меняет в проблеме, который может решить ее. Только вы. Только когда вы полностью поняли, что все же проблема ничего общего с вами не имеет, что она принадлежит другому человеку, и что вы были только в резонансе с ним, тогда вы ничего не можете сделать. Но тогда вам и не нужно ничего делать, потому что проблема автоматически исчезает: понимание «это со мной никак не связано» освобождает.

Вы можете активно решить проблему двумя способами.

А. Вы решаете ее самостоятельно, например с помощью различных техник, приведенных в этой книге.

Б. Вы ищете понимания, что она действительно ничего общего с вами не имеет, а значит, вы ничего не можете сделать. Как следствие, ваше желание перемен растворится, а с ним исчезнет и резонанс, а в конце концов, и проблема. Вы больше не предоставлены этой проблеме.

В следующих примерах я обращаюсь к вам, дорогой читатель, как к женщине: у вас есть проблема в сексе с вашим партнером. Вы не чувствуете себя свободной, вы зажаты, у вас блокировка. Возникает озабоченность, что с вами что-то не

так, и вы начинаете искать, откуда это взялось. Возможность А не поможет вам, потому что вы уже знаете, что в предыдущих отношениях вы вели себя свободно и раскованно. Значит, у вас нет фундаментальной блокировки, от которой нужно освободиться. Поэтому попробуйте прояснить возможность Б, не связано ли это с вашим партнером. Предположим, в разговоре с ним действительно выяснится, что у него есть эмоциональный блок, который он осознает (ага!), тогда у вас сразу же исчезнет озабоченность на свой счет, то есть вы больше не будете искать причины этой проблемы в себе, потому что знаете теперь, с чем это связано, то есть у вас есть ясность.

Если вы, несмотря на это, еще чувствуете дисбаланс, то это новая проблема, и опять же ваша. Может быть, например, вы желаете свободного, чувственного секса (= желание изменений), но теперь вам ясно, что в настоящее время вы не сможете испытать это с вашим партнером, если он не избавится от своего эмоционального блока. Что делать? Остается два пути: либо помочь партнеру решить эту проблему — при этом важно, что он сам этого хочет, — или искать себе партнера, который практикует свободный и чувственный секс. Здесь в игру вступает возможность А. Вы должны точно видеть, какое у вас желание и как вы сами можете исполнить его.

Если вы решились помочь партнеру, предоставить себя ему, не менять его на другого, то продолжайте искать решение вместе. В этом случае благодаря возможности А вы разрешите ситуацию. Так ваша проблема исчезнет.

При совместном поиске время от времени вы замечаете, что партнер не открыт вашей идее. Вы видите, что у него сейчас есть проблема (случай Б) — проблема не ваша собственная, и понимаете, что в настоящее время помочь не можете, отпускаете ситуацию, и решаете подождать.

Если же вы ощущаете себя нетерпеливыми, подталкиваете партнера к пониманию, изменению ситуации или принятию решения, то это исключительно ваша проблема. Теперь вы можете использовать своего партнера как «мудрую Вселенную», которая как раз отражает вам что-то, и с помощью возможности А поискать, какое желание изменений заставляет вас быть нетерпеливыми. Вы можете лучше узнать себя. Возможно, вы обнаружите, что не верите своему партнеру и не можете понять, почему он не принимает вашего предложения и не применяет его. Однако решение лежит у вас перед носом! Или вы боитесь: «Я вообще могу надеяться, что эта блокировка когда-то исчезнет?» Вы снова принимаете решение, меняете свою точку зрения и думаете: «Я люблю тебя — и все равно, как долго это будет продолжаться: я останусь с тобой. Мой страх и мое недоверие — это модели, которые со мной никак не связаны. Я отдаю первенство моей любви к тебе».

Вероятно, вы уже решили проблему с помощью возможности А, однако скоро опять чувствуете себя нетерпеливыми и рассматриваете возможность Б: «Может быть, мое нетерпение связано вовсе не со мной, а является резонансом по отношению к моему партнеру?» Вы говорите об этом со своим партнером, и действительно он подтверждает, что ваше нетерпеливое поведение ему знакомо по его матери, и для него оно всегда было ужасным. У него срабатывает защитная реакция на подобное поведение, то есть желание изменить его (ага!). Теперь вам ясно, что вы играли здесь роль, и больше у вас нет проблемы с этим нетерпением. Совсем наоборот — вы еще больше разыгрываете его, чтобы партнер научился справляться с чужим нетерпением и принимать его. Возможно, это проявившееся сейчас нетерпение

и является основой его блокировки в сексе? Возможно, он постоянно бессознательно ощущает себя под его давлением? Иногда вы можете сказать: «Я не предоставлена роли нетерпеливой матери» и почувствуете себя легче. Если же эта фраза не работает, может быть, что здесь опять в игре ваше собственное желание изменений, и вы можете опять обратиться к возможности А и посмотреть, что можно в себе изменить и освободить. Возможно, ваш партнер справится с тем, что из-за столкновения с нетерпеливостью он встретится со своей болью; он отбросит свою защиту, сможет признать это, и теперь у него не будет проблемы с нетерпеливостью. Одновременно вы чувствуете, что у вас больше нет импульсов нетерпения — и вы вместе ощущаете, что в постели все стало идти более открыто.

Через два дня вы осознаете другое чувство дисгармонии. Вы вздыхаете: «Это никогда не кончится!..», и через какое-то время стенаний опять отправляетесь на поиски.

Так возможность А и возможность Б всегда играют общую роль. Обе относятся к нашему обыденному процессу познания и изменения. Каждая проблема, которую мы чувствуем, может быть решена нами самими. Поэтому больше не нужно ждать, что кто-то другой придет и решит все, например, через изменение своего поведения.

В своем решении проблем я совершенно независим от своего окружающего мира. Что не означает, что мне не нужны другие люди, а наоборот, мне не приходится искать решения. Если ничего не меняется извне, я меняю что-то внутри. А если внутри ничего не удастся поменять, я меняю что-то извне.

Это поток.

Резонанс повсюду...

Если наши дети ругаются, и у нас с этим проблема, то мы как родители можем обратиться в большинстве случаев к возможности А и спросить себя о том, как мы можем конструктивно решить эту проблему. Что именно отражают для нас наши дети?

Те родители, которые честны с самими собой, могут свободно отдаться своим детям без каких бы то ни было нервов и чувства защиты. Они знают свои границы и могут ясно отличить, где они действуют для своего блага или для блага своих детей, а где могут ослабить какие-то ограничения. С такой позицией дети чувствуют себя хорошо, ощущают, что ими руководят, что они не одни, и в то же время они чувствуют себя свободно в своей подчиненной позиции. Вам не обязательно играть роли. Решающим моментом при этом будет то, что родители глубоко внутри себя откажутся ощущать себя понятыми и признанными своими детьми.

Этот отказ — важная часть при принятии на себя роли заместителя: если в обыденной жизни я чувствую, что играю роль для другого человека, то лучше всего я могу это сделать, если сам откажусь от того, чтобы другой увидел «настоящего» Олафа. Я смиряюсь с тем, что мой собеседник приписывает мне вещи, которые мне вообще не соответствуют. С подобной позицией мне проще играть такую роль. Однако если у меня есть желание перемен, если я хочу, чтобы мой собеседник увидел и признал настоящего Олафа, то я начинаю защищаться от этой роли. А что происходит при желании изменить что-то? Я еще сильнее скатываюсь в свою роль, я чувствую дисбаланс еще интенсивнее — пока мне не придется, в конце концов, признать, что я вообще не могу изме-

нить этого, и не откажусь от своего желания. Этот человек не может меня понять. Он слишком занят своими проблемами, для которых я и нахожусь в его распоряжении. Когда я отказываюсь от того, чтобы другой признал мои мысли и кто я на самом деле, мне становится лучше.

Когда родители хотят, чтобы их дети поняли их, и таким образом показывают свою потребность, дети реагируют сопротивлением. Возможное решение выглядит так: родители могут осознать, что их потребность, собственно говоря, относится к взаимоотношениям с их родителями. Их все еще ранит то, что их родители не принимали их. Это понимание откроет родителям, что их дети не обязаны понимать их. Теперь они могут сказать ребенку: «Ты больше не отвечаешь за мое желание изменить что-то в отношениях с моими родителями».

«Личный рост означает, что мы шаг за шагом можем отпустить свою потребность, а не то, что мы постоянно получаем что-то новое» (*Ева-Мария Цурхорст*).

Когда директор фирмы обнаруживает в своей организации дисбаланс между сотрудниками или между собой и сотрудниками, он может задать себе вопрос, что именно отражают для него его подчиненные. Защищается ли он от этой ситуации? Возможно, где-то по недосмотру кто-то или что-то было пропущено? Услышаны ли все основатели фирмы? Каковы их ценности? Все ли сотрудники организации, от членов правления до уборщицы, могут одинаково чувствовать причастность к фирме? Учитывается ли (временная) иерархия между сотрудниками? Уволенные сотрудники уволены правильно или же они были исключены несправедливо? Их участию в фирме было отдано должное?

Футбольный клуб увольняет своего тренера, если команда не достигает успеха. Почему? Тренер находится на руководящей позиции, а игроки в его распоряжении. В соответствии с этим они чувствуют его дисбаланс и отражают своими успехами внутренние настроения тренера. Если тренеру отказывают и он не получает признания за свою работу, то в команде возникает дисбаланс. Иногда команда ненамеренно «отдает должное» старому тренеру тем, что проигрывает первые игры с новым тренером. Если новый тренер может признать работу своего предшественника и принять прошлое команды, у него больше шансов добиться успеха.

Футбольная команда играет в соответствии со своим характером или текущим состоянием тренера. Если тренер сомневается, слишком мягок, то его команда играет очень осторожно. Если же тренер смельчак, то и в игре проявляется соответствующая агрессия. Если тренер находится в напряженных отношениях с менеджером клуба, то этот дисбаланс проявляется в остром отсутствии ориентации команды. Если тренер однажды в свои лучшие времена стал чемпионом в качестве игрока команды, то есть шанс, что нынешняя команда тоже станет чемпионом. Если у тренера есть тенденция предоставлять себя своему окружающему миру, то команда тоже предоставляет себя в распоряжение миру. Каковы последствия? Они приспосабливаются к действиям соперника. Гениально играющая команда играет со слабым соперником слабо. Если же они играют с командой, которую опережает ее слава, они с самого начала играют как боги.

Если тренер может сказать, что он больше не предоставляет себя определенной динамике, то и команда может это. Следовательно, она успешно играет в футбол, не находясь под влиянием энергии противника. Обычные желания пере-

мен — победить противника — могут привести к фатальным последствиям: появляется связь с противником и резонанс, который блокирует шансы на победу. В отличие от этого, желание перемен в свой адрес легче приведет к успеху. Цель — победить самого себя и быть всегда успешным — вне зависимости от противника (противник рассматривается лишь как возможность потренироваться или в качестве обратной связи для себя самого).

Если у терапевта есть душевный дисбаланс, то его клиенты чувствуют это и равняются на него. Большинство людей видят в терапевте «компетентное» лицо, поэтому предоставляют себя в его распоряжение и начинают ощущать его дисбаланс. Многие терапевты подвергают проверке эти чувства клиента — и так начинается долгая связь между клиентом и терапевтом — пока клиент не поймет благодаря возможности Б, что эти чувства вовсе не связаны с ним самим.

Экономическое развитие государства может соотноситься с дисбалансом или равновесием в личности руководителя государства. Он может быть очень умным, но если он что-то исключает из своих чувств, подчиненное ему общество будет воспринимать это исключение и бессознательно реагировать на него. Возможное решение выглядит так: руководитель государства работает не для страны, а над дальнейшим развитием своей личности. Всей своей личностью он предоставляет себя в распоряжение и служит стране. Чтобы суметь наилучшим образом служить на руководящей позиции, нужно заниматься собственными проблемами, желаниями изменений и автоматическими моделями поведения. Чем уравновешеннее государственный деятель, тем лучше он может работать для дальнейшего развития страны, и тем меньше приходится его партии и стране играть «отражающие» роли по отношению

к нему. Оптимально, если руководящее лицо хорошо умеет обходиться со своими собственными чувствами дисбаланса. Телепатически через свою внутреннюю позицию оно сообщает подчиненным, что им не обязательно предоставлять себя в распоряжение его личных неразрешенных желаний и что-то менять. При этом решающим моментом становится то, что руководящее лицо осознает свое желание перемен и хорошо умеет отличать личные, эмоциональные и деловые желания. Если все перепутано, то подчиненные отражают это своими чувствами и поведением, играют роли, пока находятся в его распоряжении.

Известные личности, для которых неважно, что пишет о них пресса, чувствуют себя лучше, чем те, кто хочет, чтобы публиковалась только правда — или вообще что-то публиковалось. Кто хочет изменить прессу, может плохо чувствовать себя, потому что он начинает воспринимать переходящие границы процесса.

Многие люди предпочитают написать электронное письмо вместо того, чтобы позвонить человеку. Почему? Потому что в письме человек меньше скатывается в ограниченную роль заместителя. Человек более свободен, потому что чувства, обусловленные ролью, существенно меньше. В то же время есть выбор, какую роль человек хочет взять на себя. Несмотря на это я могу столкнуться и с тем, что иногда по-разному ощущаю себя в зависимости от того, кому именно я пишу.

Если посмотреть на Вторую мировую войну и все, что произошло при власти Гитлера, то я бы истолковал это так: он был абсолютно убежден в своем деле. Его целью было отсортировать людей. Многие увлеклись и предоставили себя его идее. Они переняли процесс сортировки, и чувствовали резонанс с ним. Это объясняет то, что после смерти Гитле-

ра люди вдруг почувствовали себя опустошенными, ощутили бессмысленность. Для них рухнул мир, мир чувств. Они больше не ощущали эту динамику, потому что источник резонанса исчез. Это показывает, что люди воспринимали убеждения Гитлера через свои чувства и принимали на себя роли, предоставляли себя ему. Только тот, кто и после смерти Гитлера остался верным национал-социализму, сам имел такие же убеждения. Одни люди защищались от изменений, потому что они наступили неожиданно, и нужно было признать свои ошибки. Другие воодушевленно играли роль, от которой потом очнулись, словно от кошмара, и понесли последствия этой роли. И наоборот, Гитлер со своими чувствами тоже предоставил себя немецкому народу, динамике многих немцев... Это взаимно продолжалось до того момента, пока всем не стало ясно, что так дальше продолжаться не может. Такой момент — это момент интенсивного обучения, и его можно использовать для глубокого познания. Фактически, после Второй мировой войны многое решительно изменилось, но кое-что повторяется. Теперь мы можем посмотреть: почему это повторяется? Что мы не проработали? Где мы извлекли не все уроки? Какая неразрешенная защита и какие желания перемен в обществе ведут нас к повторению? Подумайте: позицией, с которой мы смотрим на мир, мы влияем на него. Наблюдаемое обращается к наблюдателю. Как мы наблюдаем эти события? С какой внутренней позицией? Отвергая, защищаясь, не понимая, ясно, с пониманием, принимая?..

Подобный феномен резонанса мы можем пережить в контакте с так называемыми «просветленными». Множество обычных граждан, которые отправлялись в паломничество к просветленным, рассказывают о необычайно освобождающем опыте и чувствах. Объяснение этому весьма простое:

действительно просветленный чист в плане дисбаланса. Если люди предоставляют себя ему через свое внимание, то они телепатически воспринимают его. Конечно, тогда они чувствуют, что им не приходится находиться в неприятных ролях или ощущать неприятные эмоции. Они чувствуют себя освобожденными, уравновешенными, даже немного «просветленными». Люди часто идентифицируют себя с этим чувством и думают, что теперь они сами достигли этого, но это было всего лишь восприятие. Большинство сообщают, что по возвращении домой у них почти не было доступа к этому чувству. Не удивительно, потому что они больше не предоставлены этому просветленному, то есть больше не ощущают чувства этого «просветленного поля». Бессознательно они опять предоставлены другим людям и, соответственно, чувствуют нечто неприятное, не освобожденное. Кто говорит себе внутренне: «Я не предоставлен другим людям, я предоставлен только просветленному мастеру», тот, вероятно, еще долго может сохранять связь с этим чувством, так долго, пока его собственное бессознательное желание перемен не прервет чувство свободы, не перехватит руководство и не покажет в зеркале: «Вот здесь ты еще не осознал свой дисбаланс. Что ты хочешь изменить? Против чего ты обороняешься? Чего тебе не хватает? Какую принимающую точку зрения ты можешь развить, чтобы быть просветленным на основе своей силы?»

Кто просветлен? Возможно, тот, кто предоставляет себя всему, и при этом может согласиться со всеми возникающими чувствами, в том числе с ограничениями. Он видит: все совершенно в той форме, в какой есть. И действует, если хочет действовать, и не действует, если не хочет. У него всегда есть выбор. В то же время он знает, что постоянно предоставлен всей Вселенной, которая «управляет» им через все его импуль-

сы. Все едино — и у него есть выбор, видит ли он себя частью целого, или же он видит, как все просто существует, или и то и другое... Он не старается. Это происходит само. Так есть.

«Мудрецы тихо появляются в мире и сливаются со взглядами всех людей» (*Лао-цзы*).

На духовном фестивале «Радуга» в Баден-Бадене каждый год объявляются национальные и международные «просветленные мастера», которые на сатсангах («сатсанг» значит «быть вместе в правде») предоставляют себя заинтересованным для вопросов о человеческом бытии. Я смог заметить, что существует параллель между точкой зрения мастера и количеством посетителей его сатсанга. Чем более конгруэнтна картина мира мастера, чем более всеохватывающе он соглашается с такой жизнью, как она есть, тем больше посетителей бывает у него. Чем больше «неуверенности» и «оценок» можно найти в словах мастера, тем меньше приходит к нему людей.

Вы знали, что можно быть во власти определенных взглядов на мир? В зависимости от того, какой картине мира вы себя предоставляете, вы ощущаете соответствующие чувства. Найдите себе картину мира, при которой вы будете чувствовать себя лучше всего. Помните: вы можете всегда задавать вопрос: «Могу ли я быть абсолютно уверен, что это правда?» Ответ «нет» может освободить вас. «Нет» означает: я больше не предоставлен этому утверждению, фразе или реальности. После этого у вас есть выбор, что вы хотите видеть в качестве «истины». За это решение вы сами несете ответственность и сталкиваетесь с последствиями, то есть вы испытываете чувства, обусловленные восприятием, возникающие из-за вашего решения. Точно так же действует внушение.

Гипнотизер или другой очень убежденный человек сообщает нам определенную точку зрения, например: «Ваши руки стали тяжелыми!» Если мы предоставляем себя этой точке зрения, мы реагируем на это соответствующими эмоциями. Но мы можем освободиться и сделать выбор, если говорим: «Я больше не предоставлен этой точке зрения или указанию. Вместо этого я предоставлен своей собственной точке зрения, я чувствую себя хорошо и уравновешенно». Гипнотизеры знают, что у них нет шансов управлять человеком, если он не хочет этого. Окончательный выбор, кто или что может нами управлять, всегда зависит от нас самих.

Если все взаимосвязано друг с другом, что тогда означает чувство отстраненности, которое мы иногда испытываем по отношению к другим людям? Это восприятие. В тот момент мы предоставлены какой-то непринятой боли, какому-то желанию перемен, которое не принимает настоящее таким, какое оно есть, и поэтому «отстраняется» от него. Подобная дистанция приводит нас к представлению о том, что мир разделен. Мы можем пронаблюдать, как мы ощущаем себя после следующих предложений.

- «Я больше не предоставляю себя картине мира, где все разделено».
- «Я больше не предоставляю себя твоему процессу отстранения».
- «Я больше не предоставляю себя твоему желанию изменений».
- «Я больше не предоставляю себя неисполненным желаниям перемен всех людей».

Между прочим: если неосвобожденные желания перемен влияют на каждого и окружающий мир ориентируется

на самое сильное из них (см. главу 4), то это подтверждает тот факт, что мы можем успешно делать «заказы Вселенной» — при условии, что пока нет более сильного желания, которое направлено на что-то другое. Если я осознаю это, то чувствую глубокую уверенность и признаю бесконечно большие возможности Вселенной.

Пожалуйста, попробуйте и понаблюдайте, что изменится в спектре ваших чувств, если вы используете волшебное заклинание без слова «больше» или «дальше». Скажите: *«Я не предоставляю себя этому»*.

Это версия для посвященных, которые больше не хотят выходить из ситуации или менять возникшие у себя ощущения, а чувствуют себя независимо от происходящего. Вы можете применять это предложение также в любой жизненной ситуации и пробовать, как оно действует на ваши чувства, когда вы произносите его или даже просто думаете о нем.

Собственный путь в абсолютном резонансе

Благодаря этой книге теперь вы знаете, каким образом можно обращаться с воздействием на вас и как можно положительно использовать реальность. Выберите реальность, которая вам нужна, и предоставьте себя ей настолько, насколько вам нужно. Многие книги с практическими советами косвенно рекомендуют это, предлагая положительное внушение. Ищите те мнения, точки зрения, реальности, книги, людей, ситуации, с которыми вы будете себя хорошо чувствовать, если предоставите себя им.

Для показанной в этой книге новой картины мира действительно следующее: чем дольше вы «предоставляете себя» и занимаетесь этим, тем чаще вы притягиваете похожие собы-

тия в свою жизнь, через которые можно набираться опыта и развиваться дальше. Я рекомендую вам и дальше читать книги на эту тему, многие из которых я привел в списке источников.

Брюс Липтон рассказывает о враче Альберте Мейсоне, который в 1952 году «по халатности» полностью излечил пятнадцатилетнего мальчика с помощью гипноза, потому что был убежден, что бородавочную болезнь мальчика действительно можно излечить таким образом. Другой врач, хирург мальчика, был поражен и сообщил доктору Мейсону, что это были не бородавки, а неизлечимая болезнь — конгенитальный ихтиоз (врожденный дискератоз кожи). Доктор Мейсон после этого ни разу не смог вылечить ихтиоз, потому что он интуитивно перенял убеждение, что болезнь неизлечима, и больше не мог освободиться от этого.

Если мы больны и отдаем себя в распоряжение врача, целителя или знахаря, то мы чувствуем его систему верований и точку зрения. Если он вызывает положительный резонанс, то наши чувства, обусловленные восприятием, активируют наши собственные силы исцеления, и мы поправляемся. Выбранный нами целитель предоставляет себя нашему дисбалансу и, соответственно, чувствует, как он может нам помочь. В свою очередь, мы ощущаем, что он тоже воспринимает нас, и предоставляем себя целителю для изменений и оздоровительного процесса. Если обе стороны в глубине души убеждены в возможности исцеления, то оно может произойти.

Если же чего-то не хватает, то это проявляется в одном из партнеров или в обоих в виде неприятного чувства или сомнения. Мы что-то не поняли или не смогли принять. В этом случае нужно искать дальше до тех пор, пока не найдем подходящие границы, в которых наш дисбаланс сможет исцелиться и исчезнуть. Если врач сомневается в исцелении, мы можем

здать себе новые рамки, например: «Я не предоставлен (твоим) сомнениям в моем выздоровлении. Вместо этого я предоставляю себя действенным исцеляющим мыслям». Глубокое и спокойное дыхание может поддержать эту новую позицию.

«Думаешь ли ты, что ты можешь это, или думаешь, что не можешь, — ты прав» (*Генри Форд*).

В связи с этим легко можно объяснить эффект плацебо. Если мне сообщают, что какой-то медикамент или процедура приводят к исцелению, и я сам в этом убежден, то я отдаю во власть этой точки зрения и переживаю соответствующее: исцеление. Брюс Липтон пишет по этому поводу: «Если дух благодаря положительному внушению способствует исцелению, то это называют эффектом плацебо. Наоборот, если дух через негативное внушение вредит здоровью, то это называют эффектом ноцебо. В медицине эффект ноцебо может быть таким же сильным, как и эффект плацебо. Вы должны помнить об этом каждый раз, когда заходите в кабинет врача (и передаете ему ответственность за себя). Своими словами и своей позицией врачи могут отнять последнюю надежду у (доверчивых) пациентов». А мы можем время от времени внутренне говорить врачу или себе: „Я не предоставляю себя этому убеждению“».

На прощание я расскажу вам о понимании, которого я достиг лишь недавно: благодаря определенному переживанию и последовавшему за ним потоку мыслей мне стало ясно, что в моем окружении нет ничего, что могло бы затормозить мое развитие. Только я сам останавливаю себя. То есть мне не нужно изменять свое окружение, потому что у меня больше нет желания что-то изменить в отношении моего окружения. Я чувствую, как это ощущается, если я совершенно свободно иду своим путем: я ценю свое окружение таким, какое оно

есть, допускаю все таким, какое есть, больше не предоставляю себя ничему, у меня больше нет восприятия, я больше этого не чувствую. Я думаю о своем окружении и чувствую себя при этом «глухим» — или лучше сказать «пустым». Если я хочу, я могу предоставить себя своему окружающему миру, и из-за этого снова все чувствовать. То есть у меня есть выбор. Если я совершенно ясно иду по своему пути и позволяю моему окружающему миру быть таким, какой он есть, то я его не ощущаю. В то же время это значит, что я не живу «против» своего окружающего мира, а нахожусь с ним в абсолютном резонансе.

В абсолютном равновесии нет восприятия. Мой собственный путь и вытекающие из него последствия находятся с моим окружающим миром в тесном соотношении, в глубокой связи.

Если я с уважением иду «своим» путем, то я не отделен, а полностью во взаимосвязи со всем сущим.

Что еще меня удерживает от моего развития?

Ничего.

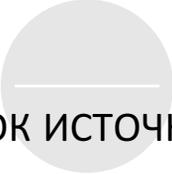
С таким знанием я могу предоставлять себя всем и каждому, могу открываться людям, отдаваться резонансу, чувствовать себя в согласии со всем и доверять Вселенной.

Лучший вариант: в то время как я иду по своему пути, я одновременно полностью предоставлен всему, я открыт, я в резонансе, в согласии со всем, взаимосвязан со всем и ведом Вселенной.

Если я чувствую, что я устанавливаю границы, защищаюсь и борюсь, то я говорю внутренне с улыбкой: «...и это имеет место быть».

То, что я написал в этой книге — это моя реальность.

А какова ваша?



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Anthony Robbins: *Grenzenlose Energie. Das Power-Prinzip*. München: Heyne, 1992.
- Antoine de Saint-Exupéry: *Der kleine Prinz*. Düsseldorf: Rauch, 2000.
- Ariel & Shya Kane: *Das Geheimnis wundervoller Beziehungen*. Aitrang: Windpferd, 2004.
- Ariel & Shya Kane: *Unmittelbare Transformation. Lebe im Augenblick und nicht in Gedanken*. Aitrang: Windpferd, 2001.
- Arnold Retzer & Hans Rudi Fischer: *Siehe Klaus Mücke*.
- Artho S. Wittemann: *Die Intelligenz der Psyche. Wie wir ihrer verborgenen Ordnung auf die Spur kommen*. München: Kösel, 2000.
- Arthur Zajonic: *Die gemeinsame Geschichte von Licht und Bewusstsein*. Reinbeck: Rowohlt, 1994.
- Bärbel Mohr: *Bestellungen beim Universum*. Düsseldorf: Omega, 1998.
- Bert Hellinger: *Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen. Ein Nachlesebuch*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 2001.
- Bert Hellinger: *Siehe Klaus Mücke*.
- Bert Hellinger: *Verdichtetes*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 1995.
- Blaise Pascal: *Siehe Frieder Lauxmann*.
- Brian Green: *Das elegante Universum. Superstrings, verborgene Dimensionen und die Suche nach der Weltformel*. München: Siedler, 2000.
- Bruce Frantzis: *Die Energietore des Körpers öffnen. Chi Gung für lebenslange Gesundheit*. Aitrang: Windpferd, 2001/2006.
- Bruce H. Lipton: *Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*. Burgrain: Koha, 2006.
- Byron Katie: *Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. München: Goldmann, 2002.

- Christian Thomas Kohl: *Buddhismus und Quantenphysik*. Aitrang: Windpferd, 2004.
- Clemens Kuby im Interview mit Sandra Heim: *Frag deine Seele, was dich krank macht*. Freiburg: bewusster leben, 2006.
- Clemens Kuby: *Living Buddha. Die wahre Geschichte*. Garching: mind films GmbH, 1996.
- Clemens Kuby: *Unterwegs in die nächste Dimension. Meine Reise zu Heilern und Schamanen*. München: Kösel, 2003.
- Dalai Lama: *Der Weg zum Glück. Sinn im Leben finden*. Freiburg: Herder, 2002.
- Dale Carnegie: *Sorge dich nicht — lebe*. München: Scherz, 1984.
- Daniel Golemann: *Emotionale Intelligenz*. München, Wien: Hanser, 1996.
- David Bohm / Jiddu Krishnamurti: *Vom Werden zum Sein*. München: Scherz, 1987.
- David Bohm in: *P. C. W. Davies / J. R. Brown: Der Geist im Atom*. Frankfurt am Main, Leipzig: Insel, 1993.
- Doris Wolf & Rolf Merkle: *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen*. Mannheim: PAL, 2006.
- Eckhart Tolle: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Bielefeld: Kamphausen, 2003.
- Elizabeth Loftus: *Siehe Werner Siefer / Christian Weber*.
- Eva-Maria Zurhorst: *Liebe dich selbst — und es ist egal, wen du heiratest*. München: Goldmann, 2004.
- Florence Schovel Shinn: *Das Lebensspiel und seine mentalen Regeln*. München: Erd, 1995.
- Fons Delnooz: *Energetischer Schutz*. Aitrang: Windpferd, 2001.
- Frank Arjava Petter: *Glücklichsein. Immer wieder aufwachen. Nichts wollen und an allem teilhaben*. Aitrang: Windpferd, 2003.
- Frank Farrelly: *Sieh Klaus Mücke*.
- Freddie Röckenhaus: *Die unheimliche Welt der „Wissenden“*. Hamburg: GeoWissen Nr. 38, 2006.
- Frieder Lauxmann: *Die Philosophie der Weisheit. Die andere Art zu denken*. München: Nymphenburger, 2002.
- Fritz B. Simon: *Siehe Klaus Mücke*.

- Georg Christoph Lichtenberg: *Siehe Frieder Lauxmann.*
- Grazyna Fosar / Franz Bludorf: *Vernetzte Intelligenz. Die Natur geht on-line.* Aachen: Omega, 2001.
- Gregory Bateson: *Siehe Klaus Mücke.*
- Gunther Schmidt: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung.* Heidelberg: Carl-Auer, 2005.
- Gunther Schmidt: *Siehe Klaus Mücke.*
- Hans Selye: *Siehe Joachim Bauer; Das Gedächtnis des Körpers.*
- Henri Le Saux: *Siehe Werner Siefer / Christian Weber.*
- Herwig Schön: *Reconnective Therapy. Ein neues Paradigma der Heilung.* Aitrang: Windpferd, 2004.
- Humberto R. Maturana / Bernhard Pörksen: *Vom Sein zum Tun. Die Ursprünge der Biologie des Erkennens.* Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 2002.
- J. Konrad Stettbacher: *Wenn Leiden einen Sinn haben soll. Die heilende Begegnung mit der eigenen Geschichte.* Hamburg: Hoffman & Campe, 1990.
- Jacqueline C. Lair / Walther H. Lechler: *Von mir aus nennt es Wahnsinn. Protokoll einer Heilung.* Stuttgart: Kreuz, 1983.
- Jakob F. Fries: *Siehe Christian Thomas Kohl.*
- Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.* Frankfurt: Eichborn, 2002.
- Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.* Hamburg: Hoffmann & Campe, 2005.
- Joachim G. Vieregge: *Das A-Feld und das Familienstellen.* Oldenburg: Systemische Aufstellungspraxis, 1/2006.
- Jorgos Canacakis: *Ich sehe deine Tränen. Trauern, klagen, leben können.* Stuttgart: Kreuz, 1993.
- Joseph Murphy: *Die Macht Ihres Unterbewusstseins.* Genf: Ariston, 1967.
- Ken Wilber: *Eros, Kosmos, Logos. Eine Jahrtausend-Vision.* Frankfurt a.M.: Krüger, 1996.
- Ken Wilber: *Ganzheitlich handeln. Eine integrale Vision für Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Spiritualität.* Freiamt: Arbor, 2001.

- Khalil Gibran: *Der Prophet*. Düsseldorf: Walter, 1973.
- Klaus Mücke: *Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch. Psychoaktive Sinnsprüche für alle Lebenslagen*. Potsdam: Mücke, 2002.
- Konfuzius in: Tschuang Tse: *Glückliche Wanderung. Bearb. von Gia-Fu Feng/ Jane English*. München: Diederichs, 1980.
- Lama Anagarika Govinda: *Vorwort zu Martin Schönberger: Weltformel I Ging und genetischer Code. Die Polarität von Geist und Natur*. Aitrang: Windpferd, 2000.
- Laotse: *Tao Te King*. München: Diederichs, 1996.
- Ludwig Wittgenstein: *Tractatus logico-philosophicus*. In: L. Wittgenstein: *Werkausgabe*, Bd. 1. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, 1984.
- Marcia Zina Mager: *Das Feen-Geschenk. Der Schlüssel zum magischen Königreich*. München: Bassermann, 2002.
- Martin Kohlhauser / Friedrich Assländer: *Organisationsaufstellungen evaluiert; Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen in Management und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 2005.
- Matthias Varga von Kibéd, Insa Sparrer, Renate Daimler: *Das unsichtbare Netz. Erfolg im Beruf durch systemisches Wissen*. München: Kösel, 2003.
- Matthias Varga von Kibéd, Insa Sparrer: *Ganz im Gegenteil — für Querdenker und solche, die es werden wollen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 2000.
- Michael Czazkowski: *Die menschliche Matrix*. Aitrang: Windpferd, 2004.
- Michael Ende: *Die unendliche Geschichte*. Stuttgart: Thienemann, 1979.
- Olaf Jacobsen: *Das freie Aufstellen. Gruppendynamik als Spiegel der Seele*. Karlsruhe: Jacobsen, 2003.
- Olaf Jacobsen: *Die Konsequenzen eines jungen Aufstellungsleiters in. Praxis der Systemaufstellung*, Heft 2/2002, München: IAG, 2002.
- Olaf Jacobsen: *Nichts ist All-ein / Alles ist in Resonanz*. Band 1: Die Perfektion des Universums. Karlsruhe: Jacobsen, 2001.
- Peter A. Sanders: *Das Handbuch übersinnlicher Wahrnehmung*. Aitrang: Windpferd, 2004.
- Peter E. Schumacher in P. J.Tonger: *Wollen und Wirken (der Lebensfreude 2. Bd.)*. Sprüche und Gedichte gesammelt von P.J.Tonger. Köln: P.J.Tonger Verlag, ca. 1918.

- Peter Rawert in: *Marion Rollin: Das Leben? Unsere Erfindung!* Hamburg: GeoWissen Nr. 38, 2006.
- Peter Schlötter: *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt — der empirische Nachweis.* Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 2004.
- Petra Schneider: *Vom Leid zur Glückseligkeit: Wie wir uns das Leben schwer machen und wie es leichter geht.* Aitrang: Windpferd, 2005.
- René Descartes: *Siehe Frieder Lauxmann.*
- Richard Bandler / John Grinder: *Metasprache und Psychotherapie.* Die Struktur der Magie I. Padeborn: Junfermann, 1981.
- Rupert Sheldrake: *Der siebte Sinn der Tiere.* München: Scherz, 1999.
- Rupert Sheldrake: *Der siebte Sinn des Menschen.* München: Scherz, 2003.
- Simone Dietz in: *Hanne Tügel: Lügen, List und andere Finessen.* Hamburg: GeoWissen Nr. 38, 2006.
- Stephen W. Hawking: *Das Universum in der Nussschale.* Hamburg: Hoffmann & Campe, 2001.
- Stephen Wolinsky: *Quantenbewusstsein.* Freiburg: Lüchow, 1994.
- Susan Blackmore: *Siehe Werner Siefer / Christian Weber.*
- Thomas J. Gehrman: *In Dienst genommen...* Oldenburg: Systemische Aufstellungspraxis, 1/2006.
- Thorwald Dethlefsen: *Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen.* München: Goldmann, 1998.
- Vilaynur S. Ramachandran: *Sieh Werner Siefer / Christian Weber.*
- Walter Lübeck: *Handbuch des spirituellen NLP.* Aitrang: Windpferd, 2003.
- Werner Siefer / Christian Weber: *ICH. Wie wir uns selbst erfinden.* Frankfurt: Campus, 2006.



ОБ АВТОРЕ

Олаф Якобсен родился в 1967 году в Ноймюнстере, является основателем свободных системных расстановок. Он учился в государственной высшей школе музыки и в университете города Карлсруэ, работал дирижером, тенором, пианистом, музыкальным педагогом, руководителем семинаров, психологическим консультантом. С юности активно занимается анализом собственных чувств и разработкой нового мышления, ведущего к освобождению. Олаф Якобсен опубликовал четыре книги и множество статей.

Более подробную информацию вы можете узнать по адресу:
www.in-Resonanz.net