



Мэрили Зденек. Развитие правого полушария

Издательство: Попурри, 2004 г.

ISBN 985-483-204-X, 0-552-12623-3

Книга описывает преимущества активной работы правого полушария головного мозга человека, которое отвечает за творческое мышление. Приводятся интервью с известными людьми, обладающими мощным созидательным даром. Авторская программа из 67 упражнений поможет каждому читателю осознать, насколько велики его способности, и научиться использовать их полнее.

Содержание

Об авторе

Слова признательности

Предисловие

Часть I. Возможности интеллекта

1. Приглашение

2. Логическое мышление и интуиция

3. Ключ к повышению творческих способностей

Часть II. Примеры успешного использования возможностей правого полушария

Введение. Если они смогли сделать это — то и вы сможете

4. Чарльз Шульц, художник-карикатурист

5. Стив Аллен, артист

6. Рэй Брэдбери, писатель

7. Клео Бальдон, дизайнер

8. Иб Мельхиор, разведчик, писатель

9. Роберт МакКим, профессор Стэнфордского университета

10. Барбара Голдсмит, писательница

11. Мардж Чэмпин, танцовщица, хореограф

Часть III. Ваша персональная программа

Введение. Как использовать персональную программу

12. Первый день

13. Второй день

14. Третий день

15. Четвертый день

16. Пятый день

17. Шестой день

Приложение

Об авторе

Мэрили Зденек ведет семинары по развитию творческих способностей с 1970 года. С 1979 года она входит в число членов «Конференции Писателей в Санта-Барбаре», на которой были впервые проверены многие концепции этой книги. Мэрили Зденек является президентом «Right Brain Resources» — основанной в Калифорнии компании, специализирующейся на разработке программ и прочего материала, связанного с развитием творческих способностей. В течение многих лет Мэрили Зденек работала в совете директоров трех госпиталей и в центре диагностики и хирургии глаза. «Развитие правого полушария» («The Right-Brain Experience») — это пятая книга Мэрили Зденек после «Splinters in My Pride», «Someone Special», «God Is a Verb!» и «Catch the New Wind», две последние из которых написаны в соавторстве с Мардж Чэмпин. В настоящее время Мэрили Зденек с мужем живет в Лос-Анджелесе, у нее две взрослые дочери.

Слова признательности

«Развитие правого полушария» начинает свою историю с того момента, когда Роберт Кирш натолкнул меня на мысль об исследовании связи между стимулированием работы правого полушария и процессом творчества. Спустя несколько лет Барбара Голдсмит, Фрэнк Перри и Паула Нельсон настояли на том, чтобы я собрала результаты своих исследований в одной книге. Я глубоко благодарна

им всем.

Я также благодарна своему агенту Дону Конгдону за его энтузиазм и важное предложение дополнить материал, охватываемый книгой. Я хочу выразить искреннюю признательность своему редактору Лоу Эшворт за ее профессиональные советы, которые принесли мне большую пользу.

Упомянутые ниже врачи и научные работники щедро уделяли мне свое время, предоставляли результаты исследований и давали полезные советы в процессе написания книги. Я благодарна им за помощь и поддержку. Доктор медицины Клаус Д. Хоппе, психоаналитик, поделился со мной опытом и знаниями, приобретенными им за многие годы исследований. Он также предоставил мне важные медицинские карты и дал серьезные советы, которые очень помогли мне в работе. Доктор медицины Брюс В. Кристиансон, психиатр, помог мне лучше уяснить, что на самом деле представляет собой воображение и как оно влияет на процесс творчества; его советы и предложения чрезвычайно помогли мне пройти самые трудные стадии в написании этой книги. Доктор медицины Стэнли Дж. Лейкен, психоаналитик, дал мне понятие о роли мечтаний и свободных ассоциаций для получения посланий из подсознания. Его поддержка оказалась весьма полезной. Доктор медицины Джеймс С. Гротштейн, психоаналитик, подтвердил мое мнение о значении воображения для увеличения творческих способностей. Доктор медицины Джон Р. Ф. Пенидо, хирург, специализирующийся на торакальной хирургии, предложил множество блестящих идей. Мой приемный сын Джин В. Зденек, доктор медицины, хирург-офтальмолог, помогал мне советами, его комментарии также были весьма полезны. Джей Майерс, который в настоящее время (середина 1980-х гг.) занимается в Калифорнийском технологическом институте исследованиями в области разделения полушарий головного мозга, предоставил мне массу нужной информации. Его помощь действительно неоценима. Я также выражаю глубочайшую признательность моему мужу Альберту Н. Зденеку (он доктор медицины, практикующий врач) за советы в области медицины и неизменную поддержку.

Я также признательна всем, кто согласился дать мне интервью, а также студентам и другим добровольцам, на которых проверялись упражнения для развития правого полушария. Хэл Флетчер-младший нарисовал прекрасные мандалы для этой книги. Я также ценю постоянную поддержку Тамары Флетчер.

Эми Луиза Шапиро была моим первым читателем, и ее личные психические способности явились источником существенных дополнений, внесенных в эту книгу на заключительном этапе ее создания. Мне также помогли комментарии Перлы Эрл. Моя дочь Джина много дней и ночей была моей секретаршей, и за это я хочу сказать ей большое спасибо. Она также давала ценные советы, которые очень помогли мне.

Изложенные в этой книге упражнения не должны применяться людьми, у которых обнаружены какие-либо психические расстройства.

Если вы чувствуете, что можете что-то сделать, то принимайтесь за дело; если вы о чем-то мечтаете, то не теряйте время и осуществляйте свои мечты. Смелость является магической силой, которая делает человека гениальным и могущественным.

Гёте

Предисловие

Творческие способности и их связь с правым полушарием головного мозга — объект повышенного интереса не только для ученых, но также для той части обычных людей, которую интересует эффективное применение воображения. Как психиатр и психоаналитик, работающий над исследованием правого полушария, я восхищен программой Мэрили Зденек по повышению творческих способностей, которая основана на достоверных научных фактах.

В ходе научных исследований Роджера Сперри, Джозефа Боугена и Майкла Газзанига было установлено, что каждое из полушарий головного мозга по-разному обрабатывает информацию и имеет

свои области специализации. Эти открытия привели к тому, что во многих клиниках и экспериментальных лабораториях стала изучаться деятельность каждого из полушарий головного мозга по отдельности.

Хирургическое разделение полушарий мозга позволило наблюдать работу каждого из них в отдельности. В ходе проведенных исследований было установлено, что левое полушарие отвечает за обработку вербальной информации, логическое мышление и видит не лес, а множество деревьев. Правое же полушарие, напротив, специализируется на интуиции, пространственной ориентации, и благодаря ему мы имеем чувство целого, воспринимаем множество деревьев как лес. Кроме восприятия целого, правое полушарие также отвечает и за выражение чувств.

В 1970 году мне посчастливилось познакомиться с двенадцатью пациентами доктора Боугена, у которых он посредством хирургического вмешательства разделил головной мозг на два независимых полушария. В течение последних десяти лет я проводил различные исследования этих пациентов доктора Боугена. В ходе исследований я установил, что этим людям крайне редко удается припомнить мечты и фантазии, а когда они иногда припоминают их, оказывается, что эти мечты утилитарны, практически лишены фантазии и привязаны к реальности. Вместе с доктором Боугеном мы установили, что люди, у которых разделены полушария головного мозга, не могут выражать в словах свои чувства и не в состоянии передать другому человеку какие-либо свои мысли, в которых присутствует немного фантазии.

Эти наблюдения подтвердили открытия Боугена, заключающиеся в том, что разделение полушарий головного мозга приводит к снижению творческих способностей. Творческие люди, и в особенности художники, остро нуждаются в том, чтобы между полушариями мозга существовали связи, с помощью которых они могли бы взаимодействовать и обмениваться информацией.

Мэрили Зденек перевела результаты научных исследований и наблюдений на язык, полный поэзии и интуиции. В «Развитии правого полушария» она обогатила наше понимание личных возможностей человека, и в особенности возможностей правого полушария головного мозга.

Ее интервью с людьми, которые добились выдающихся успехов благодаря активному использованию возможностей правого полушария, обращают наше внимание на его огромный потенциал, которому мы обычно не уделяем должного интереса при психиатрических и психотерапевтических исследованиях. Однако при проведении таких исследований следует сочетать и науку, и искусство.

Шестидневная программа Мэрили Зденек включает в себя и древнее искусство медитации, и современные достижения в области расслабления и активизации работы воображения. При составлении своей программы Мэрили Зденек учла достижения Фрейда, Юнга, Уинникотта и некоторых эгопсихологов, таких как Эрик Эриксон.

Энтузиазм и интуиция автора этой книги заставляют читателя обратить внимание на его собственный творческий потенциал, который зачастую остается не востребуемым. Читая эту книгу, мы перестаем недооценивать свой творческий потенциал — такую его оценку навязывает нам левое (логическое) полушарие нашего мозга. Стимулируя работу правого полушария, мы высвобождаем свое воображение, чтобы использовать его силы, которые часто игнорируются нами.

Оптимистичный взгляд Мэрили Зденек на возможность полного использования своих способностей для борьбы с несостоятельностью и депрессией представляется мне весьма полезным. Ценность такого взгляда становится особенно очевидной в кабинете психоаналитика, каковым я и являюсь. Эта книга помогает читателю по-новому взглянуть на свои способности и почувствовать себя сильнее в борьбе с жизнью, успешно пройти через, как сказал Бодлер, «лес символов» к самоутверждению и полному раскрытию своего потенциала.

*Клаус Д. Хоппе,
доктор медицины, доктор философии, профессор Калифорнийского университета в
Лос-Анджелесе,
директор центра научных исследований и продолжения медицинского образования, клиника
Хакера.*

1. Приглашение

Много лет назад босоногий мальчик сидел на стене в Риме и смотрел вниз, на человека, который высекал что-то резцом из глыбы мрамора. «Эй, сеньор, — крикнул мальчишка этому человеку. — Зачем вы стучите по этому камню?» Микеланджело взглянул вверх и крикнул в ответ: «Потому что там внутри ангел, и он хочет выбраться наружу!»

Какой блестящий пример необычного восприятия процесса творчества! Мы часто думаем о творчестве как об осознанном выражении идей. Микеланджело же относился к созданию скульптуры иначе. Он хотел освободить ангела, который заключен в глыбе камня и не выберется на свободу, пока процесс создания скульптуры не будет завершен.

Книга «Развитие правого полушария» призвана стать для вас и вашего творческого мышления тем же, чем стало новое отношение к творческому процессу для Микеланджело и его ангела. Быть может, ваш «ангел» не столь гениален, как ангел Микеланджело, но мы всё равно сможем по-новому подойти к процессу творчества. Мы можем освободить ангела, ведь всё в наших руках!

Почти все люди хотят увеличить свой творческий потенциал. Но многие считают, что писатели, композиторы, художники, дизайнеры и другие творческие люди обладают особенными способностями к творчеству, которых лишены остальные смертные. Однако эта точка зрения не совсем правильна. Художник живет в каждом из нас. Силы воображения дремлют в отдаленных уголках нашего сознания; многие не обращают на них должного внимания или попросту их игнорируют.

Цель этой книги — увеличить ваши творческие способности и повысить эффективность вашей работы. Когда вы научитесь использовать огромные потенциальные возможности правого полушария мозга, вам станет легче решать сложные проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни.

У девяноста пяти процентов людей обработкой вербальной информации занимается левое полушарие. Оно «знает», как действовать логично и всё анализировать, но оно никоим образом не связано с работой интуиции и воображения. И интуиция, и воображение — это сферы, на которых специализируется правое полушарие.

В нашем обществе логическое мышление, за которое отвечает левое полушарие, весьма ценят, а на интуицию и образное мышление, курируемые правым полушарием, не обращают особого внимания. У значительной части взрослого населения такая функция правого полушария, как воображение, практически не используется — взрослые разучились мечтать и фантазировать. Однако с помощью специальных упражнений можно развить скрытые возможности правого полушария, в частности воображение.

О громадных возможностях правого полушария я впервые узнала двадцать пять лет назад (на английском языке книга «The Right-Brain Experience» впервые выпущена в США в 1983 г.) от литературного критика «Лос-Анджелес Таймс» Роберта Кирша. Он использовал специфические приемы для увеличения эффективности своей и без того продуктивной работы и предложил мне попробовать эти же приемы. Честно говоря, мне было жаль терять время на выполнение каких-то упражнений, которые казались мне слишком простыми и несерьезными, чтобы существенно повысить эффективность моей работы. Но из любопытства я решила попробовать. К моему великому удивлению, некоторые из его приемов действовали прекрасно. Я была просто поражена результатами и начала модифицировать приемы Роберта Кирша, создавать новые упражнения и формировать из них своеобразную программу для развития правого полушария головного мозга.

С 1970 года я провела множество исследований и наблюдений, а разработав серию упражнений для стимуляции работы правого полушария мозга и проверив ее эффективность на своих студентах, была просто поражена результатами. Я даже не ожидала такого успеха. Особенно меня поразило то, насколько быстро протекает процесс развития творческого мышления. Буквально в течение нескольких часов барьеры, мешавшие творческому мышлению, были сломаны, и воображение заработало. Я увидела «освобожденных ангелов» там, где раньше видела простой камень.

Некоторые из предлагаемых вашему вниманию упражнений уходят своими корнями в глубокую

древность. История техники медитации и йоги насчитывает несколько тысячелетий. Другие упражнения были разработаны психиатрами и психоаналитиками совсем недавно, во время исследований биологической обратной связи (БОС). Некоторые же базируются на оригинальных предложениях Роберта Кирша. Многие упражнения я разработала специально для этой программы.

Три вопроса

На всех моих семинарах аудитория обычно хотела знать ответы на следующие три вопроса:

1. Что является научной основой книги «Развитие правого полушария»?
2. Как используют приемы для развития правого полушария люди, которым всё удается?
3. Что изменится в моей жизни после выполнения серии этих упражнений?

С учетом этих вопросов моя книга состоит из трех частей. Ответы на них ведут вас от интеллектуального понимания функций правого полушария к наблюдению процесса функционального развития правого полушария и, наконец, к выполнению самой программы.

Первая часть этой книги объясняет, какую роль играет правое полушарие головного мозга в процессе творчества. Старые мифы о неуловимости и призрачности творческих способностей развеяны новыми научными открытиями. Понимание различий между функциями полушарий головного мозга является первым шагом в процессе стимулирования работы неразвитого правого полушария.

Целью этой книги не является развитие правого полушария только ради самого развития. Развивать правое полушарие необходимо для того, чтобы между обоими полушариями сохранялся баланс, обеспечивающий наиболее эффективную работу. Если вам удастся установить такой баланс, то ваша работа будет намного продуктивнее. В первой части книги вы также познакомитесь с одиннадцатью категориями упражнений, которые я разработала для стимуляции работы правого полушария мозга.

Для развития творческих способностей и увеличения эффективности работы эту программу использовали люди самых разных профессий. Содержащиеся в ней упражнения помогли этим людям добиться успеха в различных областях человеческой деятельности. Восемь выдающихся мужчин и женщин согласились дать мне интервью и высказали в них свои соображения относительно процесса творчества. Это писатели Рэй Брэдбери и Барбара Голдсмит, карикатурист Чарльз Шульц, артист Стив Аллен, секретный агент Иб Мельхиор, профессор Стэнфордского университета Роберт МакКим, дизайнер Клео Бальдон и танцовщица и хореограф Мардж Чэмпион. Эти интервью помогают понять, как творческие люди используют в своей работе потенциальные возможности правого полушария мозга. Личные приемы стимулирования работы воображения вместе с интервью содержатся во второй части книги.

В третьей же части книги изложена сама программа развития правого полушария. Шестидесять семь упражнений, разбитые на одиннадцать категорий, помогут вам понять, насколько велик ваш творческий потенциал (в частности, воображение) и как его можно использовать. Вы будете поражены разнообразием упражнений и возможностей их применения в реальной жизни. Все упражнения чрезвычайно эффективны. Если вы хотите развить творческие способности и увеличить эффективность своей работы, если вы хотите научиться легко решать сложные проблемы, то именно приведенные упражнения помогут вам достичь этих целей.

Книга «Развитие правого полушария» построена как ваше личное учебное пособие. Если бы вы были моим клиентом, то я бы сказала, что нам нужно работать в течение шести дней по два часа в день. Когда вы будете выполнять эту программу — не торопитесь! Также, пожалуйста, не забывайте, что упражнения имеют кумулятивный эффект, и поэтому результаты будут лучше, если вы будете выполнять упражнения последовательно в течение шести дней без перерывов. Если у вас хорошо развиты интуиция и воображение, то вы почувствуете результат после выполнения нескольких упражнений. Если же интуиция и воображение у вас развиты плохо, то результат вы почувствуете через несколько дней.

Используя эти упражнения, вы научитесь легко активизировать свои творческие способности; вы сумеете *самостоятельно* входить в состояние творческого подъема.

Несколько предупреждений

Правое полушарие мозга, однако, не является местом обитания только лишь ангелов и муз — в нем также живут и драконы. Попадая в эту загадочную область интеллекта, вы рискуете столкнуться со страшными драконами, которые охраняют сон муз. Поэтому не лишним будет кое о чем вас предупредить.

Драконы часто дышат огнем и могут быть опасными в том случае, если у нас нет никакой защиты. Бывают периоды, когда никому из нас не следует пытаться попасть в подсознание. Я не советовала бы вам выполнять упражнения для развития правого полушария тогда, когда вы находитесь в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Следует также напомнить, что некоторым людям вообще не стоит пытаться проникнуть в подсознание без консультации врача. Вы должны знать, к чему вы предрасположены, и в зависимости от этого принимать решение. К примеру, если вы склонны к нервным расстройствам, то вам лучше не использовать эти упражнения, или (по крайней мере) в этом случае вам следует посоветоваться с психиатром. Когда вы будете принимать решение, учитывайте «мнения» *обоих* полушарий мозга.

Не верьте людям, которые говорят, что существует только один способ проникновения в подсознание. Есть люди, которые в течение нескольких лет занимались развитием правого полушария, но их приемы не имеют ничего общего с теми упражнениями, которые предлагаются вашему вниманию в этой книге. Возможно, у некоторых людей есть свои собственные приемы, помогающие им проникать в область подсознания. Не исключено, что эти приемы они выработали неосознанно; может быть, они вообще не подозревают о том, что используют для этого какие-то приемы.

Если вы — один из тех, кто занимается творческой деятельностью, и ваша работа отличается высокой продуктивностью, то вы явно используете какие-то свои способы для вовлечения вашего подсознания в процесс творчества. Я надеюсь, что в этой книге вы найдете приемы, которые пополнят связку «ключей», открывающих дверь в подсознание. У каждого есть свои приемы для повышения продуктивности работы, но все упражнения, приведенные в этой книге, были разработаны для того, чтобы помочь вам работать с максимальной продуктивностью, на которую вы способны. Выполняя эти упражнения, вы научитесь легко повышать эффективность вашей работы, а это, без сомнения, весьма важно.

Некоторые из вас наверняка испытывали периоды творческого подъема, которые сопровождалось чувством экстаза. И большинство из нас относятся к этому как к мистическому, загадочному процессу, который нельзя понять и которым тем более нельзя управлять. Писатели, и в особенности поэты, объясняют эти периоды творческого подъема посещениями муз. Муза — это мифическое существо, живущее где-то на небесах и являющееся творцам для того, чтобы подсказать блестящие мысли и, в частности, бесподобные рифмы и метафоры.

Но это лишь красивая сказка. Муза живет внутри нас. Она вдохновляет не только писателей и художников, но и ученых, и бизнесменов, и домохозяек. Эта муза является частью нашей личности, и она обладает всеми потенциальными возможностями подсознания. Можно сказать, что муза живет в правом полушарии мозга, и только наше пренебрежительное отношение к возможностям правого полушария мешает ей «выйти наружу».

Но муза — ваш друг и помощник в труде. Эта книга поможет вам подобрать ключ к жилищу музы, а все остальное зависит от вас самих.

2. Логическое мышление и интуиция

Что значит мыслить творчески

Несколько лет назад мне пришлось работать над пьесой. Я уединилась на целый месяц для того, чтобы заниматься только работой, ни на что не отвлекаясь. К моему удивлению, мне понравилось работать целые сутки, выделяя время на еду и сон тогда, когда это было совершенно необходимо. Когда работа шла хорошо, когда мне казалось, что слова сами ложатся на бумагу, когда главная героиня и ее переживания были мне так близки, что я чувствовала, как ее слезы увлажняют мои глаза, — тогда я поняла, что во мне произошли какие-то физиологические изменения. Мне казалось, что цвета стали

ярче, знакомая музыка стала новой, я находила в ней совершенно новые нюансы, которых раньше просто не замечала. У меня не было аппетита, а все чувства были обострены. Возможно, единственным словом, которое может приблизительно описать охватившее меня состояние, является *восторг*. Чувства настолько переполняли меня, что мне было трудно их сдерживать, они рождали какие-то интуитивные подсказки, которые потом складывались в осознанные идеи.

Позже, когда я думала о том состоянии небывалого творческого подъема и анализировала свои чувства, я была озадачена физиологическими изменениями. Я помнила чувство переполненности, я чувствовала, что взлетела на такую высоту, на которую мне раньше никогда не удавалось подняться. Позже я вспомнила шутки о том, что писатели просто сумасшедшие и что их творения являются продуктом работы больного сознания. Сейчас мне интересно было узнать: испытывают ли другие то же, что тогда ощущала я, или же эти чувства уникальны и никто, кроме меня, их не испытывал.

Я успокоилась, когда прочитала «Мужество творить» Ролло Мэй; в этой книге описывались чувства, похожие на испытанные мной, причем люди переживали эти ощущения в периоды напряженной творческой работы. Оказалось, что подобные ощущения свойственны поэтам, писателям, ученым и другим творческим людям, которые напряженно работают над какой-либо проблемой. Мне вообще кажется, что такие ощущения бывают и у любого человека, если он хоть раз осмелился проникнуть в область вопросов, ответы на которые может дать только лишь мудрость подсознания.

Если вам удастся почувствовать внутреннюю дрожь ожидания в процессе творчества, то постарайтесь внимательно прислушаться к своим чувствам и получить от них удовольствие. Попробуйте запомнить это ощущение — его, как редкий подарок, иногда посылает нам правое полушарие нашего мозга. Из-за потрясающей силы этих ощущений бывает трудно поверить, что источник этих чувств находится в нас самих, а не является даром богов или результатом посещения музыки.

Упоминания о творческом экстазе часто встречаются в литературе. В основном о нем пишут поэты и философы, но в это состояние могут попадать все, чья работа в той или иной степени связана с интуицией. Физик Алан Лайтмэн вспоминает: «Мое первое соприкосновение с возможностью заниматься наукой при помощи правого полушария, с творческим экстазом произошло десять лет назад, когда я был студентом последнего курса... Некоторые люди пытаются описать такое ощущение следующим образом: «Мне казалось, что мои чувства воспарили ввысь, в то время как все остальное упало вниз». Мне же кажется: то, что я испытывал, лучше описывает следующее сравнение. Предположим, ты плывешь на лодке, и при этом дует сильный, почти ураганный ветер. Обычно корпус лодки постоянно находится в воде, и это существенно снижает скорость. Когда же сильнейший порыв ветра подхватывает лодку, то она на какое-то время словно выпрыгивает из воды; в такой момент сила трения практически сводится к нулю, и это вызывает чувство полета, как будто ты паришь в воздухе. Подобное ощущение мне удалось испытать всего несколько раз за всю мою научную жизнь. И каждый раз оно длилось всего несколько секунд. Эйнштейну же и Дарвину, наверное, удавалось пребывать в таком состоянии в течение нескольких часов подряд. Я уверен, что весь мой многолетний кропотливый труд за письменным столом стоит тех кратких мгновений творческого восторга, которые мне удалось испытать. Мне кажется, что я отдал бы за них гораздо больше».

Развенчивая старые мифы

С древних времен люди верили мифу о том, что творческое вдохновение снисходит на человека свыше, что оно является божественным даром. Даже в наши дни многие творческие люди считают свое вдохновение чем-то мистическим. Они уверены, что вдохновение посещает их лишь время от времени, и что они никоим образом не могут им управлять, потому что оно не поддается никакому контролю. Ниже приводятся примеры того, что думают известные писатели о вдохновении.

Джозеф Хеллер: «Я не понимаю сущность процесса работы воображения, не знаю, с чем связано мое вдохновение, но я знаю, что полностью от него завишу. Мне кажется, что идеи витают вокруг меня в пространстве и время от времени спускаются ко мне. Они могут приходить. А сам я их создавать не могу.»

Джеймс Дикки: «Когда я пишу, я чувствую какое-то сумасшествие... Я не знаю, что это такое и с чем это связано...»

Джоан Дидион: «Процесс создания произведения остается для меня совершенной загадкой...»

Эрика Йонг: «Я не знаю, откуда в моем сознании возникает первая строчка, которую я потом напишу. Я понятия не имею, кто мне ее подсказывает. Может быть, это муза. Кстати говоря, я действительно верю в музу.»

Гор Видал: «Я никогда не знаю, что произойдет в следующий момент... это весьма странно, не правда ли?»

Похоже, что писатели, как, впрочем, и остальные люди, не могут по собственному желанию активизировать свои творческие способности. Они никак не могут объяснить творческий подъем и периоды отсутствия вдохновения, когда не удается написать ни одной стоящей строчки.

За последние несколько лет наше понимание процесса творчества и творческих способностей претерпело такие значительные изменения, что даже старые мифы видятся нам в новом свете. Многие теперь поверили в то, что они не зависят от капризов ветреной музы. Теперь они поняли, что идеи носятся не в воздухе, а в *голове*. Нужно только научиться ловить их. Многие научились верить в большие возможности подсознания и активизировать его для участия в процессе творчества.

Начало

Письменный стол, за которым я работаю, весь завален медицинскими журналами и научными статьями. В стороне лежат записи моих бесед с нейрохирургами, психиатрами и психобиологами. А стопки книг по интересующему меня вопросу возвышаются с обеих сторон стола, образуя как бы стены, которые защищают мое рабочее место.

Неважно, какую из этих книг я открываю и на какой странице, но мне постоянно встречаются три имени: Сперри, Боуген и Газзанига. Роджер Сперри — это психобиолог из Калифорнийского технологического института. В 1981 году он стал Нобелевским лауреатом в области физиологии и медицины. Эта престижная премия была присуждена ему за исследования функций разделенных полушарий головного мозга. Под руководством Сперри его студент Майкл Газзанига осуществил тестирование пациентов; нейрохирург Джозеф Боуген провел нейрологические тесты и вместе с Филиппом Фогелем впервые провел операцию по разделению полушарий головного мозга. Эти люди, а также многие другие, кто работал вместе с ними, впервые установили, в чем заключаются различия между левым и правым полушариями головного мозга. Вообще исследования, связанные с разделением полушарий головного мозга человека, велись в Калифорнийском технологическом институте с 1960 года, а опыты на животных ставились еще в пятидесятые годы. Однажды предоставилась возможность провести опыты и на человеке. В. Дж. был солдатом во время Второй мировой войны. Приземлившись с парашютом во вражеский тыл, он попал в плен. Его поместили в лагерь для военнопленных, где ему был нанесен страшный удар по голове прикладом винтовки. В результате этого удара он получил серьезнейшую черепно-мозговую травму, и у него начались припадки — жуткие судороги, которые сделали невозможной нормальную жизнь.

Врачам не удавалось хоть как-то облегчить страдания В. Дж. от приобретенной эпилепсии, и они решили, что он будет первым пациентом, кому посредством хирургического вмешательства разделят полушария головного мозга. Идея состояла в следующем: нейрохирурги разрежут *corpus callosum* — сплетение нервных тканей, которое соединяет правое и левое полушария головного мозга и по которому судороги (точнее, нежелательное нервное возбуждение, вызывающее судороги) В. Дж. переходят из одного полушария в другое, а следовательно, из одной части тела в другую. Таким образом полушария будут изолированы друг от друга, и если судорога инициируется в одном полушарии, то она не сможет распространиться на другое. Благодаря этому боли во время припадков станут менее жестокими, и дальше пациента можно будет лечить с помощью медикаментов. Врачи думали, что если все пройдет успешно, то страдания В. Дж. уменьшатся. Операция удалась, и вскоре еще один пациент, а потом и еще десять перенесли эту операцию. После операции этих пациентов долгое время обследовали для того, чтобы выявить последствия.

Что показали исследования

В ходе проведенных исследований было установлено, что через *corpus callosum* информация

поступает из одного полушария мозга в другое. Когда же *corpus callosum* разрежали, полушария мозга потеряли возможность общаться друг с другом. Можно сказать, что у каждого человека функционируют два мозга, и без помощи *corpus callosum* один из них не может знать, что происходит в другом. Изучая полушария в отдельности, исследователи получили возможность определить, за что отвечает каждое из них. В ходе тщательного изучения ученые установили, какие задачи решает правое полушарие, а какие — левое. В приложении рассказывается о процедурах, с помощью которых проводится изучение функций головного мозга.

Итак, исследователи установили, что каждое полушарие головного мозга имеет свою область специализации и обрабатывает информацию своим собственным способом. Проведенные исследования помогли выяснить, что *corpus callosum* позволяет обоим полушариям работать вместе, однако при выполнении определенных задач одно из полушарий доминирует над другим в зависимости от характера решаемой задачи.

Новые взгляды на творческие способности

Из трех ученых, работавших над хирургическим разделением полушарий мозга и совершивших революцию в области знаний о головном мозге и выполняемых им функциях, только Джозеф Боуген посвятил себя работе по изучению творческих способностей и самого процесса творчества. В настоящее время еще примерно дюжина ученых работают над изучением процесса творчества.

У девяноста пяти процентов людей левое полушарие отвечает за запоминание имен, арифметические операции, фиксирование времени и выполняет многие другие функции; оно работает логично и прямолинейно. Правое же полушарие более загадочно. В нем рождаются метафоры и чувства. Мечты и фантазии, работа воображения в целом — это также одна из функций правого полушария.

Когда художник инстинктивно чувствует цветовую гамму, необходимую для создания именно этой его картины, когда музыкант импровизирует на концерте, отклоняясь от основной темы, когда писатель буквально слышит, что говорят его герои, — это работает правое полушарие мозга. Зародыш страсти и творчества таится именно в правом полушарии.

Мы живем в обществе, в котором больше ценится логическое мышление, а люди с доминированием левого полушария добиваются большего успеха. Ребенок с доминирующим левым полушарием, который успешно выполняет арифметические действия, старательно учит уроки и отличается прилежностью, получает в школе отличные оценки. А ребенок с доминирующим правым полушарием, который предпочитает мечтать, глядя на облака, или сочинять разные истории вместо того, чтобы учить уроки, считается плохим учеником, потому что его стремления не поощряются нашим обществом.

Дети с раннего детства замечают, что следование общепринятым нормам поощряется больше, чем творчество.

Как известно, мышцы атрофируются, если им в течение длительного времени не давать нагрузки. Точно так же ослабевают и способности правого полушария, если их не использовать. Однако ослабление способностей не означает, что их невозможно восстановить, и первый шаг на пути к восстановлению способностей правого творческого полушария — ознакомиться с тем, чего следует ожидать от каждого из двух полушарий.

Сферы специализации левого полушария

Основной сферой специализации левого полушария является логическое мышление, и до недавнего времени врачи считали это полушарие доминирующим. Однако фактически оно доминирует только при выполнении следующих функций.

Обработка вербальной информации: Левое полушарие мозга отвечает за ваши языковые способности. Это полушарие контролирует речь, а также способности к чтению и письму. Оно также запоминает факты, имена, даты и их написание.

Аналитическое мышление: Левое полушарие отвечает за логику и анализ. Именно оно анализирует все факты.

Буквальное понимание слов: Левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.

Последовательностное мышление: Информация обрабатывается левым полушарием последовательно по этапам.

Математические способности: Числа и символы также распознаются левым полушарием. Логический и аналитический подходы, которые необходимы для решения математических проблем, тоже являются продуктом работы левого полушария.

Контроль за движениями правой половины тела: Когда вы поднимаете правую руку, это означает, что команда ее поднять поступила из левого полушария.

Сферы специализации правого полушария

Основной сферой специализации правого полушария является интуиция. Как правило, его не считают доминирующим. Оно отвечает за выполнение следующих функций.

Обработка невербальной информации: Правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах.

Параллельная обработка информации: В отличие от левого полушария, которое обрабатывает информацию только в четкой последовательности, правое полушарие может одновременно обрабатывать много разнообразной информации. Оно способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа. Правое полушарие также распознает лица, и благодаря ему мы можем воспринимать совокупность черт как единое целое.

Пространственная ориентация: Правое полушарие отвечает за восприятие месторасположения и пространственную ориентацию в целом. Именно благодаря правому полушарию можно ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки.

Музыкальность: Музыкальные способности, а также способность воспринимать музыку зависят от правого полушария, хотя, впрочем, за музыкальное образование отвечает левое полушарие.

Метафоры: С помощью правого полушария мы понимаем метафоры и результаты работы чужого воображения. Благодаря ему мы можем понимать не только буквальный смысл того, что слышим или читаем. К примеру, если кто-то скажет: «Он висит у меня на хвосте», то как раз правое полушарие поймет, что именно хотел сказать этот человек.

Воображение: Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Кстати говоря, вопрос «А что, если...» также задает правое полушарие.

Художественные способности: Правое полушарие отвечает за способности к изобразительному искусству.

Эмоции: Хотя эмоции и не являются продуктом функционирования правого полушария, оно связано с ними более тесно, чем левое.

Секс: За секс отвечает правое полушарие, если вы, конечно, не слишком озабочены самой техникой этого процесса.

Мистика: За мистику и религиозность отвечает правое полушарие.

Мечты: Правое полушарие отвечает также и за мечты.

Контролирует движения левой половины тела: Когда вы поднимаете левую руку, это означает, что команда поднять ее поступила из правого полушария.

Остальные пять процентов

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для девяноста пяти процентов людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно десять процентов, определить труднее. У большинства из них такая же специализация, как и у правшей. Но в некоторых случаях бывает, что языковые способности и пространственная ориентация контролируются разными полушариями, то есть часть этих способностей контролируется правым полушарием, а другая часть — левым. Левши, матери которых также были левшами, могут даже иметь обратную специализацию; к примеру, за языковые способности у них

отвечает правое полушарие, а за пространственную ориентацию — левое. Даже если вы входите в пять процентов людей, имеющих обратную специализацию, то в этом нет ничего страшного. А упражнения, содержащиеся в третьей части этой книги, будут развивать то полушарие, которое у вас отвечает за интуицию и воображение.

Развитие полушарий головного мозга

Специализация полушарий головного мозга, кажется, характерна только для человека, и причем взрослого. У других приматов и маленьких детей не обнаружено никаких или почти никаких признаков специализации полушарий головного мозга. Фактически младенец может потерять целое полушарие мозга и вырасти нормальным человеком с нормальным интеллектом, потому что оба полушария головного мозга обладают потенциалом для выполнения всех функций. Однако после пяти лет потеря любого полушария мозга приведет к необратимым последствиям. Многие исследователи считают, что специализацию полушарий головного мозга вызывает приобретение языковых способностей.

Один из прекрасных примеров того, как специализация влияет на наш выбор, — реклама автомобиля «Сааб», которую вы увидите на следующем развороте книги. Эта реклама информативна и оригинальна, и вам не помешает ознакомиться с ней... даже если вы совсем не собираетесь приобретать новый автомобиль.

Идеальное партнерство

Когда полушария функционируют правильно, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве. Таким образом, устанавливается гармония целей, и ни одно полушарие не вмешивается в работу своего партнера. Каждое из них поддерживает другое и делает то, что у него лучше всего получается. Иными словами, каждое занимается своим делом и не мешает работать партнеру. Полушария помогают друг другу практически во всех наших действиях.

— Для создания метафор поэт использует правое полушарие, полет фантазии также обеспечивает правое полушарие, однако процесс перевода его чувств в словесную форму или, иными словами, подбор слов осуществляет левое полушарие.

— Правое полушарие помогает архитектору привести в соответствие пространственные взаимосвязи и эстетический образ, который он стремится создать. Тем не менее все расчеты и измерения производит левое полушарие.

— Ученому левое полушарие помогает анализировать рассматриваемую проблему, но правое полушарие часто интуитивно подсказывает такие ходы, с помощью которых разрешаются самые сложные загадки.

Наиболее эффективная творческая работа становится возможной тогда, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Однако ни в каком случае нельзя забывать, что, хотя при выполнении практически любой работы правое и левое полушария действуют вместе, они обрабатывают информацию по-разному, и степень активизации полушарий зависит от специфики выполняемой задачи.

Автомобиль для левого полушария мозга

Последние исследования говорят, что левое полушарие специализируется на логическом мышлении. Оно понимает, что $1 + 1 = 2$, и даже (в некоторых случаях), что $E = mc^2$. На бытовом же уровне оно выбирает носки, которые вы носите, еду, которую вы едите, и автомобиль, на котором вы ездите, — причем используя классические приемы логики Аристотеля.

Однако для настоящего удовлетворения левое полушарие должно работать в гармонии с правым.

Правое же полушарие специализируется на поэзии. Оно говорит: «Да, у этой машины прекрасные технические характеристики, но она настолько скучная, что удивительно, как на ней вообще кто-то ездит».

«Сааб Турбо» — это машина, которая удовлетворит запросы обоих полушарий вашего мозга.

Левому будет достаточно того, что технические новшества позволяют этой модели сочетать

Мерели Зденек – Развитие правого полушария

экономичность и улучшенные ходовые качества.

Для правого скажем, что «Сааб Турбо» может мчаться как пуля.

Левое обязательно обратит внимание на высокую безопасность этого автомобиля при большой скорости.

Правое же полушарие оценит только лишь дрожь восторга от скорости.

Левое прислушается, когда «Сааб Турбо» в журналах называют «лучшим спортивным седаном девяностых».

Правое не обращает особого внимания на восторг редакторов, которые всю жизнь только и делают, что оценивают новые машины. Правое полушарие не много знает о машинах, но понимает, что эта ему нравится.

Левое обязательно изучит цифры:

| | |
|-----------------------|--------------|
| Двигатель | 2,3 л Турбо |
| Мощность | 200 л. с. |
| Максимальная скорость | 234 км/ч |
| Ускорение до 100 км/ч | 7,5 с |
| Расход топлива | 7,3 л/100 км |

Правое не оставит без внимания изображение автомобиля, которое вы увидите ниже.

Левое обязательно сравнит комфорт «Сааба» с «мерседесовским», ходовые качества с качествами «БМВ», а тормоза — с тормозами «Ауди».

Правое обращает больше внимания на дизайн автомобиля.

Левое обязательно вспомнит о зимних дорогах, на которых передний привод «Сааба» дает ему преимущества.

А правое снова полюбуется тем, как выглядит этот автомобиль.

Что покупать: то, что нужно, или то, что хочешь?

Потребности скучны. Желания — вот что делает жизнь стоящей того, чтобы жить.

Левое полушарие можно сравнить с заботливой матерью, которая говорит, что «Сааб Турбо» тебе подходит: «Ешь суп» (сегодня конструкция «Сааба» является самой прогрессивной); «Не забудь надеть куртку» («Сааб» очень экономичен); «Не забудь сделать домашнее задание» («Сааб» обеспечивает высокую безопасность).

Правое отдаст команду завести машину и насладиться мощным рычанием двигателя.

Автомобиль для правую полушария мозга



А оба полушария вместе оценят «Сааб Турбо» как машину, которая отвечает всем требованиям своего времени.

Когда полушария враждуют

Когда один из партнеров в бизнесе ведет себя агрессивно по отношению к другому и пытается ущемить его интересы, это приводит к нежеланию сотрудничать. То же самое можно сказать и про взаимодействие полушарий головного мозга. Левое полушарие зачастую стремится захватить лидирующее положение, и в результате этого рассмотрение проблем происходит только с точки зрения логики и анализа, а это не всегда дает желаемый эффект, потому что интуиция, за которую отвечает правое полушарие, часто необходима для решения определенного круга задач. Итак, левое полушарие иногда становится настолько «агрессивным», что это не идет на пользу общей работе. Вот пример того, когда полушария враждуют.

Если человек слишком полагается на левое полушарие, то он рискует утратить силу интуиции правого полушария. Это может пойти настолько далеко, что человек вовсе перестанет использовать интуицию или даже уверится в том, что она не существует в принципе. У такого человека, как правило, возникают проблемы в общении с другими людьми, потому что общий язык с окружающими помогает нам находить чувствительное правое полушарие.

Многие используют для решения проблем не то полушарие, какое следовало бы использовать. Некоторые задачи очевидно требуют применения возможностей правого или левого полушария, но существует достаточно большое количество задач, при рассмотрении которых трудно определить, какое из полушарий необходимо при их решении. Наибольшее число конфликтов возникает именно в таких вот «пограничных» случаях. Большинство из нас при этом полагается на сложившиеся стереотипы и не задумывается всерьез о том, какое полушарие лучше использовать. Только в последние несколько лет некоторые исследователи определили, что сознательная стимуляция какого-либо из полушарий может изменить способ решения задач.

До осуществления операции по разделению полушарий головного мозга и дальнейших исследований ученые не располагали достоверной информацией о специализации каждого из полушарий. В среде ученых часто возникали споры по этому поводу; каждый исследователь предлагал свою точку зрения на этот вопрос и свои аргументы, подкреплявшие его мнение.

Я попыталась найти в этом море информации островки самых ценных и точных сведений. С последними исследованиями в этой области меня познакомил Джей Майерс — он как раз обследует людей, перенесших операцию по разделению полушарий головного мозга. А так как меня особенно интересует творческий процесс и творческие способности, то я нашла психиатра, который работал с первыми пациентами, перенесшими эту сложную операцию. Клаус Хоппе, психоаналитик из Лос-Анджелеса, любезно согласился быть моим консультантом в интересующих меня вопросах.

Зная, что за работу фантазии, мечты и сны отвечает правое полушарие, я была очень удивлена, когда доктор Хоппе рассказал мне, что он наблюдал пациентку с удаленным полностью правым полушарием мозга, и она могла видеть сны. Но потом доктор Хоппе объяснил мне, что ее сны очень мало напоминали то, что мы обычно называем снами.

Хоппе называл свою пациентку «Миссис Джи». Он сообщил, что ей тридцать два года, что она была певицей и актрисой. Сначала она говорила доктору, что вообще не может мечтать и фантазировать. Но потом она рассказала, что ей снилось, как «доктор Боуген и психолог везут ее на стареньком фольксвагене в ресторан и угощают лобстером и мартини». Следует отметить, что все описанное происходило на самом деле незадолго до этого. Сон «Миссис Джи» чрезвычайно привязан к реальности, он также лишен выразительных деталей и характеристик, которые обычно свойственны снам.

Гипотетический случай

Мне хочется связать воедино все научные факты применительно к правому и левому полушариям головного мозга на примере необычного гипотетического случая. Представьте, что два человека, которым было немногим больше тридцати, перенесли в больнице операцию по удалению одного полушария головного мозга. Допустим, что у одного было удалено правое полушарие, а у другого — левое.

До операции оба пациента были правшами, и доминирующим у них было левое полушарие. Никаких отклонений от нормы не наблюдалось. Оставшееся полушарие у обоих пациентов функционирует нормально, но оно не знает, как компенсировать удаленное полушарие, как заменить пропавшего «партнера».

Первый пациент сидит на краю кровати. Неделю назад из-за опухоли ему удалили всё правое полушарие головного мозга. Левое же функционирует нормально. Мы будем называть его Лэрри.

Второй пациент находится в одной палате с первым, он сидит на стуле и смотрит в окно. У этого пациента также из-за опухоли было удалено все левое полушарие. Правое функционирует нормально. Назовем его Рик.

Теперь представьте, что вы участвуете в обследовании и изучении этих пациентов. Вы входите в палату, чтобы осмотреть их, и видите следующую ситуацию. (Не забывайте, правое полушарие контролирует движения левой половины тела, а левое — правой.)

Оставшееся левое полушарие Лэрри позволяет ему без проблем управлять правой половиной своего тела (правой рукой, правой ногой и т. д.); он держит чашку кофе в правой руке и качает правой ногой. Вы спрашиваете его: «Не хотите ли добавить в кофе немного сливок?» Он отвечает: «Нет, спасибо». Его голос — ровный, практически без всяких интонаций. Перед ним на постели лежит газета, и вы замечаете, что он просматривает заголовки. Если вы попросите его, то он сможет так же свободно решить математическую задачу, как делал это до операции.

Но, продолжая беседовать с Лэрри, вы начинаете замечать опустошительный эффект, который произвела операция. По причине того, что у него нет правого полушария, левая половина его тела парализована. Хотя он может поддерживать беседу, его ответы иногда бывают странными. Он всё понимает буквально. Вы спрашиваете его: «Как вы себя ощущаете?» И на это он вам отвечает: «Руками». Лэрри полностью потерял способность к образному мышлению, он также утратил и интуицию.

Вы вывозите Лэрри в инвалидном кресле в коридор, чтобы сменить обстановку. Он понятия не имеет, где находится его палата и где находится он сам, потому что он также лишился и способностей к пространственной ориентации. Вы понимаете, что он не в состоянии сложить самую простую картинку-головоломку. Он также не может одеться без посторонней помощи. Он не понимает, что рукава

рубашки имеют какое-то отношение к его рукам.

Неожиданно два человека начинают спорить и кричать друг на друга. Лэрри понимает слова, но никак не воспринимает эмоции, которые стоят за этими словами. Он не обращает никакого внимания на слезы своей жены и не реагирует на слова утешения. Он даже не расстроен тем, что с ним произошло, ибо нормальная реакция на горе, на несчастье просто недоступна левому полушарию, которое осталось у него после операции.

Когда вы возвращаетесь в палату, вы спрашиваете у него, не хочет ли он послушать музыку. Вы включаете радио и понимаете, что он совершенно равнодушен к мелодиям. Близкий друг Лэрри входит в палату, но Лэрри даже не узнаёт его, потому что левому полушарию трудно распознавать лица.

Спросите у Лэрри, снится ли ему что-либо, и вы услышите в ответ, что ничего подобного не происходило. Если же ему всё же что-то снится, то его сны обязательно будут описывать что-либо из происшедшего в недавнем прошлом.

А второй пациент? Все это время он сидел на стуле и наблюдал за вами. Вы сразу замечаете, что у него работают только левая рука и левая нога, потому что другая половина тела парализована. Потом вы замечаете, что он очень печален. Пытаясь пообщаться с ним, вы улыбаетесь и говорите, что он выглядит лучше. Хотя он не может говорить, но вы надеетесь, что он понимает вашу речь. Его жена входит в палату, и он сразу узнаёт ее. Простые слова утешения и выражения любви немного утешают Рика. Жена Рика принесла с собой небольшой магнитофон, она включает его, и Рик наслаждается музыкой. Когда песня заканчивается, Рик, не имеющий возможности произнести свое имя и выразить словами свои чувства, всех шокирует тем, что начинает *петь гимн*, который он выучил в раннем детстве. Вы благодарите его за то, что он смог петь гимн так, что вы понимали его слова, и просите его спеть что-нибудь еще. Но правое полушарие Рика помнит только простые лирические произведения, которые он выучил в раннем детстве. И еще он может бормотать простую молитву, которую выучил, когда был совсем еще ребенком.

Для того чтобы развлечь Рика, вы приносите ему составную картинку-головоломку, и он без труда правильно складывает ее. Когда же вы вывозите его на инвалидной коляске в коридор, вы понимаете, что он прекрасно ориентируется и понимает, где находится его палата и где находится он сам.

Рик никогда не сможет самостоятельно читать или решать математические задачи, но ему нравится слушать стихи. А исследователь снов свидетельствует, что ночью у Рика были зарегистрированы БДГ (быстрые движения глаз), а это говорит о том, что ему наверняка что-то снится.

Вы делаете подробные записи о поведении этих двух пациентов и отмечаете в них, какие функции у них сохранились после операции. Вы беспокоитесь, не упустили ли вы что-либо. Может быть, у пациентов сохранились еще какие-нибудь способности, которых вы не заметили? На основе своих наблюдений вы можете сделать вывод о том, что оба полушария головного мозга имеют четко разделенные сферы специализации, потеря же одного из них приводит к полной потере всех способностей, за которые это полушарие отвечало.

Во всем этом вы убедились на примере сравнения двух пациентов, перенесших операции по удалению разных полушарий головного мозга.

Реабилитация мозга

Человеческий организм обладает огромными потенциальными способностями к восстановлению своих функций после каких-либо травм. Вполне возможно, что у пациента, перенесшего операцию по удалению полушария головного мозга, через несколько недель или месяцев разовьются скрытые способности оставшегося полушария. Если подобную операцию сделать человеку в раннем возрасте, то выздоровление весьма вероятно. Ученые расходятся в оценке возрастного барьера, по достижении которого у человека уже не могут восстановиться все функции. Некоторые считают, что такой барьер человек перешагивает в возрасте примерно пяти лет, другие утверждают, что реабилитация возможна до того, как человеку исполнилось двадцать. Третьи же заявляют, что реабилитация возможна только до того, как человек достиг половой зрелости. У зрелых (в этом смысле) пациентов реабилитация настолько незначительна, что можно говорить о невозможности функций утраченного полушария.

Древние знания

Задолго до того как ученые разработали и доказали теорию о специализации полушарий головного мозга, древние интуитивно догадывались о существовании такой специализации. В различных мировых культурах левая половина тела (правое полушарие мозга) ассоциировалась с загадкой и эмоциями. А правая половина тела (левое полушарие мозга) ассоциировалась с моралью и разумным отношением. Уильям Домхофф, проводя исследования символического значения правого и левого в старинных мифах, заметил, что левая рука (правое полушарие) обычно ассоциируется с табу, жертвенностью, подсознанием, женственностью, интуицией и мечтательностью. Правая же рука (левое полушарие) ассоциируется с добром, правильностью, мужественностью и логикой. Индейцы племени хопи с юго-запада США разграничивали использование рук. Правой рукой они писали, а левую руку оставляли для музицирования. Арабы едят правой рукой, а моются левой рукой. Наши предки считали, что всякая ведьма — левша. Если младенец отказывался брать левую грудь матери, это считалось первым признаком того, что он станет святым. Полагалось также, что девочка может быть зачата с помощью семени левого яичка, а мальчик — с помощью семени правого яичка.

Считается, что о различиях между правым и левым полушариями головного мозга первым заявил Гиппократ. Различия были обнаружены им при наблюдении за ранеными воинами. У воинов, которые получили ранения правой половины головы, отмечался паралич левой половины тела, а у воинов, раненных в левую половину головы, — паралич правой половины тела. На основании этого Гиппократ и сделал вывод о том, что «мозг у человека двойной».

Прошло почти две тысячи лет, прежде чем это наблюдение Гиппократа привлекло внимание врачей. В 1861 году молодой французский медик Поль Брока обнаружил связь между повреждением левого полушария головного мозга и потерей речи. Это явление он назвал афазией.

После этого врачи всерьез заинтересовались мозгом и его функциями. Они стали искать различия в поведении пациентов с повреждением левого и правого полушария. Они обследовали пациентов, у которых было удалено то или иное полушарие, и поняли, насколько серьезны существующие между полушариями различия. Это произошло еще до знаменитой операции по разделению полушарий головного мозга. Как мы помним, эта операция была проведена в шестидесятых годах двадцатого века. Она позволила ученым изучать особенности обоих полушарий у одного пациента: ведь полушария были изолированы друг от друга, и благодаря этому можно было сначала наблюдать за правым полушарием, а потом — за левым. Исследования пациентов, у которых были изолированы полушария головного мозга, явились основным источником информации о специализации полушарий мозга.

Противоречия

Новые результаты научных исследований, вступающие в противоречие с общепринятыми догмами, всегда поначалу принимаются скептически. Однако в защиту тех, кто не согласен с установившимися взглядами, следует сказать, что исследования только начали приоткрывать тайну функционирования полушарий головного мозга. Мозг был великой загадкой с самых древних времен, и эта загадка не будет разгадана еще многие годы. Вряд ли я или вы доживем до того времени, когда будут раскрыты абсолютно все тайны мозга. Мы находимся в самом начале пути, и до установления неопровержимых истин мы наверняка столкнемся с большим количеством противоречивых взглядов. Поэтому при обсуждении такой сложной и тонкой темы, как функции полушарий мозга, правильнее не использовать абсолютные категории — именно поэтому я обычно употребляю выражения «в большинстве случаев», «часто», «иногда» и т. д.

В своей речи при получении Нобелевской премии доктор Сперри сказал: «Чем больше мы узнаем, тем сложнее становится картина и тем больше нам нужно узнать для того, чтобы подтвердить свои убеждения».

Медицинские исследования движутся медленно. К счастью, новая информация, получаемая учеными, позволяет исследователям сразу же применить ее для изучения творческих способностей. Если вас это заинтересовало — потрудитесь постоянно знакомиться со специальной литературой.

Предлагаемая в этой книге программа развития правого полушария базируется на результатах

исследований полушарий головного мозга, однако не следует забывать, что эти результаты являются основой. То есть, какие бы новые знания ни получила современная наука, предлагаемые вашему вниманию упражнения всё равно можно будет использовать для развития творческих способностей.

3. Ключ к повышению творческих способностей

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, необходимо понять специфические цели каждого из упражнений описанной здесь шестидневной программы. Почему и как они срабатывают? В чем заключается их эффект? Каким образом они способствуют стимуляции правого полушария человеческого мозга? Объяснения, изложенные ниже, освещают такие вопросы, предоставляя вам возможность понять функции упражнений левым полушарием мозга, то есть аналитически, логически, рационально. Однако полностью осознать эффективность упражнений, описанных в третьей части книги, вы сможете лишь после того, как правая (творческая, созидательная) половина вашего мозга испытает их на себе.

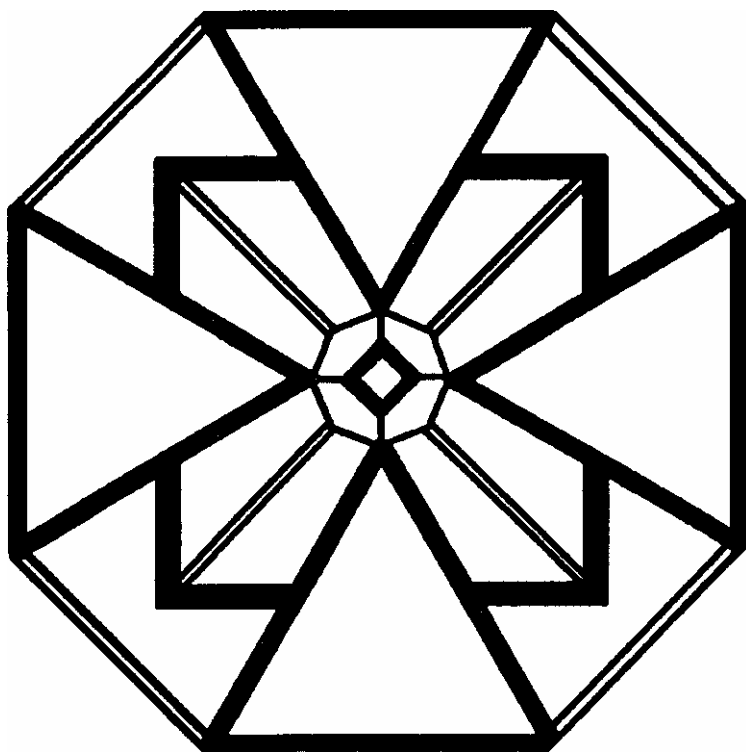
Вам наверняка знакомы некоторые приемы, используемые в программе. Многие из них берут свое начало в различных видах медитации, в практике биологической обратной связи (БОС), в психиатрии, психологии и смежных областях науки. Уникальность программы заключается именно в синтезе различных методик. Ее упражнения вбирают в себя наиболее сильные и ценные методы каждой из дисциплин. Медитация поможет вам научиться расслабляться и концентрировать свое внимание, способствуя развитию спонтанности мышления и интуиции. Из психологии придет ценное понимание того, как воспоминания детских лет и стимуляция чувств могут быть использованы для переключения эмоций на решение текущих проблем. Изучив методы психиатров и опыт просвещенного племени аборигенов с Малайского полуострова, вы узнаете, как заставить собственные сновидения вполне определенным образом работать на вас. Подобно редким драгоценным камням из самых дальних уголков земли, мною были собраны идеи специалистов из широчайшего спектра областей знания, чтобы служить достижению поставленной цели.

Несмотря на то, что в упражнениях используются многие методики из психологии, программа не имеет своей целью обучение самоанализу: если же вы приобретете такие навыки, будем считать, что этой книге повезло. Задачи, решаемые описанными здесь упражнениями, четко определены: каждая категория разработана для продвижения вас прямо к достижениям в продуктивной творческой деятельности.

Прочитав эту главу и тщательно разобравшись в каждой из одиннадцати категорий упражнений, вы без труда узнаете сценарии, используемые выдающимися людьми, о которых рассказывается во второй части книги. Когда вы увидите, как эти творческие люди научились использовать потенциал правого полушария своего мозга, вам будет легче доверять процессам, происходящим в вашем собственном мозге. Ежедневно, шесть дней подряд, вам следует выполнять по одному упражнению каждой из одиннадцати категорий. (Для первого дня курса есть одно дополнительное упражнение.) Последовательность упражнений такова, что каждое новое позволяет вам все глубже проникать на «территорию», управляемую правым полушарием мозга.

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Люди наиболее склонны к восприятию окружающей действительности правым полушарием мозга, когда тело их расслаблено, а сознание свободно от логических рассуждений. Таким образом, первые два упражнения курса являются вспомогательными и позволяют вам достичь восприимчивого умственного и физического состояния. Вам наверняка приходилось разглядывать под микроскопом срез ветки растения или снежинку. Эти картинки являются примерами мандал — геометрических узоров, состоящих из концентрических фигур, сходящихся к центральной точке. Мандалу представляет и рисунок человеческого глаза: зрачок является фокальной точкой, а радужная оболочка образует симметричный узор. Вы также можете обнаружить мандалы в драгоценных камнях, цветах и семенах растений.



Мандалы издавна использовались мистиками для повышения сосредоточенности и достижения умственного состояния восприимчивости к спиритическим эффектам.

Использование симметричных форм также можно обнаружить в живописи, архитектуре и религиозных символах. Эти формы исключительно гармоничны и во многих случаях изысканны в построении. Поднесите к глазу калейдоскоп и наблюдайте, как мандалы сменяют друг друга. Художники использовали их множеством различных способов: в ювелирных изделиях, в живописи, в гончарном деле (особенно на Востоке). Психолог Карл Юнг применял мандалы для собственного профессионального роста и как один из способов лечения своих пациентов. Он отмечал их периодическое появление в сновидениях и верил, что мандалы имеют значение и за пределами непосредственных переживаний данного сна.

В церквах и соборах, от Европы до Америки, мандалы встречаются в витражах, которые с давних времен вызывают восхищение художников и служителей Бога.

Выполняя вспомогательные упражнения, вы будете проводить несколько минут, глядя на мандалу и пытаясь сосредоточить внимание на ее центре. Это способствует ослаблению действия левого полушария мозга и усилению активности правого.

Для наиболее эффективного использования мандалы в программе тренировки правого полушария мозга лучше находиться в спокойном месте, сидеть в удобном положении, сознательно пытаться достичь расслабления и концентрации внимания. Когда ваш взгляд сфокусируется на центре рисунка, вы начнете расслабляться. После пяти или более минут концентрации на рисунке спокойствие начнет овладевать вашим сознанием, замещая обычные мысленные диалоги. После нескольких сеансов расслабления с использованием мандалы вы обнаружите, что беспокойство и посторонние мысли не в силах будут проникнуть в ваше сознание.

Если вы никогда не использовали мандалу, возможно, вы скептически отнесетесь к утверждению, что сосредоточение взгляда на простом рисунке может привести к таким изменениям в ходе мышления. Недавно ученые предположили существование прямой связи между способностью реагировать на пространственные рисунки, такие как простая мандала, и функционированием правого полушария мозга. Ваш мозг генерирует различные комбинации волн, зависящие от вида деятельности, в которую он вовлечен. В результате напряженной концентрации внимания на простом узоре мозг начинает вырабатывать медленные альфа-волны. Они могут быть обнаружены и измерены с помощью датчиков биологической обратной связи и свидетельствуют о расслаблении одного или обоих полушарий мозга.

Хотя левое полушарие и не способно справляться с пространственными отношениями, оно

может пытаться сохранить контроль над вашим мозгом, анализируя узор в терминах квадратов, окружностей и их пересечений. Вы можете избежать этого, пытаясь концентрировать внимание на центре картинке и смотреть на окружающий узор, по возможности не анализируя его. Вскоре левое полушарие начнет уступать воздействию правого. Фактически, мандала используется для отключения левого полушария мозга и задействования правого.

Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Упражнения с использованием БОС предлагают способы воздействия вашего сознания на тело, помогая его физическому расслаблению. Это способствует усилению вашей восприимчивости к сигналам из правого полушария мозга.

В 1978 или 1979 году я ездила на встречу с Мелвином Вербахом, доктором медицины, бывшим тогда директором Клиники биологической обратной связи в медцентре Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (в настоящее время директор Медицинской клиники БОС в Беверли-Хилс). Я искала способ лечения мигрени. Неожиданным результатом моего визита стало открытие бесценного средства повышения творческих способностей.

Доктор Вербах подсоединил электроды к моим пальцам и мышцам вблизи позвоночника. Провода были подключены к аппарату биологической обратной связи. После включения на машине начали мигать огоньки. Звуковые сигналы показывали, что беспокойство передается от моего сознания телу. Провода этого замечательного прибора являлись «обратной связью», посредством световых и звуковых сигналов отражающей информацию, принимаемую от тела. Я могла *видеть* и *слышать* напряжение, так вредившее мне.

Затем доктор рассказал о нескольких методах глубокого дыхания и других основных приемах расслабления. Также он предложил мне использовать воображение как средство достижения расслабленного состояния. Мигание лампочек и звуки, издаваемые аппаратом, лишь усиливали мое сомнение в действенности этих методов. Я помню жалобы, что это не помогает (и мысли о том, что никогда и не поможет). Но, начав «сдаваться» и «спокойно пробовать» (а это два очень важных этапа процесса), я обнаружила, что вспышки стали более редкими, а гудки — постепенно утихать. Беспокойные мысли, однако, тотчас же приводили к учащению миганий и усилению звуков. Успокоение сознания и тела приводило к снижению интенсивности реакции индикаторов прибора. Продолжая оставаться подключенной к машине и находясь в состоянии глубокой релаксации, я постепенно научилась ослаблять напряжение мышц спины и регулировать кровообращение с помощью сознательного увеличения температуры рук на несколько градусов. В течение всей процедуры прибор биологической обратной связи продолжал отражать мои успехи.

С точки зрения медицины, лечение оказалось эффективным: пять лет спустя мне удавалось контролировать мигрень примерно на восемьдесят пять процентов. Однако лечение имело и другие постоянные эффекты. Полное расслабление, которое так ценно для творческой активности и поддержки работоспособности, стало чем-то большим, чем просто новый способ управления телом.

Также я обнаружила, что богатство образов, возникающих в моем воображении, значительно возрастает во время пребывания в состоянии полного расслабления. Когда я лежала с закрытыми глазами, в моем сознании всплывали образы в красках, никогда доселе мне не известных, я начинала наслаждаться абстрактными формами, возникающими в моем воображении при перемещении из нормального сознательного состояния в некое альтернативное. Когда активность левого полушария мозга уменьшалась, я чувствовала воздействие правого. Я пыталась представить себя плывущей, парящей в воздухе, вызвать чувство спокойствия и невероятной умиротворенности. Поскольку медленные альфа-волны порождаются обоими полушариями мозга, полное расслабление не относится исключительно к правому. Это измененное состояние может действовать подобно шесту канатоходца, создавая условия для равноценного функционирования обоих полушарий мозга. Начиная с этой точки равноправного состояния, правое полушарие получает большой шанс проявить свои возможности.

Я быстро поняла, что действие упражнений, предложенных доктором Вербахом, выходит далеко за пределы непосредственно физических процессов. Я писала гораздо лучше, находясь в состоянии полного расслабления. Через несколько часов, конечно, эти чудесные, легкие чувства исчезали, и я снова чувствовала напряжение в теле и сознании. Тогда-то у меня и родился план разработать

практические подходы для использования этого нового состояния сознания в повседневной жизни.

Многие упражнения на расслабление, предложенные в этой программе, схожи с теми, которым меня научил доктор Вербах. В других были использованы приемы, позаимствованные из йоги, аутотренинга и других концепций медитации. Даже без датчиков прибора БОС упражнения приведут к огромным изменениям в вашем теле и сознании. Возможно, в качестве индикатора наличия обратной связи выступит ощутимое возрастание ваших творческих способностей.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

Собираясь посетить страну, где не понимают русского, неплохо бы ознакомиться с ее языком или хотя бы захватить с собой разговорник. Иначе вам будет очень тяжело объяснять свои желания и получать ответы на вопросы. Если вы не знаете, что означают те или иные слова, вы вынуждены полагаться на свои способности в интерпретации мимики людей, различении интонаций голоса и восприятии языка жестов и телодвижений. Весьма пригодятся вам и такие качества, как интуиция и находчивость.

Если вы собираетесь совершить путешествие в страну правого полушария мозга, вам придется использовать подобные приемы, чтобы понять происходящее. «Мышление» правым полушарием осуществляется не через слова, а посредством образов, метафор и символов. Общение на «языке» таких категорий будет не слишком трудным, если вы твердо решили этому научиться.

Образы — это зримые картины, создаваемые вашим воображением в мечтах и снах. Научившись интерпретировать их символический язык, вы получите доступ к «общению» с правым полушарием мозга с помощью образов.

В третьей категории упражнений вам будут предложены такие ситуации, в которых используется способность правого полушария вызывать образы. После ослабления действия левого полушария с помощью упражнений с мандалами и биологической обратной связью вы готовы приступить к экспериментам с задействованием правого полушария. Когда вам нужно будет вообразить места и действия, которые покажутся незнакомыми, вы обнаружите возрастание силы творческого воображения. Ваше сознание начнет создавать живые образы, вскоре вы начнете ощущать предметы на вкус, запах и на ощупь. Ярко выраженные ощущения и приятные эмоции начнут приходить вместе с воображаемыми образами.

Если вы впервые экспериментируете с направляемыми образами, вас, вероятно, удивит сила вашего сознания, создающего такие яркие сцены и острые ощущения. Они гораздо *сильнее* мечтаний и в большей степени поддаются контролю, чем сновидения. Это не действительность, воспринимаемая левым полушарием, а результат работы правого полушария мозга — такой же реальный, как логическое мышление.

В ходе выполнения некоторых из предложенных упражнений с направляемыми образами вы научитесь представлять так называемого «внутреннего консультанта». Этот воображаемый персонаж находится за пределами сознания, в области бессознательного, и олицетворяет всю мудрость, заключенную в правом полушарии вашего мозга. Ему доступны все чувства, которые вы когда-либо испытывали, и все происходившие в вашей жизни события, поэтому он может давать вам советы, способные положительным образом повлиять на принимаемые вами решения как в личной, так и в профессиональной сфере.

Вы можете спокойно делиться с этим Мудрым и Добрым Я самыми тайными желаниями своей души. Можно не волноваться, если некоторые из ваших желаний противоречат так называемому здравому смыслу — сфере, управляемой левым полушарием. Мудрое Я поможет лучше понять ваши нужды и без осуждения воспримет любое чувство и ощущение.

Если вы музыкант, то можете обратиться к своему Мудрому Я с просьбой спеть для вас песню, настоящую и такую красивую, которую вам едва ли приходилось когда-нибудь слышать. Позже, записав ее, вы будете знать, что эта музыка — исключительно ваша, поскольку рождена в глубочайших уголках вашего сознания.

Если вы бизнесмен, можно обсудить с вашим Мудрым Я возникший конфликт. Вам может понадобиться прояснить суть какой-нибудь проблемы или разобраться в своих чувствах по отношению к той или иной ситуации.

Если вы вовлечены в борьбу со своими эмоциями, ваше Мудрое Я успешно поможет разобраться в чувствах. Я не утверждаю, что интуитивное мышление всегда даст верный результат, однако оно может прояснить точку зрения, основанную на чувственном восприятии. Позднее вы научитесь сравнивать советы, предложенные вашим внутренним Мудрым Я, с результатами аналитического, логического мышления и принимать решения, базирующиеся на использовании опыта обоих полушарий. Направляемое воображение — просто прием для стимуляции творческой деятельности. Оно нашло применение у врачей в самых разнообразных областях, начиная с психотерапии и заканчивая онкологией. Хотя упражнения, предложенные в этой книге, не предназначены для непосредственного применения в медицине, вам, возможно, интересно узнать, что врачи используют создание мысленных образов при лечении.

Например, Брюс Кристиансон, доктор медицины, психиатр из Лос-Анджелеса, рассказывал мне об использовании создания образов и «внутренних консультантов» для лечения трудных пациентов. Он считает полезным для них обучение самогипнозу в целях преодоления беспокойства и соприкосновения с глубокими знаниями правого полушария головного мозга. Самогипноз — альтернативный метод тренировки воображения, и эти процессы могут быть с успехом использованы параллельно.

Доктор Кристиансон, проходивший практику в Клинике Майо и изучивший психоанализ Фрейда, говорит: «Я считаю, что использование мысленных образов и других возможностей правого полушария человеческого мозга — это будущее психиатрии. Такие методы действуют гораздо быстрее, чем традиционные подходы к лечению, и обеспечивают гораздо меньшую зависимость пациента от врача».

Направляемое воображение и яркие фантазии используются как основные средства лечения в медцентре Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, основанном доктором Дэвидом Бреслером. В своей книге «Избавьте себя от боли» доктор Бреслер четко обосновывает использование направляемого воображения и «внутреннего консультанта» как средства избавления от хронической боли. «Я учу людей тому, чему должен был научить еще десять лет назад», — пишет он, имея в виду общение с воображаемыми консультантами, однако добавляет: «Пациенты сообщают, что использование направляемого воображения приносит им облегчение, и этот метод видится мне абсолютно надежным при правильном использовании. Помните, что автономная нервная система, отвечающая за ощущения боли и удовольствия, управляется бессознательной частью мозга. Успешно используя потенциал правого полушария, вы можете достичь значительных изменений в своем теле».

О. Карл Симонтон, доктор медицины, онколог-радиолог из Форт-Уэрта, штат Техас, разработал уникальную программу для больных раком. Он использует направляемое воображение, чтобы помочь пациентам представить себя выздоравливающими. Этот нетрадиционный подход в лечении, *в совокупности с традиционными средствами*, дал положительные результаты, намного превышающие среднестатистические данные.

Использование потенциала правого полушария человеческого мозга открывает новые пути в медицинской практике. Эти методы имеют как горячих поклонников, так и ярых противников. Однако пациенты, достигшие успешных результатов при использовании этих приемов, полны энтузиазма относительно способов лечения без привлечения обезболивающих средств.

Категория 4. Переходные объекты

Переходные объекты — это предметы из раннего детства, такие как детское одеяло или плюшевый медвежонок, помогающие маленьким детям познавать мир и быть менее зависимыми от матери. Упражнения этой категории помогут воскресить в памяти вещи, имевшие для вас особое значение в раннем детстве. Вызов в памяти этих предметов откроет возможность заново полностью пережить ощущения и события того периода времени. Переходные объекты могут быть как реальными предметами, так и воспоминаниями о пережитых чувствах. Например, психиатр, один из моих клиентов, вызывал в памяти запах, ассоциировавшийся с домом его бабушки и атмосферой тепла и заботы, которые она вносила в его жизнь.

Помните ли вы какой-нибудь реальный предмет из вашего детства, который имел для вас особое значение? Подумайте о нем и посмотрите, возникнет ли что-нибудь в памяти. Выполняя упражнения, использующие переходные объекты, вы научитесь использовать воспоминания в качестве средства

реализации зрелого стремления к творчеству. Большинство людей, добившихся высоких достижений, тесно связаны со своим «внутренним детством», и многие из них хранят реальные переходные предметы вокруг себя как средство мгновенного вызова воспоминаний, придающих силу и азарт. Используйте ли вы воспоминания о прошлом с целью разобраться в их влиянии на вашу жизнь или вызываете их в памяти как источник творческих достижений, они являются важной частью вашего внутреннего Я и заслуживают внимания и изучения.

Обычно в памяти остаются лишь смутные воспоминания о пережитом — обрывки разговоров, отзвуки эмоций, волнующие, но нечеткие. Однако, когда правое полушарие мозга контролирует ваше сознание, вы можете вызывать в памяти события прошлого и как бы заново переживать их. Вам следует быть осторожными с травмирующими воспоминаниями. При желании вызвать их вы должны прибегнуть к помощи специалистов. Но я стараюсь побудить вас встретиться с обогащающими переживаниями — даже с теми, которые ранят вас. Воссоздание в памяти чувственных ощущений — первый шаг на пути к внедрению вашего «внутреннего детства» во взрослую жизнь и неотъемлемая часть большинства форм творческой деятельности.

Некоторые люди предпочитают не вспоминать о прошлом — как будто способность забывать использовалась так часто, что память оказалась поврежденной. Однако прошлое не утеряно для вас, если вы *хотите* о нем помнить. Лоуренс Куби, невролог и психоаналитик-фрейдист, описал эксперименты, проводимые над пациентами в состоянии гипнотического воздействия. До начала гипноза участники эксперимента были приглашены в специальную комнату, где им позволяли находиться всего несколько минут. После этого их спрашивали, какие предметы они видели в комнате. Обычно они называли 20-30 предметов. А после посещения комнаты в состоянии гипноза — до двухсот!

Вы не будете находиться под гипнотическим воздействием, восстанавливая в памяти забытое прошлое, которое обогатит вашу жизнь. Методы «включения» правого полушария, описанные в этой книге, позволят вам вызывать отдельные воспоминания, полезные для творческого вдохновения и способствующие небывалым достижениям в преодолении повседневных трудностей.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Какую пользу можно извлечь из попыток писать «другой» рукой? Делать это наверняка будет неудобно, а слова получатся трудно читаемыми или вовсе непонятными. Это занятие скорее всего покажется вам глупым. Однако, поскольку правое полушарие мозга управляет действиями левой руки, писание ею является стратегическим моментом в нашей программе. Оно поможет извлечь на поверхность область бессознательного.

Когда мои клиенты сталкиваются с проблемами, я предлагаю им записать суть проблемы правой рукой, а затем ответы на некоторые мои вопросы — левой. После смущенных смешков они приступают... и порой бывают удивлены тем, что написала «другая» рука. Многие художники считают этот прием полезным, и зачастую учителя живописи просят своих студентов на некоторое время взять кисть или карандаш в другую руку. После такого упражнения, снова начав рисовать правой рукой, студенты обнаруживают, что работа становится более свободной и спонтанной. Писатели используют этот простой прием, когда необходимо найти нужный образ или метафору. Вы можете этим пользоваться каждый раз, когда находитесь под воздействием правого полушария мозга.

Один юноша был протестирован на реакцию правого и левого полушария в школе медицины при Корнеллском университете. На вопрос, какую он хочет избрать карьеру, левое полушарие мозга дало инструкцию ответить — «чертежника». Однако, когда вопрос был направлен правому полушарию, левая рука молодого человека нацарапала слово «автогонщик». Если каждое полушарие мозга имеет свою собственную цель, очень важно узнать об этом несоответствии. Когда придет черед выполнять упражнения написания «другой» рукой, вы, скорее всего, будете находиться под управлением правого полушария. В этом состоянии, напоминая сон, использование левой руки будет часто помогать вам соприкасаться с подсознательными желаниями и целями.

Однако я хочу напомнить, что последнее слово не всегда должно оставаться за правым полушарием мозга. Его предложения могут быть несостоятельными по причинам, которые легче выявить левому полушарию. Несмотря на это, сведения о суждениях правого полушария по тому или

иному поводу по меньшей мере помогут узнать о взаимодействии двух независимых мнений, существующих в вашем мозге.

Категория 6. Стимуляция чувств

Подумайте о розе, о сонате Бетховена, о стакане вина, о французских духах, о пушистом теплом кашне. Что же в них общего? Первой пришедшей в голову мыслью может быть то, что каждый из этих объектов возбуждает какие-либо чувства. Или, возможно, они у вас ассоциируются с чем-то романтическим. В конце концов, любовь управляется правым полушарием и затрагивает все остальные чувства, которые работают вместе для достижения праздничного состояния души.

Когда вы представляете, что видите цветок, пробуете вино, ощущаете запах духов или прикасаетесь к мягкому пушистому шарфу, вы возбуждаете свои чувства и реакцию правого полушария мозга. В этой категории упражнений вы научитесь изолировать каждое из пяти чувств и оценивать вклад, который они вносят в восприятие окружающего мира.

Механизм действия упражнений по стимуляции чувств схож с механизмом переходных объектов. В обеих категориях используется понятие «перенесения» — погружения в пережитые ранее события.

Роман «По направлению к Свану» («В сторону Свана») Марселя Пруста содержит один из красивейших с литературной точки зрения примеров, как вкусовое ощущение может вызвать далекие воспоминания. Пруст описывает ощущения, испытанные им, когда его угостили чашкой чая с маленькими пирожными, «пети-мадлен», которых он не пробовал много лет:

«Как только горячая жидкость и мелкие крошки коснулись моего нёба, дрожь пробежала по всему телу, и я замер, охваченный произошедшими во мне необычными изменениями. Огромное наслаждение завладело моими чувствами... Откуда она могла появиться, эта всеобъемлющая радость? Я сознавал, что это связано со вкусом чая и крошек пирожного, но то, что бесконечно превосходило эти ароматы, в самом деле не могло быть той же природы... И вдруг нахлынули воспоминания. Это был вкус тех пирожных «мадлен», которыми по утрам в воскресенье в Камбре... моя тетья Леони угощала меня, сперва обмакнув их в настоящий лаймовый чай... Так ощущения запаха и вкуса надолго остаются в памяти, подобно душам, всегда готовым напомнить о себе и с надеждой ждущим этого момента среди обломков прошлого. Из крошечных и почти неосязаемых крупиц своей сущности они погружают нас в обширные картины прошлого».

Вы можете использовать вкусовые и зрительные ощущения, звуки, прикосновения или запахи для воскрешения из прошлого событий, чтобы хранить их в памяти в настоящем. Значение воспоминаний в вашей жизни зависит от вас: они могут служить источником вдохновения в творческих изысканиях или помочь понять, отчего вы принимаете те или иные решения в профессиональной сфере или в личных взаимоотношениях. Опять же, материя, сотканная из нитей, соединяющих нас с детством, определяет поступки во «взрослой жизни». Эта категория упражнений поможет вам понять оттенки и своеобразие вашей уникальной личности.

Стимуляция чувств также может помочь вам наслаждаться окружающим миром, глубже испытывая удивление и удовольствие. Слушайте музыку со вниманием, разделяя звуки каждого инструмента, прежде чем позволите себе погрузиться в мечты; прогуливайтесь чуть медленнее по саду, чтобы различить каждый аромат. Наслаждайтесь прикосновением бархата и атласа к вашей коже. Рассматривайте красивые скульптурные произведения, пытайтесь научиться различать патину на бронзе, строение и контуры фигур с возрастающим *пониманием*. Настраивайте свои чувства, чтобы обнаружить новые прекрасные стороны окружающего мира. Вы будете удивлены, так как наблюдательность «здесь и сейчас» поможет вам изучить людей и мир вокруг вас.

Ощущения не управляются непосредственно правым полушарием мозга, однако способ, с помощью которого они активизируют чувства и воспоминания правого полушария, делает их важным элементом настоящего курса. И в буквальном, и в метафорическом смыслах, когда вы улучшаете свое чувственное восприятие, перед вами открывается огромный новый мир.

Категория 7. Фантазия

Зачастую общество дает противоречивые оценки нашей фантазии и воображению. С одной стороны, людей хвалят, когда продукт их воображения может найти успешное применение. Однако, когда размышления не дают немедленных результатов, творческих людей часто обвиняют в отсутствии фантазии. (И вам наверняка известен тон, которым произносят эту фразу.)

Человек, фантазия которого постоянно подвергается критике, легко может потерять веру в свои творческие способности. И если мечтатель перестанет мечтать, от этого проиграет не только он, но и все общество в целом.

Безусловно, эгоцентричные, эмоционально устойчивые творческие люди найдут способ самовыражения вопреки общественному мнению. Люди с экстраординарным восприятием окружающего — мечтатели, достигшие значительных высот, — хорошо знают цену своему воображению, способному раздвинуть границы реального мира. Альберт Эйнштейн, имевший репутацию очень рассеянного человека, пытался вообразить себе поведение луча света в космическом пространстве. Странно, что так много людей считали его слегка сумасшедшим, когда он говорил, что «воображение гораздо важнее знаний». Эйнштейн утверждал, что мыслит образами, а не словами, и доверяет своей интуиции. Он рассказывал, что наиболее удачные идеи приходили к нему не в лаборатории, а во время *бритья*.

Фантазия позволяет преодолеть границы возможного. Фантазируя, мы можем беседовать с королями и волшебниками, перенестись в прошлое и встретиться с Моцартом (или Сократом), или путешествовать с Клеопатрой на ее галере. Мы можем переместиться в будущее и стать первыми жителями далекой планеты, подняться высоко над землей и выпрямить радугу для того, чтобы вернуться по ней назад, как по гладкой дороге. Мы можем безо всяких виз отправиться в Китай, пренебречь законами физики, удерживающими нас у Земли, хотя бы на мгновение. Но в это мгновение все будет по-другому.

Выполняя упражнения этой категории, вы также сможете «примерить» результаты поступков, совершаемых вами в настоящем. Когда сознание находится под управлением правого полушария мозга, вы способны перенестись в воображении на 20 лет вперед и посмотреть, куда вас приведет выбранный путь. Такой экспериментальный взгляд в завтрашний день может привести к значительным переменам в ваших сегодняшних планах. Фантазия дает шанс смоделировать незнакомые ситуации, уяснить, чем мы рискуем, до того как мы столкнемся с ними в реальной жизни.

Часто упражнения, в которых вам предлагается пофантазировать, даются вместе с переходными объектами для возможности переосмысления прошлого. Используя свое воображение, вы можете превратить провал в успех, пересмотрев заново произошедшую некогда драму. Естественно, вам не удастся изменить реальные события, имевшие место в прошлом. Однако предложенные упражнения позволят вам конструктивным образом изменить свои чувства, связанные с пережитым. Этот новый взгляд на детские переживания может помочь нам разрушить психологические барьеры, из-за которых, вместо того чтобы искренне смеяться, мы лишь улыбаемся, а наш энтузиазм раз и навсегда заменила осторожность. Кроме этого, фантазия позволяет нам мыслить образно и эмпирически. После того как мы оцениваем ситуации, используя потенциал правого полушария мозга, результаты могут быть представлены левому «для рассмотрения».

Категория 8. Сны

Сны волновали и очаровывали людей с самых давних времен. Эти бурные, возбуждающие образы, запутанные метафоры и сложные сценарии — результат работы правого полушария мозга.

В упражнениях этой категории вам предлагается несколько способов извлечения пользы из анализа сновидений на сознательном уровне. Готовьтесь к выполнению упражнений, записывая содержание своих снов. Если вы плохо их помните, процесс ежедневной записи поможет подсознательным образам всплыть на поверхность. Вам будет предложено несколько подходов к анализу снов, и вы сможете ежедневно экспериментировать с ними.

Представители древних культур, таких как древнееврейская и древнегреческая, верили, что сны — это послания Господа. Человек, умеющий интерпретировать сновидения, был всеми глубоко уважаем. Библия полна историй о снах и их значении. А сны многих лидеров общества оказывали влияние на ход истории.

В двадцатом веке Фрейд отметил психологическое значение снов. Его утверждение о том, что сны выражают сексуальные переживания человека, было в штыки встречено обществом, предпочитающим закрыть глаза на это мощное действие подсознания. Карл Юнг согласился с положением Фрейда о том, что сны представляют собой связь подсознания человека с его сознанием, однако возражал против многих его интерпретаций образов, возникающих в сновидениях.

Ученые, занимающиеся исследованием сна, пришли к выводу, что человек наблюдает сновидения около 20 процентов времени, проводимого в состоянии сна. То есть сновидения занимают примерно девяносто минут из восьми часов сна. Об этом свидетельствуют быстрые движения глаз (БДГ) человека, которые могут быть зафиксированы, когда он видит сон. Если человека разбудить в это время, он достаточно ярко сможет рассказать свое сновидение.

Многие психиатры сравнивают сны с рентгеновскими снимками эмоций. Образы, возникающие в сновидениях, передают тревоги, страхи и желания пациентов. Популярность дневников сновидений возрастает, ибо многие люди узнали, что эти ночные послания правого полушария — лучшее средство постичь свой внутренний мир.

Выполняя упражнения этой категории, вы научитесь более подробно запоминать содержание своих сновидений и использовать сообщения из подсознания в реальных ситуациях. Специальные методы, предложенные вам, позволят более ясно понять важную роль, которую «театр сновидений» играет в вашей жизни.

Сны называют письмами из подсознания. Каждый день, выполняя «Курс тренировки правого полушария мозга», вы будете открывать одно из таких писем и смотреть, есть ли в нем что-нибудь важное. Это могут быть сигналы, предупреждающие о будущих несчастьях, и способы избежать их. Это могут быть письма, раскрывающие вам решение сложной проблемы, или сообщения о том, что вы подсознательно находитесь под властью неприятных чувств, связанных с травмой, нанесенной вам в далеком прошлом. Вы будете использовать специальные приемы для интерпретации различных сложных кодов, с помощью которых правое полушарие мозга представляет эти сообщения.

Джеймс С. Гротштейн, доктор медицины, психоаналитик, многое рассказал мне о тайнах интерпретации сновидений. В своей книге «Отважусь ли я перевернуть Вселенную» он пишет:

«Когда я учился на втором курсе медицинского института, в ночь перед заключительным экзаменом по фармакологии мне приснился сон, который я вспоминаю по сей день. Действие происходило на севере Шотландии, в горной, унылой, покрытой вереском местности. Был сильный туман. Вдруг туман стал медленно рассеиваться, из него появился ангел и спросил: «Где Джеймс Гротштейн?» Голос его звучал торжественно, литанически. Туман медленно окутал фигуру ангела, и казалось уже, что он никогда не существовал и не разговаривал со мной. Затем, как в заранее подготовленной сцене, туман снова расступился, но уже чуть поодаль, и на выступе скалы, окутанном облаками, появился другой ангел. В ответ на вопрос первого он произнес: «Он там, наверху, размышляет над *дозой* печали на Земле».

...Очнувшись от сна, я задумался над странным смыслом состояния спокойствия, овладевшего мной. Ему я был обязан успешной сдачей всех последующих экзаменов. Эта мысль завладела моим вниманием, и я верю до сих пор, что спокойствие исходило из этого красивого и поэтичного сна...

...Постепенно я начал осознавать, что мой сон был пьесой или малой частью какой-то большой постановки. Сюжет ее задуман опытным драматургом, над ее созданием трудились финансовый и исполнительный продюсеры под началом директора, обладающего великолепным чутьем в выборе острого и драматического момента. Пьеса поставлена сценическим дизайнером, сумевшим облечь сюжет сна в художественное оформление, выдвигающее на первый план максимальную силу чувств, и директором актерского состава, компетентным в средневековой и романтической природе театральности... В итоге, я желал быть представленным автору.

Именно он сильнее всего интриговал меня и в такой же степени огорчал, потому что я одновременно восхищался его сценарием и чувствовал себя таким чужим ему... Часть моего Я, сочинившая этот сон, была восхитительной, вызывающей зависть, идеальной и совершенно мне незнакомой. Незнакомой настолько, что с таким же успехом это мог быть и кто-то другой, а не я сам».

Выполняя упражнения, использующие сновидения, вы изучите специальные приемы для встречи с автором, режиссером и директором ваших снов. Когда вы узнаете, как задавать им вопросы и как воспринимать их ответы, вы сможете с наибольшей пользой «эксплуатировать» эти сообщения правого

полушария мозга. Помимо этого, каждый из этих персонажей является составной частью вашего творческого Я. Эта сила заключена внутри вас, и решение, использовать ли ее потенциал, также зависит только от вас.

Джеральд Эпштейн, доктор медицинских наук, психиатр Синайской школы медицины в штате Нью-Йорк, писал:

«В лечебной практике я часто использую сны, чтобы помочь людям решать насущные проблемы. Я предлагаю пациентам обратиться к самим себе с просьбой увидеть сон, который даст ответ на вопрос, сформулированный перед сном. Я предлагаю представить в уме белый круг, когда человек лежит в кровати с закрытыми глазами. Внутри этого круга он должен «написать» вопрос, на который хочет получить ответ во сне, и затем обратиться к себе с просьбой увидеть этот сон. После пробуждения сон должен быть записан для изучения и анализа с целью выяснения ответа, заключенного в нем».

Среди народов, далеких от нашей западной культуры, встречаются племена, далеко шагнувшие в понимании и интерпретации сновидений. В джунглях Малайского полуострова живет удивительное племя сеноев. Насилие в любой форме — редкость среди них; они живут в мире со своими соседями и крайне редко проявляют признаки душевного беспокойства. Мягкость характера и творческие наклонности отличают их от других нецивилизованных племен.

В 1972 году антрополог Килтон Стюарт, изучавший психоанализ, писал об этом необычном народе, уделяющем так много внимания интерпретации снов. Он описывал типичную сенойскую семью, собравшуюся утром за завтраком. Все по очереди, даже едва способные разговаривать маленькие дети, рассказывают о сновидениях, посетивших их ночью. Каждый раз участники этой беседы отчетливо помнят содержание своих снов, поскольку в силу воспитания они с детства нацелены на их запоминание. Например, ребенок может рассказать о сне, в котором его преследовал тигр (тигры — вполне реальное явление в повседневной жизни сенойских детей). Обсуждая сон, отец спрашивает мальчика, что он делал в этой ситуации. Ребенок отвечает, что со всех ног убежал от тигра.

В соответствии с сенойскими традициями, отец объясняет мальчику, как следует себя вести при встрече с враждебными персонажами в сновидениях. Лучший совет, который отец мог бы дать своему сыну в данной ситуации, — это встретиться с опасностью лицом к лицу; тигр может напасть как раз лишь в том случае, если начать убежать от него. Если ребенок продолжает сомневаться в способности победить зверя, отец советует ему позвать на помощь «друзей из снов».

Встреча лицом к лицу с опасностью и преодоление ее — основное правило в жизни сеноев. Далее ребенок узнает, что побежденный тигр должен предложить ему подарок — что-нибудь полезное для него или его племени. Это может быть песня, танец или фасон костюма, но это обязательно должен быть хороший подарок. И если он недостаточно хорош, ребенку советуют вернуться к тигру и попросить еще лучший. В заключение ребенку говорят, что в скором времени он опять встретится с этим тигром во сне, но теперь уже будет знать, как себя вести в такой ситуации. Стюарт утверждает, что ребенок *обязательно увидит* снова этот же сон и поведет себя в соответствии с правилами, принятыми среди сеноев.

Если сеной рассказывает о сне, в котором он падал, ему отвечают, что это был замечательный сон. Ему советуют при следующем падении во сне продолжать падать, представив себе, что он летит, и наслаждаться этим ощущением вплоть до момента приземления. В месте приземления его обязательно будет ждать что-то новое и интересное. Если же он приземлится в недружелюбном месте, «друзья из снов» помогут ему.

Каждый молодой сеной в своих снах должен изучить три принципа, жизненно важные для его созревания: смотреть опасности в лицо и преодолевать ее, стремиться получать удовольствие и достигать положительного результата. К моменту, когда сенои переходят от юности к зрелости, им очень редко снятся ночные кошмары. Вместо этого каждый сон способствует самосовершенствованию, возникновению творческих идей и полезных для племени предложений.

Нам будет гораздо сложнее управлять нашими снами, чем ребенку, воспитанному в традициях культуры, в которой сновидениям уделяется так много внимания. Большинство из нас не способны тратить достаточно времени и энергии для управления снами. В «Курсе развития правого полушария» мы будем использовать некоторые приемы этой технологии для выполнения упражнений. Не во сне, а в управляемом сознательном состоянии мы будем учиться перестраивать структуру наших сновидений. В состоянии глубокого расслабления мы будем использовать фантазию и принципы сеноев, чтобы

пересмотреть заново наши сны и изменить события, происходящие в них, так, чтобы достичь эмоционального удовлетворения. Я не обещаю, что ваши ночные кошмары изменятся в результате этих упражнений — хотя это наверняка произойдет, — однако я уверена, что вы сможете извлечь неоценимую выгоду из переработки отдельных снов для достижения понимания и эмоциональной силы. Например, на своих семинарах я открыла, что люди, научившиеся летать в воображении и снах, глубоко осознают смысл свободы и широкие возможности своего поведения в различных ситуациях.

Нет более короткого пути к нашему подсознанию, чем через дверь, открывающуюся в мире снов. На протяжении шестидневного курса вы получите возможность пройти по этому пути, руководствуясь специальным путеводителем, предложенным в упражнениях этой категории.

Категория 9. Свободные ассоциации

Свободная ассоциация имеет отношение к последовательности идей, которые возникают, казалось бы, без всякой логической связи. Несомненно, вы экспериментировали не один раз, позволяя своим мыслям перескакивать с одной темы на другую. Такое случается, когда вы мечтаете, слушаете музыку или долго гуляете по пустынному пляжу, сидите у камина в полумраке или еще что-либо предпринимаете для того, чтобы ослабить действие левого полушария вашего мозга и позволить правому управлять ходом ваших мыслей.

Выполняя упражнения этой категории, вы научитесь использовать свободные ассоциации для лучшего понимания смысла ваших сновидений. После того как вы запишете содержание снов, увиденных предыдущей ночью (лучше, если это будет первым, что вы сделаете по пробуждении), запишите всё, что пришло вам в голову. Позвольте своим мыслям путешествовать, как им захочется, подобно перекати-полю, описывающему случайную траекторию по пустынному пространству и управляемому невидимыми силами.

Ассоциации, возникшие в связи со сновидением, не менее важны, чем оно само. В процессе появления свободных ассоциаций часто происходит «расшифровка» содержания сна. Что бы ни пришло вам в голову после того, как вы записали свой сон, оно будет важным для интерпретации посылаемой из подсознания информации, передаваемой языком символов и умело замаскированной в мире ваших снов.

Свободные ассоциации позволяют сознанию вертеться, подобно шарик в рулетке, перескакивающему из одной ячейки в другую, прежде чем остановиться в одной из них. Однако это не настолько случайный процесс, как кажется, — вы оказываетесь вовлеченным в нечестную игру. Подсознание направляет каждое движение шарика, руководствуясь своими собственными правилами, и шарик остановится там, где есть сильное магнетическое притяжение из мира эмоций.

Вы можете выполнять упражнения со свободными ассоциациями в любое время дня и ночи, однако они наиболее эффективны ранним утром, еще до полного пробуждения. В это время сообщения, заключенные в снах, всплывают на поверхность сознания и могут быть поняты прежде, чем снова скроются в темных уголках подсознания.

Психоаналитики используют свободные ассоциации, чтобы помочь пациентам соприкоснуться с подсознательными ощущениями, не только рассматривая содержание снов, но и через процесс анализа. Доктор медицины Стэнли Дж. Лейкен психоаналитик из Лос-Анджелеса, рассказывал мне об использовании свободных ассоциаций в работе с пациентами. Он объяснял, что именно свободные ассоциации являются средством, помогающим пациенту извлечь материал, заключенный в подсознании. «Мы не хотим избавиться от чувств, выявленных в процессе анализа, — говорит он, — нашей целью является конструктивная интеграция этих чувств с настоящим. Болезненные воспоминания не исчезнут по волшебству во время терапии, однако они станут менее разрушительными, когда будут осознаны и приняты.»

Изучая область чувств вашего сознания, вы несомненно натолкнетесь на тяжелые, болезненные воспоминания. Когда так случится, постарайтесь принять эти чувства как неотъемлемую часть вашей жизни. Это поможет вам «примирить» воспоминания прошлого с реальностью настоящего. Наш творческий потенциал формируется не на основе спокойного, идиллического детства, а из радостей, переживаний и острой борьбы, которые делают нас уникальной личностью.

Категория 10. Дары правого полушария мозга

Многообразие даров, которые вы получите, аккуратно выполняя эти упражнения, будет выбрано щедрым правым полушарием вашего мозга — вашим творческим, интуитивным Я. Однако, чтобы обнаружить бриллианты среди прочих драгоценных камней, вам понадобится логическая и аналитическая сила левого полушария.

Помните, что целью этой книги не является полная победа правого полушария мозга и игнорирование основных функций левого, отвечающего за логическое мышление. Наша цель — достижение хорошо налаженного взаимодействия обоих полушарий, вносящих свой вклад согласно способностям при решении той или иной задачи. В связи с этим в последних двух категориях упражнений вам каждый день будет предлагаться возможность вовлечь левое полушарие мозга в участие в процессе, ведущем к положительным переменам в вашей жизни.

Эти упражнения представляют наибольшую ценность. Например, если вы ощутили присутствие чудовищ, оказавшись на новой территории, вам будет предложено дать им имена, как можно больше узнать о них и определить роль, которую они сейчас играют в вашей жизни. Мертвые драконы не изрыгают пламени, и поэтому огнедышащие твари, встречающиеся на вашем пути, наверняка являются отображением каких-то «подводных камней» в русле вашей взрослой жизни. И, став осознанными, эти препятствия будут казаться менее ужасающими.

Вы будете обращаться к левому полушарию с просьбой помочь опознать существа, встретившиеся на дорогах вашего подсознания. Работая совместно, оба полушария помогут решить, как поступать со страхом и беспокойством в подсознании, которые теперь вам доступны.

Возможно, в течение реализации этой шестидневной программы вам удастся сломать некоторые барьеры, препятствующие творческой деятельности. И внезапный успех может вдохновить вас взяться за новый проект или коренным образом изменить старый. В этом случае левое полушарие внесет значимый вклад и поможет вам решить, какие идеи должны быть реализованы немедленно, а какие являются второстепенными и могут быть отложены на время.

Хотя действие левого полушария вашего мозга будет использоваться в упражнениях всех категорий, здесь вы впервые напрямую прибегнете к его полезному опыту.

Категория 11. Утверждения

Часто ли вам приходилось видеть, как люди проигрывают только из-за недооценки самих себя? Люди, говорящие «Я не могу», лишь с абсолютной точностью предсказывают результаты своих усилий. Как можно избавиться от навязанных самим собой ограничений? Последнее слово всегда остается за нашим внутренним судьей — ничто на свете не способно изменить его утверждение, только он сам может переписать вердикт.

Два условия необходимы для достижения успеха: позитивное мышление и позитивные ощущения. Первое — продукт вашего аналитического Я, второе — из сферы эмоционального. Попытки достичь лишь одного из двух необходимых условий приведут к тому, что вы так дальше и будете использовать только половину своих возможностей.

Упражнения этой категории научат вас усиливать позитивные ощущения в обоих полушариях мозга.

Вам будут предложены «утверждения», являющиеся позитивными мыслями, которые должны удерживаться в сознании на протяжении всего дня. Они помогут вам сконцентрироваться на положительных взглядах. Это также поможет запрограммировать левое полушарие мозга на то, чтобы оставаться восприимчивым к новым идеям, ведущим к успеху. Визуальное воображение будет использовано в этих упражнениях для программирования правого полушария таким образом, что вы будете способны на эмоциональном уровне вообразить реальность успеха. Таким образом, установка обоих полушарий на ожидание положительных результатов позволит вам быть готовым к использованию возможностей достижения самых высоких целей.

Часть II. Примеры успешного использования возможностей правого полушария

Введение. Если они смогли сделать это — то и вы сможете

Несколько лет назад я начала собирать истории об использовании талантливыми людьми различных приемов активизации своих творческих способностей. Люди, которые многого добились в своей жизни, являются очень интересными личностями: очень интересно также узнать, какие инструменты они использовали, когда добивались своего успеха.

Писатель Томас Томпсон рассказал мне, что он лично преодолевает барьер, который мешает ему писать, с помощью гипноза.

Филип Дж. Коэн, старший вице-президент «Джетти Синтетик Фьюэлс» утверждает, что своим успехом в бизнесе он во многом обязан интуиции. Он говорит, что много лет назад научился программировать свои сны на решение сложных проблем.

Профессор архитектуры Майкл Блэк, прежде чем приступить к разработке нового проекта, долго медитирует, используя мандалы. Он учит своих студентов полагаться на правое полушарие и мысленно гулять по воображаемому зданию, а уже потом проектировать его на бумаге.

Архитектор Хэл Флетчер-младший, который нарисовал мандалы для третьей части этой книги, является учеником Майкла Блэка. Флетчер рассказывает, что упражнения для развития и активизации правого полушария помогают ему работать быстрее и с большим эффектом. Они также помогают ему преодолевать творческие кризисы.

Неважно, насколько различны сферы деятельности людей, о которых я рассказываю. Их объединяет то, что все они для активизации творческих способностей используют специальные упражнения. Астронавт Рассел Швейкарт много лет практикует медитацию. Хореограф с Бродвея Рон Филд пользуется воображением для того, чтобы сначала представить себе будущий танец; он должен его увидеть, тогда сможет и поставить. Режиссер Фрэнк Перри разработал собственный способ медитации, помогающий ему расслабиться в периоды напряженной творческой работы. Сюзанна де Пассе, президент «Мотаун Продакшнс», утверждает, что интуиция и медитация помогают ей много лет управлять компанией, которая записывает альбомы Стива Уандера, Дайаны Росс и группы «Джексон Файв».

Когда вы будете читать интервью людей, добившихся больших успехов в области творчества, обязательно обращайте внимание на то, как они используют упражнения для развития правого полушария, о категориях которых шла речь в предыдущей главе. Во всех этих интервью можно обнаружить что-то общее, вне зависимости от рода деятельности интервьюируемых.

Не все эти люди осознавали, что используют усилия и возможности своего правого полушария. Многие из них фактически не знали о последних исследованиях в области специализации полушарий головного мозга. Но, несмотря на это, они разработали инструменты для активизации творческих способностей, удивительно напоминающие те упражнения, которые предлагаются вашему вниманию в моей программе для развития правого полушария.

— Обратите внимание на то, какую роль в их работе играет интуиция и какое влияние на их работу оказывают детские воспоминания.

— Не упустите из виду процессы, которые используются для вызова творческого вдохновения.

— Вам следует также обратить внимание на то, как используются сны и как фантазия вместе с образным мышлением рождает приемы, помогающие активизации творческих способностей.

— Также обратите внимание на схожие моменты в приемах, которыми пользуются разные люди, и на то, как личность человека влияет на используемую им методику.

Если вы не упустите все перечисленное выше из виду, то это существенно поможет вам, когда вы перейдете к программе, изложенной в третьей части книги.

4. Чарльз Шульц, художник-карикатурист

Если в октябре вы поедете по Редвудскому шоссе на север от Сан-Франциско, то увидите, что калифорнийские холмы как бы побледнели из-за того, что трава на них пожухла; они кажутся даже не

золотыми, а какими-то бурыми. Примерно через час езды по этому шоссе вы придёте в Санта-Розу. Вы наверняка отметите, что жизнь среди холмов и виноградников течёт неторопливо; особенно заметным это станет тогда, когда вы свернете с шоссе на проселочную дорогу.

Художник-карикатурист Чарльз Шульц, создавший множество незабываемых персонажей, предложил мне встретиться в ледовом комплексе «Редвуд Эмпайр Айс Арена», который принадлежит ему на правах частной собственности. Когда я туда приехала, он уже ждал меня, наблюдая за катающимися на коньках. Мы заказали сэндвичи с тунцом и съели их прямо на месте.

Мне понравилась его простая манера держаться и спокойный голос с легким акцентом, присущим жителям штата Миннесота. Я сразу же бросилась задавать вопросы, ибо чувствовала, что дорога каждая минута, и мне не терпелось узнать побольше. Однако он выразил нежелание вот так, с места в карьер, отвечать на них и захотел сначала узнать что-нибудь обо мне, поэтому до определенного момента мне было трудно сконцентрировать беседу на его личности. Мне показалось, что он охотнее поговорил бы с другом, а не с незнакомцем, поэтому он и тянул время, чтобы выяснить, что я из себя представляю.

Никто из тех, кто его знает, не называет его Чарльз, Чарли или Чак Шульц. В детстве его прозвали Спарки, и с тех пор его называют только так. Наш разговор протекал в неспешном, размеренном темпе. Позже, когда мы приехали в его студию, мне представилась возможность задать этому незаурядному человеку все заготовленные вопросы.

Он сел за стол, за которым создает своих персонажей, и показал мне свои заготовки — они должны были увидеть свет через несколько недель. В его студии была масса вещей, с которыми связаны теплые воспоминания. Среди них были старые книги, фотографии его семьи и даже старенькая деревянная лошадка по имени Спарки, в честь которой он и получил свое второе имя.

Спарки предложил мне ознакомиться с его рисунками сколь угодно подробно, и совсем не беспокоился о возможной утечке сюжетов, пока еще не защищенных «копирайтом» — знаком охраны и исключительности авторских прав. В этом жесте проявилась его знаменитая щедрость. Я смотрела на карикатуры и видела, что некоторые из них чуть ли не впрямую отражают работу правого полушария...

ШУЛЬЦ: Я всегда считал себя самым обычным человеком, и я говорю это совершенно искренне. Я не отношусь к тем людям, которых называют умными и серьезными. Я ничего не понимаю в экономике, а с математикой у меня всегда были нелады. А что касается физики, то я, наверное, был самым худшим учеником в истории Центральной Высшей школы в Сент-Поле. Меня нельзя назвать бизнесменом. Но у меня есть талант «подхватывать» небольшие фразы и переделывать их в смешные рисунки. Я бы мог рисовать красивее и больше, однако площадь, которую издатели отводят юмору на газетных и журнальных страницах, не столь велика.

Но самым главным является то, что я постоянно думаю про карикатуры. Это происходит не потому, что я хочу заработать больше денег; вероятно, права моя дочь, которая однажды сказала, что я помешанный. И я думаю, что я действительно помешанный. Я помешан на том деле, которым занимаюсь. В этом вся моя жизнь, точно так же, как жизнь художника — в его картинах... а жизнь виолончелиста — в музыке, которую он играет... А я вот помешан на том, что рисую смешные картинки, и это занимает все мои мысли. Практически любая мысль, которая приходит мне в голову, так или иначе связана с карикатурами. Короче говоря, карикатурами заняты все мои мысли. Может быть, именно поэтому у меня что-то получается. Можно сказать, что я не знаю другого способа продуктивно работать. Если кто-то знает такой способ, то пусть подскажет мне, и я им воспользуюсь. Хотя вообще-то мне кажется, что мне не удастся проанализировать достоинства этого метода — мне никогда не удавалось что-либо проанализировать.

ЗДЕНЕК: Однако вы всё же как-то анализируете то, что делаете. Каким-то же образом вам удается передавать в своих карикатурах чувства, понятные любому?

ШУЛЬЦ: Мне хотелось бы делать это лучше. Я всегда стремлюсь к тому, чтобы рисовать еще лучше. Мне кажется, что своим успехом я обязан гибкости своего мышления.

ЗДЕНЕК: Используете ли вы какие-нибудь специальные приемы для того, чтобы повышать свою творческую активность?

ШУЛЬЦ: Я применяю некоторые механические приемы. Я беру чистый лист бумаги и начинаю чертить какие-то бессмысленные линии, и иногда из этих линий потом складывается забавный рисунок. А ведь искусство карикатуриста как раз и заключается в том, чтобы рисовать забавные картинки.

Кстати говоря, эти рисунки не обязательно содержат разъяснительную надпись или реплики персонажей. Карикатуры очень консервативны, они всегда останутся забавными картинками. Если у меня не возникает никаких идей, пока я еду на машине в студию и поглядываю в окно, то когда я приезжаю, я беру чистый лист бумаги и начинаю «творить». Я рисую какие-то фигурки, мну и отбрасываю листы, и, внезапно мне приходит в голову какая-то интересная мысль. Так и рождается карикатура. Я рисую карикатуры, потому что это моя жизнь. Могу только сказать, что я очень люблю рисовать карикатуры.

ЗДЕНЕК: Мне также знакомо это чувство по отношению к работе. Когда *должен* работать, когда *не можешь жить* без своей работы.

ШУЛЬЦ: Вы знаете, я почти никогда не употребляю слово «работать». Вы обратили на это внимание? Я никогда не говорю «я поехал работать», я говорю «я поехал в студию» или «я поехал рисовать». Я никогда не называю свое дело работой, ибо мне кажется, что если я назову его работой, то Бог заберет его у меня. Это просто какое-то суеверие.

ЗДЕНЕК: Мне думается, что Бог редко забирает назад свои дары. Однако чувство игры часто помогает делу быстрее продвигаться вперед. Я уверена, что очень важно не терять чувство игры, не терять связи с ребенком, который живет в глубине души.

ШУЛЬЦ: Моя жена говорит, что я помню свое детство лучше, чем кто-либо из тех, кого она знала. Я отлично помню себя в три и четыре года, в моей памяти прекрасно сохранились все детали, все мои страдания и переживания. Часто эти воспоминания превращаются в мои забавные картинки.

ЗДЕНЕК: Вот как? Значит, перед тем как вы изобразили веселые рисунки, вам пришлось самому испытать переживания, заключенные в них? То есть можно сказать, что вы переводите свои переживания на язык карикатур?

ШУЛЬЦ: Да, именно так. И поэтому мне приходится страдать немного больше, чем другим. За талант всегда приходится платить. У меня вот такая форма оплаты. Человеку с богатым воображением всегда приходится страдать больше, потому что он чувствительнее других. Когда я рисую карикатуры, я подмечаю маленькие, крохотные страдания и тревоги, которые испытываю, а потом «увеличиваю» их настолько, чтобы их могли заметить другие.

ЗДЕНЕК: А бывает, что идея приходит к вам сразу? Бывало ли, что вы сразу видели законченный рисунок?

ШУЛЬЦ: Да, конечно. Случается, что я сразу вижу готовую картинку. В состоянии творческого подъема я за день рисую шесть или семь карикатур.

ЗДЕНЕК: Делаете ли вы какие-нибудь физические упражнения для того, чтобы повысить творческую активность?

ШУЛЬЦ: Ледовый комплекс, где мы с вами завтракали, находится в двух кварталах от моей студии, и, когда мне ничего не удастся придумать, я иду туда пешком и пью там кофе. Как правило, после этого у меня появляются идеи — еще до того, как я вернусь в студию...

ЗДЕНЕК: Я знаю, что вы любите кататься на коньках. Возникали ли у вас идеи во время катания?

ШУЛЬЦ: Идеи приходят мне в голову, когда я занимаюсь любым видом спорта, в том числе и катанием на коньках. Когда я играю в теннис или занимаюсь чем-либо еще, я всегда думаю о коротких фразах, которые могут стать карикатурами. Я не думаю, что забавные идеи могут приходиться в голову, когда вы занимаетесь «жесткими» видами спорта (например, хоккеем), поскольку, когда вы занимаетесь такими видами спорта, ваш мозг полностью занят тем, что вы делаете. Идеи приходят, когда вы занимаетесь чем-то более спокойным — скажем, теннисом или гольфом, в момент ожидания ответного действия партнера. Мне вспомнились слова Чарли Брауна: «Если я выигрываю — тем лучше для игры». Бесчисленное множество идей я придумал на концертах. Мне кажется, что все мы испытываем завораживающее чувство, когда наблюдаем за тем, как дирижер управляет оркестром. Когда мы видим это, наши мысли отправляются в свободный полет. А потом получается, что музыка проходит мимо нас. Бывает, что очень злишься, когда три месяца ждешь того, чтобы послушать Второй концерт Брамса, а потом понимаешь, что думал о чем-то другом. Тогда в сердцах восклицаешь: «Какая потеря времени». Однако это не так — когда находишься под впечатлением музыки, то мысли свободно парят. Именно в эти минуты рождаются самые блестящие идеи.

ЗДЕНЕК: Мысли, скрывающиеся в подсознании, всплывают на поверхность тогда, когда расслабляешься и когда влияние левого полушария ослабевает. Могу поклясться, что вы часто мечтали

на уроках физики и математики, не так ли?

ШУЛЬЦ: Да, разумеется. Но, насколько я помню, в школе нам никогда не разрешали рисовать карикатуры. Особенно в последних классах. Помню, только однажды, когда мы были в седьмом классе и изучали современную историю, учительница разрешила нам нарисовать карикатуры на политических деятелях. Мне думается, что моя карикатура была лучшей в классе. Учительнице понравилось, что я нарисовал, но лучшей она признала карикатуру другого ученика. Это был единственный случай, когда мне позволили в школе рисовать карикатуры. Мне кажется, что было бы прекрасно, если бы детям разрешали рисовать что-нибудь забавное. Я очень рад, что у меня был и есть способ выразить свои чувства. Как вы понимаете, этим способом было и остается рисование карикатур. Рисуя карикатуры, я выражаю то, что чувствую, выражаю то, что меня волнует.

ЗДЕНЕК: Есть ли у вас какой-нибудь предмет, может быть, талисман, который помогает вам оживить воспоминания своего детства и снова пережить чувства, которые вы тогда испытывали?

ШУЛЬЦ: Из моего детства почти ничего не осталось. Никаких рисунков. У меня не осталось ни одного детского рисунка. Все было выброшено. В моем доме был пожар, и многие вещи сгорели. У меня, правда, остался один рисунок, который я нарисовал в старших классах. Его через много лет прислал мне по почте мой учитель. Я очень часто думал про этот рисунок, и вот однажды я вскрыл конверт и увидел его. Я помню множество вещей, которые чрезвычайно много для меня значили в возрасте от девяти до тринадцати лет. Я часто играл сам с собой. Нет, впрочем, я проводил много времени со своими сверстниками, «резался» в хоккей, но часто я приходил из школы домой и оставался один. Я любил быть наедине с самим собой. Я любил играть с шариками, у меня их было шесть сотен. У меня также был набор оловянных солдатиков, с которыми я очень любил играть.

ЗДЕНЕК: Вы используете эти воспоминания в своей работе?

ШУЛЬЦ: Благодаря им на свет появилось множество неплохих карикатур. Я использовал почти все такие воспоминания. Можно сказать, что практически все мои воспоминания нашли отражение в моих рисунках.

ЗДЕНЕК: Вы применяете какие-нибудь специальные приемы для того, чтобы оживить свои воспоминания?

ШУЛЬЦ: Хм-м... Воспоминание, которое трудно оживить, очень помогают вызывать запахи, связанные с ним. Мне кажется, что запахи лучше всего вызывают воспоминания. Но мы часто не обращаем на это внимания. Еще хорошо помогают вызывать воспоминания связанные с ними цвета. У меня были два случая, когда цвета помогли вспомнить то, что казалось давно забытым. Однажды я увидел цвет меди, и он мне что-то напомнил. Я ходил сам не свой до тех пор, пока не понял, что именно. Мне было 7 лет. Мы тогда жили в городе Нидлс, штат Калифорния, и все дети, в том числе и я, на перемене играли с монетами. Я вспомнил, как мы играли на тротуаре перед школой. У меня были новые монеты ярко-медного цвета. Именно это мне и вспомнилось. А другой случай был вот какой: я сидел на улице на скамейке и ждал жену, чтобы пойти с ней по магазинам. Вдруг мимо проехал фиолетовый автомобиль марки «Порше», и я понял, что его цвет что-то мне напоминает. Сначала не удавалось вспомнить, что именно, но потом, после долгих попыток, это получилось. Когда мне было двенадцать лет, у меня был свитер такого же фиолетового цвета. Все эти воспоминания я так или иначе использовал в своих карикатурах.

ЗДЕНЕК: У вас, очевидно, очень развито образное мышление. Мне интересно, используете ли вы это каким-то образом для того, чтобы развивать свои творческие способности. Может быть, у вас есть специальное упражнение?

ШУЛЬЦ: Я постоянно за всем наблюдаю. Я наблюдаю за тем, как ложатся складки на вашей одежде, как вы поднимаете руку, как вы держите чашку с кофе и какой формы у вас серьги. Иногда мне хочется перестать так тщательно наблюдать за всем, но я не могу это сделать, я постоянно рисую в уме. Это можно сравнить с набросками, поскольку всё, что я рисую в уме, потом, как и наброски, входит в мои рисунки.

ЗДЕНЕК: Значит, у вас постоянно активно работает правое полушарие мозга.

ШУЛЬЦ: Правда? И это плохо?

ЗДЕНЕК: Нет, ну что вы! Это просто прекрасно. Я хотела бы спросить еще: если у вас так хорошо работает воображение, то, может быть, вы помните свои сны?

ШУЛЬЦ: Да, помню.

ЗДЕНЕК: Вы записываете или зарисовываете их?

ШУЛЬЦ: Нет, я не записываю и не зарисовываю свои сны, потому что они слишком печальны.

ЗДЕНЕК: Они всегда печальные?

ШУЛЬЦ: Да. Когда я просыпаюсь, я стараюсь забыть их, похоронить в своем сознании, потому что иначе я не смогу нормально жить. У меня всегда был страх одиночества. Будучи ребенком, я очень боялся, что мои родители попадут в аварию и погибнут. Поэтому, когда они долго не возвращались, я всегда выходил на крыльцо и ждал. Мне трудно описать то чувство радости, которое я испытывал, когда из-за поворота показывалась их машина. А когда я стал старше, я стал бояться, что когда-нибудь стариком я останусь совсем один в маленькой однокомнатной квартире.

ЗДЕНЕК: Наверное, вы в детстве часто чувствовали одиночество?

ШУЛЬЦ: Да. Я был одинок большую часть своей жизни. Я помню, какое одиночество я испытывал, когда служил в армии. Незнакомый город, и никому не нужен простой солдат в увольнении. Ты идешь в кафе, чтобы перекусить, потом смотришь какое-нибудь шоу, а потом возвращаешься в пустой гостиничный номер. В те времена не было телевидения, и занять себя можно было только чтением. Очень тяжело, когда вокруг нет никого, с кем ты мог бы поговорить, а если даже и есть кто-то, то ты не знаешь, как это сделать. Благо, теперь я научился говорить с людьми.

ЗДЕНЕК: У вас удивительный дар превращать грусть и боль в юмор. А вы не пытались то же самое проделать и со своими снами?

ШУЛЬЦ: Нет, и никогда не пытался сделать это. Иногда сами собой сны вызывают какие-то печальные мысли, которые я могу сделать забавными.

ЗДЕНЕК: Значит, вы таким образом используете «обратную сторону медали»?

ШУЛЬЦ: У меня вообще-то не должно быть таких снов. Раньше — другое дело. Раньше я боялся потерять что-то. Это меня очень беспокоило.

ЗДЕНЕК: А что вы боялись потерять?

ШУЛЬЦ: Ну, потерять... Я не знаю, связано ли это с детьми. Может быть, я боялся потерять их, или я боялся, что они потеряют меня. Я не могу сказать точно. Мои сны были настолько ужасны, что я просыпался и думал: а вдруг сегодня мне надо идти на похороны? Но потом я понимал, что никаких похорон не будет. Я завтракал, шел кататься на коньках и снова становился нормальным человеком.

ЗДЕНЕК: Это случалось часто? Вы часто просыпались с грустными мыслями?

ШУЛЬЦ: М-м-м... Вообще-то у меня нет никаких причин быть грустным.

ЗДЕНЕК: Вы говорили о похоронах. Вы часто думаете о смерти?

ШУЛЬЦ: Да, часто. Особенно часто думать о смерти я стал с прошлого года. В прошлом году я чуть не умер. Я никогда не думал, что буду при смерти в пятьдесят восемь лет. Я думал, что умру, когда мне будет где-то семьдесят три, и вдруг оказался в больнице, и меня подсоединили проводами к какому-то аппарату. Это было страшно. После смерти матери я думал, что уже никогда не приду в себя. Когда она умерла, мне было двадцать лет. Она так тяжело болела и так страдала. Когда умер отец, я тоже страдал, но его смерть я перенес легче. Мне тогда было за сорок, а ему — шестьдесят девять. Вообще, мне кажется, что все это как-то связано между собой. Мне также тяжело сознавать, что мои дети выросли и стали самостоятельными. Мне было приятно, когда они были рядом. А впрочем, все они нашли свое место в жизни, и это меня радует. Самое худшее, что вы можете сделать для своих детей, — это слишком привязать их к себе. Мои дети хотят, чтобы я перестал беспокоиться о них и «переключился» на себя, но я не могу этого сделать.

ЗДЕНЕК: Вы такой чувствительный человек — мне кажется, что у вас должна быть хорошо развита интуиция.

ШУЛЬЦ: Интуиция?

ЗДЕНЕК: Да, именно интуиция.

ШУЛЬЦ: Я никогда не думал об этом. Честно, я действительно никогда не думал об этом.

ЗДЕНЕК: Хорошо, а моя интуиция подсказывает мне, что ваша интуиция как раз очень развита. Я думаю, что вы очень тонко чувствуете, когда люди стесняются или испытывают тревогу, и делаете всё, чтобы им стало лучше. С вами было очень приятно побеседовать.

ШУЛЬЦ: Мне тоже было приятно поговорить с вами. Вы помогли прогнать печаль.

5. Стив Аллен, артист

Обложки десятков изданий покрывают стены приемной комнаты фирмы «Медоулэйн продакшнс», которая располагается на Вэлли-Сайд в Лос-Анджелесе. На всех изображен Стив Аллен. Это обложки от самых разных журналов: «Лайф», «Лук», «Сатердей Ривью», «Ньюсуик» и многих других. Даты на них самые разные, некоторые из них датированы даже 1954 годом.

Карьера Стива Аллена двигалась в самых неожиданных направлениях, как ветка индийской смоковницы. Просмотрев его биографию, я узнала, что он — единственный из комиков Золотого века комедии (пятидесятые годы), который до сих пор регулярно появляется на телевидении. В свободное время он написал двадцать пять книг, пьесу и более чем четыре тысячи песен, а еще он выступал на Бродвее и снимался в кино. Кроме этого он записал сорок альбомов и сделал шоу на Эн-Би-Си.

Я знаю Стива с 1970 года — ну, может быть, чуть дольше. В то время я входила в комитет Пресвитерианской Церкви Бел-Эйр, который занимался изучением приемов для увеличения творческого потенциала.

Изучая творческих людей (поэтов, танцоров, актеров), мы обнаружили, что всех их объединяет это сложное понятие — творчество. Вообще, творчество таит в себе много загадок, в нем есть что-то мистическое.

Когда я встретила Стива, то первые полчаса мы говорили о наших семьях и планах на будущее, а потом уже разговор перешел в интересующее меня русло.

ЗДЕНЕК: Много лет назад я слышала, как вы говорили, что сны играют важную роль в вашем творческом процессе. Правда ли то, что одну из своих песен, которая впоследствии стала величайшим хитом, вы написали во сне?

АЛЛЕН: Да, это правда. Однажды утром я проснулся — по-моему, это было в 1954 году — и понял, что у меня родилась песня. Вообще-то у меня и раньше во сне рождались песни, но это был первый случай, когда я смог вспомнить песню, родившуюся во сне. Это стало хорошим стимулом для запоминания снов. Вероятно, эта мелодия пришла мне в голову как раз перед пробуждением. Обычно мы не помним снов. А если мы всё же запоминаем сон, то это значит, что он каким-то образом попал из области подсознания в область сознательного мышления. Это может произойти, если вы, к примеру, встанете ночью, чтобы пойти в ванную или выпить стакан воды. Короче говоря, должно произойти что-то такое, что заставит сон попасть в ваше сознание. А в случае с этой песней я проснулся утром и стал что-то напевать, а потом подумал: «Это очень даже неплохо!» Я встал с кровати и записал несколько приснившихся мне строчек и мелодию песни.

Мне приснилась песня, которая называется «Это может быть началом чего-то великого». И эту песню ждал наибольший успех. Естественно, что я стал обращать большое внимание на свои мысли, когда я нахожусь в полудреме, между сном и бодрствованием. Я стал просто помешанным на снах. Но больше ничего такого не происходило... — может быть, потому, что я уделял этому такое внимание.

Никто не может сказать, что не обладает творческими способностями, потому что именно сны являются доказательством обратного. Все видят сны, а это означает, что все обладают не простыми, а поразительными творческими способностями. Мне кажется, что сны являются примером высшего, вселенского творчества. Я не хочу сказать, что это лучше Пятой симфонии Бетховена или «Гамлета», но сны — это как 827 моментов творчества, которые соединены вместе. Вам просто нужно представить, что вы ставите спектакль, причем вы — и продюсер, и режиссер, и каждый из актеров, а это не под силу даже Марлону Брандо. То есть он может, конечно, забавно сыграть женщину. Но вы можете сыграть свою мать, свою жену, свою любовницу или какого-нибудь незнакомого парня. Вы сами пишете для них диалоги, сами делаете освещение, вы всё делаете сами. Вы и режиссер, и декоратор, и осветитель, и гример. По сути дела, вы — Верховный Творец. Вы всё можете делать сами. И это просто умопомрачительно.

ЗДЕНЕК: А как еще можно использовать сны? Они помогают решать какие-то проблемы?

АЛЛЕН: Довольно часто я просыпаюсь посреди ночи и понимаю, что нашел ответ на один из мучающих меня вопросов. Разумеется, это вопросы не глобального характера. К примеру, я никак не могу вспомнить, где оставил свои ключи от машины, и вот я просыпаюсь и понимаю, что знаю, где они лежат. Во сне я очень часто вспоминаю то, что раньше забыл. Наверное, просто «компьютер» памяти начинает спокойно работать и дает ответы на вопросы.

Я помню, двадцать пять лет назад я читал про Бертрانا Рассела, который использовал подобный прием для решения самых разных проблем. С помощью этого приема он решал довольно сложные математические и физические задачи. Прочитав условие и немного подумав, он спокойно ложился спать и просыпался с готовым решением. И никаких тебе поисков решения на свежую голову. Он просто просыпался с готовым ответом, а «компьютер» делал всю работу, пока он спал.

ЗДЕНЕК: Люди могут запрограммировать свои сны на решение каких-либо определенных проблем. И это не так уж трудно сделать. Фактически, это один из приемов, который содержится в «Программе для развития правого полушария». Но сны можно использовать не только для решения каких-то задач. Получаете ли вы удовольствие от своих снов?

АЛЛЕН: О да, конечно. Мои сны цветные, в них я путешествую по всем пяти континентам, слушаю музыку, занимаюсь любовью, летаю... Да, кстати говоря, я очень часто летаю во сне.

ЗДЕНЕК: Это прекрасно, не правда ли?

АЛЛЕН: Да, я просто Супермен [Герой известного сериала.]. До того как мне исполнилось семь лет, я думал, что действительно могу летать. Я *понимал* тогда, что не могу летать, знал, что не смогу летать и через неделю, но я верил: если бы у меня было достаточно времени для того, чтобы научиться летать, и высокая скала, с которой можно прыгнуть, то я бы полетел. А потом, где-то в тридцать семь или сорок два, я понял, откуда возникало это сильное детское чувство. Оно приходило из ярких цветных снов, в которых я летал. Я до сих пор летаю во сне. Практически все мои сны одновременно прекрасны и пугающи. У меня нет боязни высоты, но, как и всякий нормальный человек, я чувствую вполне естественное чувство дискомфорта, когда смотрю вниз с большой высоты. А во сне я могу находиться на высоте в 800 футов и чувствовать себя замечательно. Это восхитительно. Кстати говоря, если я летаю вблизи стены или горы, то все-таки испытываю страх. Я боюсь, что могу разбиться об эту стену или гору. Но вообще-то мне нравится это ощущение. Я чувствую себя Суперменом, я чувствую, что мне всё по плечу, что для меня нет ничего невозможного.

Сны — это замечательная штука, но меня всегда раздражало, что нужно тратить так много времени на сон. Обычно я сплю десять или одиннадцать часов, но я также безо всяких проблем могу проспать и двенадцать часов. Иногда из-за этого я испытываю чувство вины. Многие говорят мне: «Послушай, да ты просто счастливiec, я, к примеру, не могу спать больше чем шесть часов в сутки». А я завидую этим людям, потому что если бы я спал шесть часов, а не двенадцать, то у меня были бы дополнительные шесть часов для работы.

ЗДЕНЕК: Итак, я поняла, что работа вашего подсознания проявляется в ваших снах. А проявляется ли она как-нибудь иначе?

АЛЛЕН: Да, есть одна штука, которую я заметил тридцать пять лет назад. Она бывает, когда я покидаю одно место и еду в другое — к примеру, из своей конторы домой, но в восьмидесяти пяти процентах случаев это происходит тогда, когда я покидаю дом, или если я живу в отеле в Кливленде, то когда покидаю отель. И вот, открывая дверь, или спускаясь по лестнице, или заходя на автомобильную стоянку, я получаю послание. Оно никогда не бывает выражено словами, оно не похоже на то. послание, которое приходит на пейджер, но оно всегда четко и понятно. Если его перевести на язык слов, то оно будет звучать примерно так: «Ты что-то забыл, ты забыл какую-то вещь». Сначала я реагировал на это послание и думал о том, что бы это я мог забыть. А потом часто отмахивался от него: «Забыл, и черт с ним». И после этого выяснялось, что я действительно забыл бумажник, или магнитофон, или дипломат, или что-то еще. Именно поэтому я начал обращать внимание на эти послания. Я задумался, и оказалось: последние шесть раз, когда у меня появлялось это чувство, выяснялось, что я действительно что-то забывал.

И за последние тридцать пять лет не было ни одного случая, чтобы это чувство меня обмануло. Каждый раз, когда оно у меня появляется, я знаю, что я что-то забыл. И надо быть просто идиотом, чтобы не обращать на него внимания.

ЗДЕНЕК: Я думаю, природу этого чувства можно легко объяснить. Она наверняка объясняется тем, что у вас очень развито подсознание, которое и подсказывает, что вы что-то забыли. Мне кажется, в этом нет ничего чересчур загадочного. Это вполне естественный процесс взаимодействия с подсознанием. Вы цените эту помощь подсознания, и это правильно. Я думаю, что это взаимодействие нужно обязательно развивать.

АЛЛЕН: Да, может быть, оно так хорошо работает потому, что я всегда обращаю на это

внимание и ценю помощь. Да, вероятно, причиной является именно мое отношение...

ЗДЕНЕК: Это подобно тому, как люди, которые записывают свои сны, со временем начинают лучше их запоминать. В этом и проявляется значение отношения человека к работе подсознания.

АЛЛЕН: Конечно.

ЗДЕНЕК: А информация, которую они таким образом получают, начинает оказывать всё большее и большее влияние на их жизнь.

АЛЛЕН: Точно. Я начал обращать внимание на послания подсознания потому, что я очень рассеян и забываю нужные вещи значительно чаще, чем обычный человек.

ЗДЕНЕК: Вы, наверное, забываете нужные вещи чаще, чем обычный человек, потому что вы делаете одновременно значительно больше дел, чем любой из обычных людей.

АЛЛЕН: Вот это точно. Я, как правило, одновременно обдумываю двести восемьдесят семь разных дел. Я постоянно ловлю себя на мысли, что я что-то забыл, а что забыл, вспомнить не могу. Но в моем мозгу срабатывает какой-то механизм, который и посылает мне «сообщение», напоминающее о забытом предмете. Если мне приходит примерно такое послание: «Ты забыл ключи от машины, дурачок», то я говорю: «Спасибо». Но случается, что мне приходит такое послание: «Ту-ту-ту... Ты *что-то* забыл», и тогда мне приходится чуть ли не полчаса припоминать, что же я мог забыть.

ЗДЕНЕК: Да, это неприятно... Я думаю, что если бы вы могли ускорить этот процесс, то вы бы непременно его ускорили!

АЛЛЕН: Да, без сомнения.

ЗДЕНЕК: Другим прекрасным способом задействовать правое полушарие является использование свободных ассоциаций. Вам когда-нибудь приходилось сознательно применять свободные ассоциации?

АЛЛЕН: Да, особенно тогда, когда я только начинал работать в мире юмора. Я тогда записывал в блокнот слова, которые ассоциировались у меня с той социальной группой, с которой приходилось работать. Если я шутил о ковбоях, то у меня в блокноте оказывались слова «конюшня», «корраль», «стремя», «седло», «шериф» и т. д. Для чего я это делал? Просто когда у меня в блокноте и в памяти оказывалось сорок два таких слова, то в голове начинал работать какой-то механизм, который каким-то образом перебирал эти слова и складывал из них изумительные шутки.

Большинство моих юмористических историй рождались весьма быстро, они вырастали из какой-то простой глупой мысли. Кстати говоря, сорок минут назад я написал небольшой юмористический рассказ. Я слушал радио, и кто-то там сказал «звезда украсила собою торжество». По какой-то неизвестной мне причине мое внимание привлекло словосочетание «украсила собой». Еще в детстве я заметил, что иначе воспринимаю слова, чем остальные люди, — я вижу в них какие-то скрытые значения, которых другие не замечают. В мире юмора большинство артистов обладают даром видеть скрытые значения слов, и именно благодаря этому рождаются многие шутки. К примеру, Гручо Маркс мог переделать в шутку все, что бы вы ни сказали. Я тоже обладаю такой способностью. Обратив внимание на словосочетание «украсить собой», я написал небольшой юмористический рассказ. Причем я надиктовывал в том же темпе, в котором говорю, и при этом не делал никаких пауз. Мысль работала просто мгновенно. Это простое словосочетание «украсить собой» я развернул в целый рассказ.

ЗДЕНЕК: Вот удивительно!

АЛЛЕН: Когда я диктовал рассказ, у меня не возникало ни малейших сомнений, что будет дальше. Я совершенно не раздумывал, а просто диктовал. Весь рассказ уже был составлен у меня в голове, и мне просто нужно было изложить его.

ЗДЕНЕК: А когда вы пишете сценарий для целого шоу, вы также работаете быстро, на одном дыхании, или вы все-таки потом редактируете то, что написали?

АЛЛЕН: Я всегда работаю быстро. Если я пытаюсь работать медленно, то качество работы от этого не возрастает, и поэтому я предпочитаю быструю работу. Работать быстро все-таки лучше. Когда я пишу, я ни минуты не раздумываю над тем, хорошо я пишу или плохо, будет это смешно или нет. Я просто пишу. Оценивать то, что делаешь, во время работы — пустая трата времени. От этого нет никакого толку. Надо просто на все наплевать и только писать, ни о чем больше не думая. А уже после того, как работа закончена, можно перечитать то, что написал, и оценить свою работу, а в зависимости от результатов оценки либо оставить то, что сочинил, либо выбросить в мусорную корзину.

ЗДЕНЕК: Многим людям очень трудно заставить себя на время забыть об оценке своей работы и

просто работать. Надо дать волю своим ассоциациям и почувствовать себя ребенком, который играет идеями, а не работает с ними. Скажите, а какое значение имеют для вас воспоминания детства? Важны ли они для вас сейчас?

АЛЛЕН: Воспоминания детства? Сейчас подумаю. Я помню, как я был невообразимо расстроен, когда я посмотрел фильм Ингмара Бергмана «Земляничная поляна». Этот фильм произвел на меня удивительно сильное впечатление, я буквально рыдал. Это было очень давно, и из всего фильма я помню только одну сцену: старику — ему на вид было примерно лет семьдесят пять — удалось то, о чем мечтают многие из нас; ему довелось путешествовать во времени. И вот он идет по красивейшему лесу, подходит к пруду, вода в котором так и блестит под солнцем, и видит на другой его стороне своих родителей. Ему семьдесят пять лет, а им на вид где-то тридцать пять. Я не помню, что там было дальше и чем закончился этот фильм, но я помню, что эта сцена произвела на меня неизгладимое впечатление.

ЗДЕНЕК: Я вижу, что вы и сейчас очень взволнованы.

АЛЛЕН: Да, я до сих пор нахожусь под впечатлением. Вот такое у меня детское воспоминание.

ЗДЕНЕК: А не сохранилось ли у вас какого-нибудь предмета, который много значил для вас в детстве? Может быть, у вас есть какой-то талисман?

АЛЛЕН: Сейчас подумаю... Нет, хотя я вообще-то люблю хранить старые вещи. У меня дома хранится тысяча шестьсот тетрадей. Я их хочу подарить университету. Ведь в них собраны сведения по очень важным вопросам, таким как аборты, коммунизм, антикоммунизм, консерватизм, социализм, Китай и т. д. В этих тетрадках — весь материал о том, что я когда-то читал и рецензировал. В них собран целый мир, а комната, в которой они хранятся, может по праву считаться библиотекой. У меня всегда было стремление знать больше, поэтому я и накопил столько информации.

А может быть, я собирал все это именно потому, что у меня ничего не осталось из детских лет. В четырнадцать я об этом, разумеется, не думал. Мне тогда было наплевать на какую-то бумажку, которую я написал в девятилетнем возрасте. Да и действительно, зачем мне было тогда об этом думать? А вот когда мне было тридцать, распался мой первый брак, и я пытался снова найти смысл в жизни. Я оглянулся назад, и меня поразило то, что у меня не осталось никаких вещей, с которыми были бы связаны теплые воспоминания. Я понял, что у меня ничего не осталось из прошлого. Только несколько фотографий. Несколько, а у других есть целые альбомы. У меня не сохранились даже школьные тетрадки.

Это меня многому научило. Теперь у меня четыре сына, и я сохранил каждый кусочек бумаги, на котором они поставили какую-нибудь закорючку в детстве. Я вам скажу, что они не продадут эту коллекцию даже за миллион долларов, они ее ни за что никому не отдадут. Ведь в этой коллекции собрана вся их жизнь, они могут оглянуться на прошлое и улыбнуться. Я всегда советую молодым родителям сохранять всё, что пишут их дети, и записывать голоса детей на пленку. Ведь дети так прекрасны... Боже мой, любой клочок бумаги, не говоря уже о магнитофонной записи, через несколько лет становится просто бесценным. У каждой семьи есть семейный альбом, но я хочу сказать, что к семейной памяти следует все же относиться более внимательно, более чутко.

ЗДЕНЕК: Да, мы не должны терять связи с тем ребенком, который живет в глубине нашей души. Ведь таким образом можно лечить старые раны, которые часто мешают нам жить.

АЛЛЕН: Каждый раз, когда вы сохраняете память о своем прошлом, вы сохраняете память о себе и благодаря этому становитесь взрослее, сильнее и мудрее.

6. Рэй Брэдбери, писатель

В тот сентябрьский день тяжелые черные тучи нависли над городом и угрожали Беверли-Хилс дождем. Придорожные кафе на Родео-Драйв были переполнены. Но когда я зашла на веранду «Дейзи», то увидела, что Рэй Брэдбери сидит в окружении пустых столов и стульев и спокойно ожидает своего коктейля и предстоящей грозы.

Седые волосы обрамляли его загорелое лицо, а голубые глаза задорно блестели. Казалось, что в нем одновременно живут мальчишка и старик. Когда мы встретились, было все: и пожатие плечами, и его буйный смех. Мы не виделись с июня, когда оба участвовали в «Конференции Писателей в Санта-Барбаре». Заботливый официант предложил нам пройти в зал, но Рэй только лишь спокойно улыбнулся

небу. Было очевидно, что его оптимизма не смогут уничтожить дожди, сезон которых еще вообще-то не наступил.

Этому человеку, который написал двадцать книг, в том числе «Марсианские хроники», «451° по Фаренгейту», «Вино из одуванчиков» и сценарий для фильма «Моби Дик», без сомнения, есть что рассказать о процессе творчества. С некоторым трепетом я поставила на стол диктофон и помолилась о том, чтобы гроза задержалась еще хоть немного.

У Рэя Брэдбери есть две отличительные особенности, которые присущи только ему и никому больше. Первая — это его заразительный смех, похожий на раскаты грома, а вторая — его манера постоянно говорить «э-э». В его устах это междометие может заменять множество фраз. К примеру, оно может означать: «Разве не так?», или «Вы со мной не согласны?», или даже «Слушайте внимательно: это очень важно». Немного пообщавшись с ним, вы начинаете без проблем улавливать смысл, который он вкладывает в это короткое слово.

ЗДЕНЕК: Я знаю, что вас завораживают поезда. Вы как-то сказали мне, что некоторые прекрасные идеи пришли к вам в голову тогда, когда вы ехали в поезде и смотрели в окно. А почему именно поезд стимулирует вашу творческую активность? **БРЭДБЕРИ:** Знаете, э-э, поезд — это громадный источник вдохновения. Разворачивающееся за окном поезда действие похоже на тот небольшой театр, который мы устраивали для себя, когда были детьми. Когда вы едете в поезде днем или (особенно) ночью, то возникает какое-то необъяснимое чувство. Представьте, что вы едете в поезде и смотрите в предрассветное небо, или представьте, как всходит солнце, окрашивая небо в самые непостижимые цвета. Это необыкновенно располагает к размышлениям, к мечтам, к воспоминаниям. К примеру, вы едете в поезде, восемь часов вечера, проезжаете маленький городок. Если это происходит летом, то вы видите, как люди сидят, отдыхая, на крылечках своих домов, а дети играют в бейсбол. Это зрелище помогает расслабиться. Вы смотрите на все это, и вас неожиданно захлестывает волна любви ко всем этим людям, которые через какое-то время навсегда исчезнут с лица земли. Это просто завораживающее чувство.

Я помню, как два года назад я возвращался с востока страны. Я ехал в поезде и смотрел на маленькие городки, которые проплывали за окном. Было где-то девять часов вечера, потом стало десять часов, двенадцать, а я всё смотрел и смотрел и видел, как проезжаю свой дом, свой дом, свой дом... Я видел дома, в которых я жил, когда мне было девять, десять, одиннадцать, двенадцать лет. Я видел одинаковые дома в каждом из этих подзабытых Богом городков. Когда наши предки продвигались на Запад, они везли с собой и архитектурные стили, строя в каждом городке одинаковые дома. Разве это не идея для стихотворения, или для целой поэмы, или для короткого рассказа? К примеру, поэмы с таким сюжетом: я еду по стране и в каждом городке вижу свой дом и себя, играющего на улице. Сотни моих двойников живут по всей стране. Разве это не замечательная мысль? А ведь она пришла мне в голову, когда я ехал в поезде и расслаблялся, наблюдая за проплывающими мимо картинами. Я просто сидел, смотрел в окно и размышлял, не прилагая никаких усилий.

ЗДЕНЕК: Как вы считаете, обладает ли поезд гипнотическими свойствами? Может быть, стук колес оказывает гипнотическое действие? Может быть, в этом звуке есть что-то, что активизирует работу подсознания? Да, я еще забыла про гипнотическое свойство постоянно меняющегося пейзажа.

БРЭДБЕРИ: Да, я согласен с вами, я тоже считаю, что в поезде есть что-то гипнотизирующее. Поезд также предоставляет возможность вспомнить то, что вы видели в детстве, когда вам было шесть, двенадцать или четырнадцать лет. Случается, э-э, что проезжаешь в поезде мимо тех же холмов, мимо которых проезжал в детстве. То же самое случается и с захолустными маленькими городками, которые за пятьдесят лет не меняются ни на йоту. Я как-то ехал через один городок, через который мне уже доводилось проезжать раньше. В первый раз я проезжал его, когда мне было двадцать девять лет, и я был очень беден. А все это вызывает воспоминания. Вы вспоминаете мать, отца, брата. Вы вспоминаете всё, что связано с семьей. Воспоминания вызывают ностальгию по прошлому, какое бы оно ни было. Прошлое переплетается с настоящим, и это вызывает много различных мыслей. Мысли буквально роятся в голове, и благодаря этому рождаются идеи, которые потом могут лечь в основу сюжета будущего произведения.

А еще, э-э, я помню, как ехал через Иллинойс и видел множество лужаек и газонов, между которыми не было ни заборов, ни стен. У каждого дома была лужайка, и люди не считали нужным огораживать ее. Так эти лужайки и тянулись через весь город: твоя лужайка — это моя лужайка, и моя

лужайка — это твоя лужайка. Разве это не поэзия? Разве не поэтично, когда дома утопают в зелени летних лужаек?

ЗДЕНЕК: Когда вы вспоминаете свое детство, в вашей памяти всплывают самые разные эпизоды и ощущения. Они нашли отражение в стихах и, конечно же, в повести «Вино из одуванчиков». А каким еще образом детские воспоминания стимулируют вашу творческую активность? Может быть, у вас есть какой-то способ активизации старых воспоминаний?

БРЭДБЕРИ: Вы знаете, да. Если вы каждое утро в восемь или девять часов садитесь за печатную машинку и начинаете думать о том, с чем у вас ассоциируются разные слова, то волей-неволей в вашем сознании всплывают все эти воспоминания. Кстати говоря, «Вино из одуванчиков» я начал именно с поисков ассоциаций. Я начал думать, с чем у меня ассоциируются одуванчики. Я стал думать о том, какие они на вкус, на ощупь. Дети из их стебельков делают свистульки. Я тоже делал такие свистульки. Для того чтобы сделать свистульку, нужно взять стебель одуванчика, обрезать или оборвать его с обоих концов и сделать одну прорезь. Если вы делаете дудочку из дерева, то можете сыграть на ней много нот. А свистулька из одуванчика способна выдавать только один звук, поэтому ее и называют свистулькой, а не дудочкой. Мне кажется, что все это очень поэтично, что это готовый сюжет для стихотворения. Не нужно прилагать никаких усилий, нужно просто почувствовать это. Если вы почувствуете это, то это и есть вдохновение, э-э. Как только у вас возникают такие оформившиеся ассоциации, вы должны как бы оглянуться на них, оценить их и сделать какую-то пометку. А после этого ваши ассоциации начинают работать сами, безо всяких усилий с вашей стороны. Вы вспоминаете о том, как ваш отец делал вино. Вы вспоминаете, как собирали виноград. В вашей памяти всплывают отчетливые образы того, как все собирают виноград: вы, ваш брат, ваши друзья. Мне тогда вспоминалось, как мой дед делал вино из одуванчиков. Я даже не был вполне уверен, что это было на самом деле. Я просто чувствовал, что это когда-то было. Я приезжал в тот город два года назад. Я зашел в городскую парикмахерскую, в которой не был сорок пять лет, и парикмахер, которому было за семьдесят, выронил ножницы на пол и проговорил: «Бог мой, я ждал, что вы войдете в эту дверь, сорок восемь лет». «Кто вы?» — спросил я. «Я жил в пансионате вашей бабушки, — ответил он и продолжал, — вы тогда были совсем ребенком, обычным ребенком. Знаете, что мне вспоминается? Мне вспоминается, как вы с вашим братом бегали на поле и приносили назад охапки одуванчиков. Вы несли их в погреб, и ваш дед делал из них вино, делал вино из одуванчиков.» Я чуть не расплакался, у меня на глазах выступили слезы, и я проговорил: «Так, значит, это было на самом деле!»

ЗДЕНЕК: Было ли это на самом деле или же происходило в ваших фантазиях, но получилось так, что все перемешалось, потому что вы в определенной степени сами написали свое детство. Нельзя сказать, что это реальные воспоминания в полном смысле слова, — быть может, это воспоминания о фантазиях, которые потом сложились в сюжет повести.

У вас поразительно развито чувство игры. В вашей душе живет ребенок, и, если можно так выразиться, вы постоянно общаетесь с ним. Мне кажется, что если мужчина теряет связь с мальчишкой, который живет в его душе, то он становится неинтересным и скучным, вне зависимости от того, чего он сумел достичь, вне зависимости от того, чего ему удалось добиться.

Я хотела бы вас спросить: можете ли вы, когда в вас просыпается творческая личность, — а мне кажется, что у вас она всегда находится в активном состоянии, — переключиться на обычные, рутинные дела, такие, как оплата по счетам? Мне также интересно знать, насколько трудно вам это делать. Мне думается, что в разрушении вдохновения есть что-то варварское.

БРЭДБЕРИ: Нет, мне совсем не трудно переключаться на рутинные дела, если моя дневная работа уже закончена. Например, на сегодня моя работа окончена, и я могу расслабиться и побеседовать с вами. Если же я не закончил работать, то переключаться на повседневные дела мне значительно сложнее.

ЗДЕНЕК: Когда вы говорите о законченной работе, вы имеете в виду какую-то определенную норму?

БРЭДБЕРИ: Закончить дневную работу для меня значит сделать ровно столько, чтобы ощутить удовлетворенность. Это может быть две странички или шесть — столько, чтобы чувствовать работу законченной. Я каждый день должен ощущать, что иду вперед, и иду быстрее других.

Знаете, я думаю, что в этом интервью я могу подсказать людям кое-что. Мне кажется, это именно то, чем я могу им помочь. Я не могу научить их писать, но я могу помочь им докопаться до их

собственных глубинных чувств и воспоминаний. К примеру, если вы работаете над романом, написание которого у вас уже ушла уйма времени, или над коротким рассказом, который никак не подходит к логическому завершению, то вы можете попробовать написать стихотворение. Просто любое стихотворение, и если оно будет писаться, то вы можете взять часть энергии стихотворения и перенести ее на написание романа или короткого рассказа. Вы заканчиваете с стихотворением и, возвращаясь к роману, даже не смотрите на него.

ЗДЕНЕК: Не смотрите на стихотворение?

БРЭДБЕРИ: Не смотрите на роман! Иными словами, работая над романом, никогда не следует перечитывать его. Я как-то работал над детективом об убийстве. Я писал этот детектив несколько лет, и я никогда не читал его. Каждое произведение должно оставаться загадкой. Вы должны постоянно ломать голову над тем, что вы писали раньше. Если вы помните чувство, с которым писали, то это и будет вам подсказкой, как писать дальше. В этом вся суть. Мне кажется, что это очень хорошо стимулирует работу подсознания и помогает скрывающимся там мыслям всплыть на поверхность. А самое страшное — это скука... Скука убивает всё. Есть маленькие секреты, приемы, что ли, которые помогают активизироваться подсознанию. Возможно, это нельзя сказать про всех, но это справедливо для меня и еще для сорока-пятидесяти процентов писателей. Если вы что-то многократно повторяете, то вы убиваете чувство новизны, без которого ничего никогда не получается. Если вы постоянно перечитываете незаконченный роман, то вы никогда не закончите его.

ЗДЕНЕК: А что вы делаете сейчас? Что вы делаете, когда заканчиваете работу над одним проектом...

БРЭДБЕРИ: Когда заканчивается работа над одним проектом, я принимаюсь за то, что первым попадает под руку. Сейчас я работаю над сценарием. Я уже написал первую часть. Когда я начинаю работу, я, грубо говоря, знаю, где я нахожусь и куда хочу попасть. Я знаю отправную точку и конечный пункт. Мне остается написать середину, вложить ветчину в сандвич. Этот подход работает до тех пор, пока вы знаете, к чему хотите прийти.

ЗДЕНЕК: Я это хорошо понимаю.

БРЭДБЕРИ: Тогда все прекрасно. После того как основная работа закончена, можно её отшлифовать и устранить шероховатости, но это можно делать тогда, когда уже все готово.

ЗДЕНЕК: Мне также думается, что в процессе работы ее нельзя оценивать. Я считаю, что, когда работаешь, все оценки и критику нужно отложить на потом, потому что преждевременная критика может все убить еще в зародыше. А окончив работу, уже можно спокойно, трезво оценить результаты. Такая оценка будет весьма уместной.

БРЭДБЕРИ: По сути дела, чем быстрее вы пишете, тем правдивее то, что вы пишете, ибо, когда вы пишете быстро, у вас не остается времени на то, чтобы лгать. Это как откровенный разговор, когда не обдумываешь ответы. Прямо как у нас сейчас с вами, не правда ли? Вы спрашиваете меня о таких вещах, о которых меня раньше никто не спрашивал, и вы в том числе. И я должен отвечать быстро, потому что, если замешкаться, задуматься, то вы поймете, что я отвечаю неискренне. Но с другой стороны, я могу выпалить что-то, с чем вы потом можете не согласиться...

ЗДЕНЕК: Не только я, но и вы сами!

БРЭДБЕРИ: Да, да, правильно. Но я стараюсь уважать то, что я раньше говорил и делал. По поводу моих ранних произведений меня часто спрашивают: «Не хотелось ли вам вернуться назад и что-то исправить?» И я отвечаю: «Нет, мне этого совсем не хочется. Кем бы ни был тот молодой человек, которым я когда-то был, и что бы он ни делал, — все это делал он, а не тот суровый критик, каким я стал сейчас. Я не хочу возвращаться и говорить ему: «Эй, парень, нужно делать не так, а вот так, я знаю, как лучше». Не хочу». Я ведь теперь совершенно другой человек, и подобное вмешательство не приведет ни к чему доброму.

ЗДЕНЕК: Это может быть поучительно для людей, которые страдают из-за того, что «теперь поступили бы по-другому». Не стоит пытаться изменить прошлое, это не приносит никакой пользы. Ведь тогда, в прошлом, вы были другим человеком, и не стоит осуждать «того человека» за то, что он поступил не так, как поступили бы вы. Нужно любить человека, ребенка, которым вы когда-то были.

БРЭДБЕРИ: В работе не следует никогда сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним и с другими писателями. Это очень вредит творческому духу. Вы не можете быть никем, кроме себя. Вы строите свой остров, и люди рано или поздно приплывут на него. Может быть, у вас и не будет большой

аудитории, но на ваш остров обязательно приплывут несколько человек и скажут: «Это здорово написано — я вам говорю». И Бог мой, как прекрасны такие мгновения! Они по-настоящему великолепны.

ЗДЕНЕК: Но право быть собой приходит вместе со способностью принять себя таким, какой ты есть, вместе со всеми сильными и слабыми сторонами.

БРЭДБЕРИ: Да, я давно понял, насколько неверны могут быть оценки людей, когда они оценивают то, что мне дорого. Это и понятно. Я, к примеру, могу неверно оценить то, что дорого вам. Если вам нужно ехать в Гималаи, чтобы писать стихи, то поезжайте и не слушайте, что будут говорить люди. Я, например, никогда бы так не поступил, потому что до смерти боюсь высоты. Когда мне было девять лет, я собирал картинки с изображением моего любимого героя, люди смеялись надо мной, и я их выбросил. А через месяц я расплакался и стал искать причину своего горя. Причиной оказалось то, что у меня больше нет моей коллекции. Мне казалось, что это конец света. Мне трудно сказать, через какие переживания я прошел, но я сказал себе: «Черт с ними со всеми, я снова буду собирать эти картинки и не буду слушать, что говорят люди». И я снова стал собирать их. Жизнь продолжалась. Вот с тех пор я никогда не прислушиваюсь к заявлениям других о том, что мне дорого. У каждого своя точка зрения, и совсем не обязательно слушать, что говорят другие. Я могу сказать, что они всегда ошибались в оценке того, что было мне дорого. Они были правы с их точки зрения, но с моей точки зрения они всегда ошибались. Надо просто не обращать внимания и делать то, что хочешь.

ЗДЕНЕК: А у вас сохранилась эта ваша коллекция?

БРЭДБЕРИ: Конечно! У меня также сохранились коллекция картинок с Тарзаном и принцем Фалиантом и, разумеется, коллекция моих любимых динозавров. Я любил динозавров, когда мне было пять лет, двенадцать, девятнадцать, тридцать! Над сценарием «Моби Дика» я стал работать потому, что он рассказывал о доисторическом животном. Моя любовь к динозаврам проявилась в моих коротких рассказах. Джон Хьюстон прочитал один из моих рассказов про влюбленного динозавра и попросил меня написать сценарий для «Моби Дика». Он почувствовал в моих произведениях дух Мелвилла, хотя я Мелвилла никогда не читал. В моих произведениях живет дух Библии и Шекспира. Этот дух преследует меня с тех пор, как я прочитал Библию и Шекспира. Любовь к поэзии появилась у меня как раз благодаря Библии и творчеству Шекспира. Нужно просто жить, переживать одну страсть за другой и верить, что все ваши страстные порывы не пропадут. Хорошим примером могут служить такие люди, как археолог Шлиман. Когда он спал и бодрствовал, он слышал голос Гомера; ему было лет одиннадцать, и Гомер говорил ему: «Троя существует, она действительно существует, не слушай никого из тех, кто говорит, что ее нет». И Шлиман, умный парень с развитой интуицией, сказал: «Я верю тебе, Гомер, и я не буду никого слушать. Я верю, что придет день, когда я найду Трою. И хотя прошло уже три тысячи лет, я все равно ее найду. И никто мне в этом не помешает». И когда ему было пятьдесят пять или шестьдесят лет, он вместе со своей женой поехал на то место, которое указал Гомер, и в нескольких милях от этого места нашел Трою. Он нашел не просто Трою — он нашел девять уровней города Троя. Девять различных уровней Трои. А после него нашли еще тридцать Трой. Это показывает, насколько ошибались те, кто в нее не верил. Они ошибались тридцать девять раз! Это хорошая метафора. У каждого из нас есть своя Троя, которую нужно найти. Нельзя никого слушать. Нужно просто идти вперед. И даже если вы ничего не найдете, то сможете сказать себе, что искали.

ЗДЕНЕК: А в поисках есть невообразимая прелесть.

БРЭДБЕРИ: Да, черт возьми!

ЗДЕНЕК: Держите ли вы рядом с собой, когда работаете, какие-нибудь предметы, которые помогают вам творчески работать? Может быть, какие-нибудь старые вещи, помогающие вызывать воспоминания?

БРЭДБЕРИ: Да. В моем доме меня окружают старые вещи: книги, игрушки, рисунки и карты, которые я начал собирать с трех лет. То же самое в моей конторе. Я никогда не хотел иметь контору, я хотел иметь гнездо и устроил его соответствующе. Я всегда хотел, чтобы меня окружали вещи, которые я люблю. Когда меня окружают любимые вещи, я чувствую себя уютно. Я все время говорю, что приберусь в своем гнезде, но оно не прибиралось годами, оно все забито любимыми вещами, которые лежат и стоят даже на полу.

Я вам расскажу об одном случае. Это отличный пример того, как я работаю. Однажды ко мне пришли люди из компании «Белл Телефон», это было десять лет назад. Они спросили меня, что я думаю

о голограммах (это трехмерные фотографии), и я ответил, что это прекрасная штука. Тогда они попросили меня написать для их компании небольшой рассказ страницы на две о будущем голограмм. Я им ответил, что не пишу на заказ, и тем более не пишу в рекламных целях. Я сказал, что не могу писать без вдохновения и что из этой затеи не выйдет ничего хорошего. На это они мне ответили: «Ладно. Мы оставим вам несколько голограмм, вы поглядывайте на них время от времени, и, может быть, у вас и появится желание написать о них». Я согласился, хотя и не верил, будто из этого что-нибудь выйдет. И через неделю я пришел к кому-то в гости и увидел там голограммы. Они произвели на меня завораживающее впечатление. И только тогда я понял, насколько они прекрасны. Вернувшись домой, я бросился к тем голограммам, которые оставили мне служащие компании «Белл Телефон». Ко мне пришла блестящая идея о будущем голограмм, и я написал рассказ о доме будущего, в каждой комнате которого есть голограмма. У дочки есть голограмма популярной героини популярного фильма, которая что-то ей рассказывает. У сына есть голограмма собаки Баскервилей, которая воеет. У отца в библиотеке стоит голограмма призрака короля из «Гамлета», которая читает произведения Шекспира. А у мамы на кухне стоит голограмма «идеальной хозяйки», которая рассказывает кулинарные рецепты. Эта идея пришла ко мне мгновенно, и я написал рассказ за двадцать минут. Вот так, э-э.

ЗДЕНЕК: Это прекрасно, когда то, что вам нужно, приходит само, и его не нужно искать. Тогда рассказ рождается сам.

БРЭДБЕРИ: Да, точно. Но нужно еще кое-что обязательно сказать. Никогда не откладывайте творческую работу на потом. Если у вас появилось вдохновение, то сразу же бегите и пишите стихи, рассказ или роман. И никому об этом не говорите. Это очень важно. Никогда никому ничего нельзя говорить до тех пор, пока работа не окончена. Когда вы закончите, тогда другое дело. Тогда свое творение нужно показать людям, а они будут его обсуждать и критиковать. Помните, что никогда нельзя рассказывать о своих идеях, потому что они сразу попадут под обстрел чужой критики, которая их обязательно убьет. Если у вас появилась какая-то идея, то бегите и *запишите* ее. А после этого вы можете показать свои записи кому-нибудь и сказать: «Прочти это».

Это увеличивает вашу энергию. Это как любовь. Мне кажется, что любовь, сексуальность и творческие способности тесно связаны. Большая любовь всегда занимает центральное место в жизни любого человека. Если вы кого-нибудь любите, то не хотите, чтобы об этом знали другие. Можно сказать, что между вами и вашей работой существует любовная связь, и вы также не хотите, чтобы о ней знали другие. Вы не хотите, чтобы они знали о ней, до тех пор, пока любовь не пройдет, пока вы не полюбите что-нибудь новое. Тогда вы сможете рассказать о ней, вы сможете сказать: «Послушайте, что со мной случилось на прошлой неделе. Интересно, что вы об этом думаете». После того как все закончено, вы можете спокойно выслушать критику, она вам уже не повредит.

ЗДЕНЕК: А что вы можете сказать насчет снов? Вы используете их в своей работе?

БРЭДБЕРИ: Я люблю раннее утро, то время, когда находишься в полудреме. Это состояние чрезвычайно подходит для полета свободных ассоциаций. Это то время, когда рождаются прекрасные метафоры, и если у вас хватает сил, то вы вскакиваете с кровати и записываете их. Но следует сказать, что это не сны, потому что вы не спите, а находитесь в состоянии полудремы. Это, если так можно сказать, переходное состояние. Я с детства привык немного подремать днем, и очень люблю это спокойное состояние, когда мысли легки, как перышки. А перед тем как лечь подремать, я часто говорю своему подсознанию: «У меня есть такая проблема. Не подскажешь ли ты мне ее решение?» И зачастую я таким образом нахожу ответы на трудные вопросы, вскакиваю с кровати и бегу к пишущей машинке. Мне вдруг все становится ясно. Я советую всем попробовать этот способ, может быть, он им тоже поможет.

ЗДЕНЕК: Я иногда летаю во сне. А вы когда-нибудь летаете во сне?

БРЭДБЕРИ: О да, конечно! По-моему, во сне летают все. Сны, в которых летаешь, — вещие сны. Иногда случается, что во сне падаешь на землю, или тебя кто-то преследует и настигает. В других же снах тебе удается скрыться и спастись. Эти сны чередуются, и их чередка кажется бесконечной. Может быть, именно поэтому мы любим сказки, в которых люди летают.

ЗДЕНЕК: А часто ли вы мечтаете, фантазируете?

БРЭДБЕРИ: Я мечтаю каждый раз, когда сажусь за пишущую машинку. Или, точнее, я сажусь за пишущую машинку каждый раз, когда меня посещают мечты. Мечты и пишущая машинка для меня нераздельны. Когда я летаю или путешествую в своих мечтах, я всегда излагаю все это на бумаге.

Лежа в постели, я часто сочиняю стихи. Но это большая ошибка. Если к вам пришло вдохновение, то нужно бежать к пишущей машинке, потому что, когда вы закончите сочинять, вы можете не вспомнить начало стихотворения; по крайней мере, это постоянно происходит со мной. Кажется, что сочинил стихотворение, а встаешь и понимаешь, что все забыл, то есть основная идея может остаться, а слова, которые пришли сами, уходят, и это очень печально. Поэтому, когда ко мне приходит какая-нибудь идея, я вскакиваю и сразу же записываю ее.

ЗДЕНЕК: Есть ли какие-нибудь физические упражнения, которые увеличивают вашу творческую активность?

БРЭДБЕРИ: Да, я плаваю. Плавание — прекрасный вид спорта, оно тренирует все тело, все мышцы. А еще я люблю лежать на солнышке и читать стихи. Случается, что я целый день бегаю от бассейна к пишущей машинке и обратно.

ЗДЕНЕК: Вы сочиняете стихи с поразительной скоростью, я однажды наблюдала это, когда вы посещали мою контору в Санта-Барбаре. Может быть, у вас сохранилось то стихотворение, которое вы тогда написали?

БРЭДБЕРИ: Да, оно где-то есть у меня.

ЗДЕНЕК: Вы разрешите мне включить его в мою книгу?

БРЭДБЕРИ: Да, конечно. Я попытаюсь отыскать его. Интересно, где же оно у меня лежит... Ладно, я найду его для вас.

ЗДЕНЕК: Я наблюдала за вами, когда вы его писали. Это поразительно, но мне казалось, что вы не успеваете записывать приходящие вам в голову строчки. Интересно, у вас когда-нибудь бывают творческие кризисы? Для вас вообще существуют какие-нибудь барьеры, которые мешают вам заниматься творчеством?

БРЭДБЕРИ: Хороший вопрос. Вот что я вам скажу. Я не позволяю себе бояться каких бы то ни было барьеров. Если что-то начинает мешать, то это надо сразу обходить. К «непослушным» идеям нужно относиться так же, как и к непослушным кошкам. Собака сама приходит и лижет ваши руки, а кошка как бы говорит вам: «Вы не настолько хороши, чтобы я перед вами ходила по струнке». Некоторые идеи ведут себя точно так же, и тогда нужно не обращать на них внимания. Тут кошка думает: «Что же это? Раньше я подобного никогда не видела. Он, наверное, знает что-то такое, чего не знаю я». И тогда кошка сама подходит к вам. Так стоит поступать и со строптивыми идеями. Если какая-то мысль доставляет вам неприятности, не обращайтесь на нее внимания. Различные мысли любят доставлять неприятности, и поэтому им нужно сказать: «Я собираюсь пойти написать стихотворение. Я собираюсь пойти поплавать. Плевать я на тебя хотел».

Следует также отметить, насколько важно знать, как может вам помочь ваша интуиция. На интуицию нужно обращать больше внимания, тогда она будет лучше работать и приносить больше пользы.

Мне вспомнилось, как я проучил проныр из кинокомпании. Я всегда хотел их проучить, но боялся, что они урежут бюджет или сделают еще какую-нибудь гадость за моей спиной. Я пришел на решающую встречу и обвел взглядом их фальшиво улыбающиеся физиономии. Они напоминали мне оскалившихся акул и барракуд. Я сказал: «Извините, мне нужно выйти на пару минут». На той встрече я должен был подписать миллионный контракт. Но я не вернулся, я поехал к себе в офис, позвонил им и сказал: «Вы знаете, откуда я звоню?» «Что случилось? Куда вы пропали?» — они были в полной растерянности. «Я в своем офисе», — ответил я. «Что? — не поверили они. — Что это означает?» «Это означает, что я не подпишу контракт», — сказал я. «Почему?» — они ничего не понимали. «Потому что я вам не доверяю», — отрезал я.

Вы знаете, Мэрили, у меня уже язык устал говорить. Вы, наверное, тоже устали.

ЗДЕНЕК: Да, немного. Теперь я понимаю, что вы действительно доверяетесь своей интуиции.

БРЭДБЕРИ: Да, это точно. Кстати говоря, эти киношники с той поры меня ненавидят, но какое мне до этого дело!

7. Клео Бальдон, дизайнер

Она входит в комнату и сразу привлекает внимание спокойной силой, неутомимой энергией и

своим неповторимым стилем. Клео Бальдон оказывается в центре внимания, где бы она ни была. Она всегда в центре.

Я когда-то знала кошку по имени Матильда, с окрасом шерсти такого же рыжевато-коричневого цвета, как и волосы Клео. Когда Матильда смотрела на вас своими топазовыми глазами, казалось, что она знает про вас тысячу секретов. Общаясь с Клео, я испытываю то же чувство.

Здание, в котором располагается офис Клео, когда-то было синагогой, но много лет назад Клео и ее партнер переделали его в прекрасный офис, в нем-то Клео и занимается проектированием мебели, домов, лужаек и садов. Офис, конечно, у Клео умопомрачительный: высокие потолки, терракотовые полы, деревья прямо в здании, широкие коридоры, стены завешаны фотографиями. За окном широкая дорожка, посыпанная золотым песком, и бескрайний Тихий океан.

Венис, штат Калифорния, — вообще прекрасное место. Мы с Клео немного понаблюдали за местными жителями. Дети в наушниках катались на роликах, пожилые люди куда-то неспешно шагали. «Сегодня тихо, — сказала Клео. — Тебе стоит остаться здесь на выходные.»

Мы раскинули на пляже громадное старое одеяло и распаковали корзину с едой. Я включила диктофон, и он стал записывать шум прибоя и низкий, с легким акцентом голос Клео, которая рассказывала мне свои секреты.

ЗДЕНЕК: В тебе есть что-то, заставляющее меня думать, что ты — человек, все очень тонко чувствующий. Тебе, наверное, легко угадывать мысли людей.

БАЛЬДОН: Когда я была ребенком, у меня было то, что сейчас называется экстрасенсорными способностями. У меня и у моей тети была телепатическая связь, которая не поддается никаким объяснениям. Если, к примеру, она знала, что лежит в коробке, то я это тоже знала. Моя тетя была удивительным человеком, она буквально видела сквозь стены.

ЗДЕНЕК: Наверное, она была сильной личностью?

БАЛЬДОН: О да, она была настоящей ведьмой, в этом нет никаких сомнений. Она страдала от катаракты, из-за этой болезни у нее был застывший взгляд, и если она останавливала его на тебе, то казалось, что она видит тебя насквозь, что ее взгляд проникает в тебя. Она работала продавщицей в магазине сладостей, и женщины часто обращались к ней за советом и всегда поступали так, как она им советовала. Они приходили к ней со своими личными и рабочими проблемами, выслушивали ее советы, а потом приходили и рассказывали, насколько она оказалась права.

ЗДЕНЕК: Оказала ли она какое-нибудь влияние на твои творческие способности?

БАЛЬДОН: Да. Она оказала огромное влияние. Когда умерла моя мать, родственники съехались на похороны. Один друг семьи стал расхваливать покойницу и никак не мог остановиться, его, что называется, понесло. Тетя беспокоилась и поджимала губы, а в конце концов сказала: «Да, она была удивительной женщиной, замечательным учителем, прекрасным другом и хорошей теткой, но она была очень плохой матерью».

А я то думала, что я — единственный человек в мире, который знал, что она была плохой матерью. Но мои взрослые кузены беспокоились за меня и прислали тетю, чтобы она жила с нами. Она жила с нами три года и делала многое из того, что должна делать мать. Поэтому она оказала большое влияние на мое воспитание.

ЗДЕНЕК: Часто ли ты думаешь про свое детство?

БАЛЬДОН: Да, я очень часто думаю про свое детство. В нем остались нерешенные вопросы, и я снова и снова возвращаюсь к ним.

ЗДЕНЕК: Связываешь ли ты эти мысли о прошлом с настоящим, с теперешним днем?

БАЛЬДОН: Возможно. Случается, иной раз увидишь что-то, напоминающее о прошлом. Или вдруг почувствуешь запах, который также что-то напоминает.

ЗДЕНЕК: Да, запахи обладают способностью вызывать воспоминания. А еще хорошо вызывает воспоминания музыка.

БАЛЬДОН: И чай. Когда пьешь какой-нибудь особый сорт чая, всегда вспоминаешь что-то. Чай для меня очень личный напиток. Я люблю его за это больше, чем кофе. Я не знаю, почему он обладает такими свойствами, но факт остается фактом.

ЗДЕНЕК: Для всех творческих людей, с которыми я беседовала, большое значение имеют детские воспоминания и все, что с ними связано. Другие люди, настроенные более прозаично, считают, что у них нет времени для копания в прошлом, и поэтому не оглядываются назад. Однако практически

все артисты и те, кто занят творческой работой, говорят, что им необходимо поддерживать связь с детством и иногда возвращаться туда.

БАЛЬДОН: Я слышала, как некоторые люди утверждают, будто не помнят то, что происходило, когда им было лет восемь, и я не понимаю, как это может быть.

ЗДЕНЕК: Возможно, они искусственно создают психологический барьер, который помогает им избежать душевной боли, связанной с этими воспоминаниями. Иногда, когда я смотрю на твою работу, мне кажется, что я чувствую влияние Клео-ребенка. К примеру, это чувство возникло у меня, когда я смотрела на тот диван в «Пасифик Дизайн Сентер», который ты спроектировала. Он спроектирован так причудливо и эксцентрично, что я улыбаюсь каждый раз, когда смотрю на него. Мне кажется, что ты играла, а не работала, когда проектировала его. Можно сказать, что дизайн придумала Клео-ребенок, а Клео-взрослая только перенесла его на бумагу.

БАЛЬДОН: Да, это своеобразный стиль, я не знаю точно, какой, но такой стиль существует. Можно сказать, что это женский стиль, стиль, который дает женщине то, чего она хочет. Я как-то создавала дизайн дома для пятерых женщин (они хотели что-то в том же стиле, в каком выполнен этот диван), и, когда я проектировала этот диван, мне казалось, что я учитываю пожелания всех этих пятерых женщин. Я знала, что им подойдет. Мне трудно объяснить это чувство, мне кажется, что это работает интуиция.

ЗДЕНЕК: Если тебя приглашает производитель мебели и говорит, что им нужен новый диван для январского салона, — что ты делаешь прежде всего?

БАЛЬДОН: Я беру много книг и журналов и просматриваю картинки — это не обязательно должны быть изображения диванов. Я могу просматривать разделы одежды, сумок или чего-нибудь еще. Я рассматриваю различные модели до тех пор, пока не чувствую пресыщения, пока у меня не появляется ощущение, что мир необычайно прекрасен. И во время этого процесса я смотрю на диваны других людей, мне они не нравятся, я начинаю чувствовать, что я их просто ненавижу. И благодаря этому критическому отношению я быстро попадаю в такое состояние, когда спрашиваю себя: «Отлично, тебе это все не нравится, это все уродливо, а что *ты* можешь сделать?» После этого я начинаю рисовать наброски, я рисую без конца, до тех пор, пока у меня не начинает от этого болеть голова. Я могу рисовать шесть дней, и наконец я останавливаюсь на каких-нибудь четырех набросках. Я показываю их заказчику, и один из них он покупает. Это ужасная работа, она меня выматывает, но результат стоит того, чтобы помучиться.

ЗДЕНЕК: А ты даешь критическую оценку своим наброскам во время работы над ними?

БАЛЬДОН: Нет, я не оцениваю их во время работы. Когда я работаю, я свободна от всякой критики. Я просто рисую и ни о чем не думаю.

ЗДЕНЕК: То есть ты никогда не оцениваешь свою работу до тех пор, пока она не закончена?

БАЛЬДОН: Нет. Я никогда не оцениваю свою работу на ранних стадиях. Но иногда случается, что я могу отвлечься от работы и переключиться на что-то другое. К примеру, если я долгое время работаю над дизайном нового дивана, то мне может прийти в голову какая-нибудь идея, не связанная с тем, что я сейчас делаю. Тогда я зарисовываю ее, а потом снова возвращаюсь к дизайну дивана.

ЗДЕНЕК: А можешь ли ты переносить энергию или, может быть, какие-нибудь идеи с побочной работы на основную, в данном случае на проектирование дивана, если эта побочная работа не ассоциируется с основной?

БАЛЬДОН: Да, могу. Это происходит потому, что для меня не существует четких разграничительных линий между разными предметами. Мне кажется, что все тесно связано между собой.

ЗДЕНЕК: Сумки и диваны? Объясни мне, как они могут быть связаны.

БАЛЬДОН: Да, они тесно связаны. Многие свои лучшие проекты я создала после того, как купила себе новую сумку. У меня как-то была сумка в форме длинного узкого конверта, которая складывалась вдвое. Все мягкие предметы можно было положить в одну половину. Когда я приходила к себе в офис, я вешала ее на стул так, что она играла роль подушки, и мне было очень удобно. Тогда я подумала, почему мы не делаем такие подушки для стульев. Я сделала подушку для стула, и она оказалась очень удобной и мягкой, как колени мамы. Как будто кости стула я обтянула плотью подушки. После этого мне в голову пришла мысль спроектировать стул с подушкой, и я его спроектировала. Теперь вы можете увидеть такие стулья во всех уголках мира, их выпускают очень

многие компании. Так что мои сумки натолкнули меня на многие неплохие идеи, которые я потом использовала в своих проектах.

ЗДЕНЕК: В своей книге «Процесс творчества» Артур Кёстлер говорит о неопределенных ассоциациях, которые помогают связать совершенно разные предметы. Это, наверное, как раз то, что ты делаешь.

БАЛЬДОН: Я всегда ищу ассоциации с вещами, которые не связаны с предметом моей работы. Особенно активно я использую это при проектировании домов, садов, при работе с ландшафтом, который надо прорабатывать на нескольких уровнях. И я всегда представляю вечеринку на этом месте, представляю, как на этом месте будут двигаться люди. Мое воображение работает на полную мощность. В первый раз я представила многоуровневую сцену на спектакле. Я тогда смотрела «Гамлета» и поняла, насколько захватывающим является этот спектакль в смысле расположения героев на разных уровнях, что подчеркивает их характеры. Это напомнило мне картины Рубенса и Рембрандта, на которых ангелы расположены друг над другом, что позволяет видеть их лица; такой же прием применяется при изображении толпы. Я была настолько поражена этим открытием, что не могла заснуть до четырех часов утра. Оно оказало огромное влияние на то, как я теперь проектирую сады.

ЗДЕНЕК: Прекрасно! Мне кажется, что это тот же мыслительный процесс, который связывает у тебя сумку и диван. Я думаю, что как только ты приобрела способность смотреть на мир с такой точки зрения, — образно выражаясь, собирать цветы всего мира, чтобы создать свой букет, — эта способность должна была серьезно повлиять на твоё отношение к жизни в целом. С первой нашей встречи я почувствовала, что ты подходишь к решению проблем не так, как все, что у тебя есть свой личный экстраординарный подход.

БАЛЬДОН: Да, ты в этом права. Когда я работаю с ландшафтом, и сроки поджимают, я сажусь и решаю эту проблему тем, что начинаю мысленно бродить по бумаге. Мое воображение делает меня крошечной, мой рост становится не больше одного дюйма. Я попадаю в свой воображаемый мир, как Алиса в Страну Чудес. И когда я попадаю в свой рисованный мир, каждая линия начинает для меня что-то означать. Эта линия, к примеру, является берегом искусственного пруда или кромкой бассейна, и я действительно *нахожусь* там около воды и вижу ее. И я начинаю представлять, как эту линию можно изогнуть, я рассматриваю различные комбинации. В работу включается геометрия. Если меня что-то отрывает, то я «возвращаюсь» в свое обычное тело, а потом снова становлюсь Алисой в Стране Чудес.

ЗДЕНЕК: Допустим, ты представила себя Алисой в Стране Чудес, и в этот момент в твой кабинет кто-то входит и что-то спрашивает. Как ты на это отреагируешь?

БАЛЬДОН: Меня это сильно раздражает.

ЗДЕНЕК: Интересно! А сложно тебе бывает снова вернуться в реальный мир?

БАЛЬДОН: Для того чтобы вернуться, мне нужно сделать сознательное усилие. Иногда это бывает трудно, и в таком случае отлично помогает чашка чая.

ЗДЕНЕК: Бывает ли тебе трудно войти в роль Алисы? Чувствуешь ли ты какое-нибудь сопротивление?

БАЛЬДОН: Да, конечно. Иногда я чувствую большое сопротивление. Мне бывает трудно прогнать все ненужное, лишнее. Тогда я стараюсь отвлечься, я начинаю точить карандаш или делать маникюр. Иногда мне нужно просто посидеть и подождать, пока меня не охватит чувство того, что все прекрасно.

ЗДЕНЕК: «Чувство того, что все прекрасно»? Мне это понравилось.

БАЛЬДОН: Это, может быть, не совсем точно. Трудно передать словами это ощущение, я не знаю, смогу ли я тебе это объяснить. Я стараюсь расслабиться. Я чувствую, как расслабляются мои плечи, руки, ноги. А когда я почувствую, что расслабилась, я буду готова снова оказаться в своей Стране Чудес. Иногда я использую этот прием тогда, когда дела идут из рук вон плохо.

ЗДЕНЕК: Это похоже на аутотренинг и опыты с биологической обратной связью.

БАЛЬДОН: Я не знаю, что обозначают эти термины. Я просто пытаюсь объяснить тебе, что я чувствую.

ЗДЕНЕК: Я понимаю, но то, что ты говоришь, очень напоминает эти приемы. Ты, наверное, используешь еще какие-нибудь способы для активизации работы воображения и пространственной ориентации?

БАЛЬДОН: Да, разумеется. В той области, в которой я работаю, пространственная ориентация

играет огромную роль. Она необходима не только для того, чтобы создать отличный проект, но и просто для того, чтобы представить, как располагаются в пространстве различные предметы. У меня есть несколько уровней пространственной ориентации. Я могу нарисовать что-то и сразу же сказать, как это будет выглядеть в пространстве. Я как-то работала над проектированием магазина мужской одежды, и еще до того, как он был закончен, я увидела его. Это было не во сне, а в состоянии расслабления. Мне казалось, что я была в этом магазине и всё там видела. Я запомнила этот прием и теперь постоянно использую его в своей работе, он мне очень помогает. Ощущение такое, как будто вспоминаешь уже когда-то виденное.

ЗДЕНЕК: А что ты делаешь тогда, когда у тебя не получается использовать этот прием, когда тебе не удается сразу увидеть готовую картинку?

БАЛЬДОН: Когда я работаю над чем-то действительно сложным и начинаю отчаиваться, потому что у меня ничего не получается, тогда я говорю себе: «Ты уже работала над проектом такой сложности и уже бывала в отчаянии из-за того, что у тебя ничего не получилось. Но потом ты все же добивалась своего. Значит, это чувство отчаяния является неотъемлемой частью творческого процесса, а тебе нужно работать дальше, и тогда все получится».

ЗДЕНЕК: Если ты работаешь над каким-то действительно большим проектом (не над дизайном нового дивана, а, к примеру, над устройством ландшафта) и у тебя ничего не получается, — что ты делаешь в этом случае?

БАЛЬДОН: Я постараюсь отвлечься от этой работы. Ты знаешь, я могу работать до тех пор, пока работа не засасывает меня настолько, что я забываю про отдых. Случается, что я стараюсь отвлечься от работы, забыть о ней на время. Вообще-то работу по устройству ландшафта выполнить значительно легче, чем придумать новый дизайн маленького дивана. Когда работаешь над ландшафтом, у тебя есть громадный простор для маневра, тысячи возможных вариантов. А когда работаешь над дизайном дивана, ты знаешь, что подлокотник, скажем, должен быть на высоте девятнадцати дюймов. Точно такие же ограничения существуют для спинки и других деталей, а это сужает пространство для маневра, нет никакого простора. Что тут можно выдумать нового? Это самое трудное, и я этого очень боюсь. Когда я сажусь проектировать облик нового дивана, я думаю: «Что тут, черт возьми, можно придумать нового, кроме того, что уже придумала ты и другие дизайнеры?» Проектировать мебель очень трудно. Я думаю, что стул, к примеру, является величайшей художественной формой.

ЗДЕНЕК: Над дизайном стула работать сложнее, чем над дизайном дивана?

БАЛЬДОН: Стул — это очень личное. Стул очень одинок. Диван — это группа людей, почти толпа, а стул — это личность.

ЗДЕНЕК: Можешь ли ты описать те чувства, которые испытываешь, когда начинаешь работать над дизайном нового стула? С чего ты начинаешь?

БАЛЬДОН: Я чувствую агонию, а начинаю с чашки чая. Нет, с трех чашек чая. Когда я начинаю работать над дизайном стула, у меня начинается истерика, настоящая истерика.

ЗДЕНЕК: Вот как. Ты начинаешь говорить как писатель. Это я тебе могу точно сказать — хотя не трудно представить тебя в истерике. Итак, что же ты делаешь потом?

БАЛЬДОН: Я смотрю на стул и начинаю измерять формы людей. Я измеряю сотни людей. А потом нужно подумать: что было бы, если бы в мире не было стула? Что могло бы его заменить? Что может служить удобным сиденьем? Потом нужно снова смотреть на людей. Я рисую людей, подвешиваю их в воздухе... Это ужасная работа. Я только что закончила работать над одним таким проектом.

ЗДЕНЕК: Но это, наверняка, очень интересно, даже если ты не являешься дизайнером мебели. Благодаря этому учишься смотреть на всё свежим взглядом, а это очень важно для решения и других проблем. Если ты сталкиваешься с какой-то проблемой, можно использовать тот же прием. Можно спросить себя: «Представь, что X не существует, что его никогда не было. Что бы ты тогда делала?» Это прекрасный метод, он подходит для решения практически любых задач.

БАЛЬДОН: Да, но проектирование дизайна нового стула — самая сложная из них. Теперь я работаю над дизайном лестницы. Когда я работаю над дизайном стула, стул становится для меня центром Вселенной. Теперь центр Вселенной для меня — лестница. Лестница — это всё, о чем я могу думать. Все мои мысли так или иначе связаны с ней.

ЗДЕНЕК: Но работать над дизайном лестницы, наверное, куда проще. Ведь лестницы могут быть

очень замысловатыми и эксцентричными, а это дает то, что ты называешь пространством для маневра.

БАЛЬДОН: Лестница — это моя вторая специализация. Я очень люблю работать над дизайном лестницы, мы спроектировали их целое множество. Лестница — это всегда приключение. В лестницах проявляются характеры людей. В мире нет ни одного человека, который никогда в своей жизни не делал лестниц. Когда ты ставишь коробку на шкаф, ты делаешь лестницу. Лестница — это всегда удивительно и очень лично. Когда Наполеон спускался с лестницы, он *смотрел*. Он опирался на перила и *смотрел*, потому что невозможно спускаться с лестницы и не *смотреть*. В этот момент вы сконцентрированы.

ЗДЕНЕК: Стоит только посмотреть на лестницы Древней Европы или Ближнего Востока или даже на ходы, которые роют черви, и сразу же начинаешь думать об их загадочности. Смотря на древние лестницы, невольно думаешь о людях, которые их построили и поднимались и спускались по ним. А ходы, которые роют черви, поражают своей витиеватостью, они очень загадочны. Кстати говоря, применяешь ли ты еще какие-нибудь приемы для активизации пространственной ориентации?

БАЛЬДОН: Я представляю себя не только крошечной. Иногда я, как Алиса, представляю себя очень большой и смотрю на свою работу с высоты. Например, я сейчас работаю над устройством ландшафта в Санта-Барбаре, я проектирую десять садов. Некоторые из них очень малы и не видны из других точек. Тогда я представляю себя очень большой и мысленно просматриваю все эти сады. Это помогает увидеть картину в целом. Я могу мысленно смотреть на сады из столовой. Я могу видеть сад, который еще не существует. Я вижу целую картину, а не ее фрагмент. Я вижу ее прямо сейчас, в эту самую минуту.

ЗДЕНЕК: Ты видишь сейчас что-то, чего раньше не видела?

БАЛЬДОН: Да. Раньше там не было окна, а теперь оно есть. Я его вижу.

ЗДЕНЕК: И ты внесешь его в свой проект?

БАЛЬДОН: Да, внесу. Когда такое происходит, удивляешься, «подсказал» ли это тебе кто-нибудь, или это хранилось где-то в глубине твоего подсознания.

ЗДЕНЕК: Веришь ли ты, что это муза подсказывает тебе идеи, когда ты спишь, отдыхаешь на пикнике или делаешь еще что-нибудь?

БАЛЬДОН: Иногда у меня появляется такое чувство. Кажется, что идеи витают в воздухе. Мне иногда кажется, что над нами висит огромное облако, из которого, как дождь, падают идеи. Интересно, есть ли какое-нибудь научное объяснение тому, что разным людям в разных уголках земного шара в одно и то же время приходят в голову одинаковые идеи?

ЗДЕНЕК: Мне думается, что эти идеи витают не в воздухе, а в нашем правом полушарии головного мозга, в нашем подсознании. И когда эти идеи всплывают из подсознания, создается впечатление, что они пришли откуда-то извне, что их нам кто-то подсказал. А на самом деле мы их сами выносили. Я уверена, что все идеи скрываются в нашем подсознании, и нам нужно только научиться извлекать их оттуда. Нам нужно научиться постоянно поддерживать связь со своим собственным подсознанием.

БАЛЬДОН: Возможно, ты и права. Может быть, все это действительно именно так и происходит.

ЗДЕНЕК: Случается ли, что тебя не понимают?

БАЛЬДОН: Да, иногда это бывает. Это бывает, когда время идеи еще не пришло.

ЗДЕНЕК: Что это значит?

БАЛЬДОН: К примеру, у меня рождается новая идея оформления стула. Я приношу ее заказчику, и он может глазеть на нее три года и ничего не увидеть. Но потом что-то происходит в мире, и ему внезапно удается *увидеть* мою идею. Тогда он звонит мне и просит принести все рабочие эскизы. И потом этот стул появляется в продаже. Его время пришло, и его покупают.

ЗДЕНЕК: Наверное, в таких случаях у тебя срабатывает интуиция, которая помогла некоторым людям нажить целые состояния на торговле недвижимостью. Что-то сказало им, мол, именно эта недвижимость вырастет в цене. Они скупили ее, а потом продали с большой прибылью. Мне кажется, что интуиция помогает во всех областях: в искусстве, в бизнесе и т. д. Клео, есть ли какие-нибудь особенные приемы, которые ты применяешь, чтобы преодолеть творческие кризисы или просто спады творческой активности?

БАЛЬДОН: Знаешь, в последнее время дела идут так хорошо, что я даже не знаю...

ЗДЕНЕК: Успех создает какую-то систему, которая его поддерживает?

БАЛЬДОН: Успех помогает избежать паники, когда что-то не получается. Ты просто знаешь, что уже делала это, и благодаря этому ты веришь, что у тебя все получится.

ЗДЕНЕК: Ирвин Шоу как-то сказал, что, когда он видит чистый лист бумаги, его прошибает холодный пот. А Леонардо да Винчи говорил, что он дрожит, когда встает перед пустым холстом. Оба эти человека знали, что такое успех, но у них все равно возникали эти чувства.

БАЛЬДОН: Я тоже испытываю эти чувства, когда вижу чистый лист бумаги, причем я испытываю их каждый раз, когда вижу его. Иногда я откладываю его, а потом через пять минут снова беру этот чистый лист, чувствую, что теперь знаю, что мне надо делать, и ругаю себя за потерянное время.

ЗДЕНЕК: Я надеюсь, что наш разговор не был потерянным временем. Я думаю, что твое подсознание работало все это время.

БАЛЬДОН: Да, конечно, это не было потерянным временем. Но для улучшения работы подсознания лучше всего выпить чашечку чая.

8. Иб Мельхиор, разведчик, писатель

Иб Мельхиор вместе со своей женой Клео Бальдон и кошкой Матильдой живет в отеле «Голливуд Хилс».

Иб — единственный разведчик, с которым я была когда-либо знакома. Я помню то чувство любопытства, которое испытывала, когда познакомилась с ним. Мне было очень интересно узнать, как его специальная подготовка помогла ему в последующей жизни, в чем разница между ним и другими людьми, чья жизнь не зависела от их хитрости, мудрости и интуиции.

Иб начал работать разведчиком во время Второй мировой войны и продолжал это делать еще какое-то время после ее окончания. Он — гражданин Дании. Пошел на эту службу добровольно. Работал на военную разведку Соединенных Штатов Америки, а не на Центральное разведывательное управление (ЦРУ), которое было образовано из Управления стратегических служб (УСС) после победного 1945-го года. Он действовал против нацистов в то время, когда фронтовая линия четко разделяла людей на чужих и своих.

Свои военные впечатления и воспоминания Иб изложил в шести романах. В Голливуде он в качестве режиссера или продюсера участвовал в создании 500 телевизионных шоу, двенадцати фильмов и нескольких пьес. В 1982 году получил награду Американского общества поклонников Шекспира за успехи в драматургии. Кроме всего этого, он любит собирать своих друзей на обеды в датском стиле.

Если посмотреть на Иба Мельхиора издали, то можно подумать, что видишь живого Хемингуэя. Сходство просто поразительное. Но если подойти ближе, то замечаешь больше нежности в глазах. Да и датский акцент говорит о том, что ты имеешь дело не с воскресшим Хемингуэем.

Он сидит во главе стола, рассчитанного на двенадцать персон, и как умелый дирижер доводит обед до последней ноты. Он говорит нам, что и как нужно есть с аквавитом [Аквавит (от латинского «aqua vitae») — «вода жизни», «живая вода», под которой подразумевают спиртное.]. Потом голосом, унаследованным от отца, который был у Вагнера тенором, Иб выводит датские песни. Это у него прекрасно получается. (После двух порций аквавита я чувствовала, что тоже могу запеть по-датски.)

После обеда мне представилась возможность спросить Иба про его работу, про то, как он использовал возможности своего правого полушария, когда служил в разведке, и про то, как он их использует сейчас, когда пишет книги о тех годах и своих занятиях.

ЗДЕНЕК: Когда вы были разведчиком, интуиция играла важную роль в вашей работе?

МЕЛЬХИОР: Да, конечно. Интуиция в работе разведчика играет очень важную роль. Она очень помогает при работе с людьми, особенно на допросах.

Иногда нужно за пару минут решить: тот ли перед тобой человек, за кого себя выдает, или его нужно тщательно проверить? И когда ты много раз пытаешься оценивать людей, у тебя развивается какое-то шестое чувство. Случается, что ты говоришь с человеком — и неожиданно понимаешь: он тебе лжет. У него в порядке все документы, и ты не можешь уличить его во лжи, но остро чувствуешь: все, что он говорит, и ломаного гроша не стоит, все это — сплошная ложь. Способность чувствовать такое появляется со временем у всех разведчиков. И если у тебя возникло ощущение, что человек лжет, то

нужно обязательно тщательно проверить его. Это чувство ни разу не подвело меня. Каждый раз, когда оно появлялось, выяснялось, что человек, слова которого вызвали у меня подозрение, действительно лгал. Разумеется, я не могу сказать, скольким людям удалось обмануть меня, но если уж у меня появилось чувство, что человек лжет, значит, так оно и есть.

ЗДЕНЕК: А каких людей вам приходилось допрашивать?

МЕЛЬХИОР: Это были люди, которые занимали высокие посты в германской армии. Это были большие партийные деятели, важные шишки из СС. Это были охранники из концентрационных лагерей, это были саботажники и шпионы. Часто мои «клиенты» выдавали себя не за тех, кем являлись на самом деле. Нужно было обращать особое внимание на их документы. Если, к примеру, их документы были выданы полицейским управлением третьего рейха, то по этим документам никаким образом нельзя было узнать, что их обладатель действительно не тот, за кого себя выдает. Вымышленным может быть только имя. И как определить, настоящее оно или нет?

ЗДЕНЕК: Я думаю, вы внимательно смотрели им в глаза.

МЕЛЬХИОР: Да, мы пытались прочесть мысли человека по его глазам, но это не так-то просто сделать. Однако дрожание мускулов лица, мимика, сами глаза — все это, конечно, дает множество пищи для размышлений. Все чувства человека проявляются на его лице.

ЗДЕНЕК: Мне кажется, что во время допроса глаза могут бегать и у невиновных. Ведь допрос есть допрос.

МЕЛЬХИОР: Человеку очень трудно скрывать свои чувства, а честному человеку в особенности. Всегда будет дрожать какая-нибудь жилка на лице, или выступит пот, или еще что-нибудь в этом роде. Подобное случается со всеми допрашиваемыми, даже невиновными. Во время допроса люди всегда становятся нервными. Я уверен, что если вы, совершенно невиновный человек, окажетесь в КГБ и вас будут допрашивать советские контрразведчики, то вы будете напутаны, и это будет весьма заметно.

ЗДЕНЕК: Не сомневаюсь...

МЕЛЬХИОР: Вот в этом-то и все дело. Поэтому, когда допрашиваешь человека, должна работать интуиция, какое-то шестое чувство. С его-то помощью ты и должен отличить обычный страх и естественную нервозность от страха и нервозности, которые связаны с виновностью допрашиваемого.

ЗДЕНЕК: А в каких еще ситуациях необходимо применение интуиции?

МЕЛЬХИОР: Однажды мы узнали, что в одной из деревень работает радист. Когда мы пришли в эту деревню, он уже ушел из эфира, но нам все равно нужно было узнать, кто передает сообщения. Мы обошли много домов и ферм, и в одном доме, в котором жила только одна женщина с двумя детьми, у меня появилось чувство: вот именно тот дом, который мы ищем. Мы до этого обошли много домов, но такое чувство появилось у меня только здесь. А этот дом был самым обычным и ничем не выделялся, в нем не было ничего подозрительного. Женщина тоже не сказала ничего такого, что могло бы вызвать подозрение. Но я все-таки чувствовал, что рация именно в этом доме. Я чувствовал, что мы найдем ее в этом доме, и мы ее нашли.

ЗДЕНЕК: Наверное, это объясняется тем, что правое полушарие мозга получает намеки от подсознания, причем на сознательном уровне эти намеки не могут быть восприняты и поняты?

МЕЛЬХИОР: Я никогда не думал о том, как это происходит и чем это объясняется.

ЗДЕНЕК: Да, конечно же. Вам совсем не обязательно понимать сущность процесса для того, чтобы его эффективно использовать.

МЕЛЬХИОР: Я помню один случай, который произошел в Регенсбурге сразу же после войны. Там было большое землевладение, принадлежавшее СС. Мы знали, что их архив спрятан где-то на территории этого поместья, но не имели ни малейшего понятия, где именно. А этот архив имел огромное значение для армии Соединенных Штатов. В нем содержалась чрезвычайно важная информация, и никто не мог его найти. Все, кто знал что-нибудь о местонахождении этого архива, либо были убиты, либо скрылись в неизвестном направлении. Осталась только одна женщина, которая вела хозяйство, она что-то знала, но наотрез отказывалась говорить. А если упрямый человек отказывается говорить, то с ним нельзя ничего сделать. Он все равно будет молчать. Можно было, конечно, попытаться, но это ни к чему бы не привело. Все были уверены, что это пустая трата времени. Однако через несколько дней нам пришлось допрашивать одну девушку. Она была сильно напугана и сразу же сказала, будто знает о том, что на территории поместья что-то спрятано. Она показала нам место в лесу, где зарыт металлический ящик. Но оказалось, что в этом ящике нет никаких документов. Выяснилось,

что в этом ящике та женщина и эта девушка спрятали награбленные вещи: кофе, шелк и прочее.

Так получилось, что мы снова ничего не знали о спрятанном архиве. И все-таки, вопреки всем уверениям женщины, которая вела хозяйство, я чувствовал: она что-то знает о спрятанном архиве. Я взял дюжину пленных немецких солдат с топорами, лопатами и ломачами, которых охраняли морские пехотинцы с автоматами. Мы также взяли с собой немецкого майора по имени Макс, который стал нашим информатором, и его собаку по кличке Рольф. Я постучал в дверь упрямой управляющей хозяйством, и когда она открыла дверь, то увидела целый парад: пленных немецких солдат, морских пехотинцев, которые их охраняли, майора Макса с его собакой Рольфом и меня. Когда она вышла, я сказал: «Вот что, фрау Пекерт, это ваш последний шанс. Или вы говорите нам, где спрятан архив, или мы сочтем, что вы служили в СС, а последствия вы можете представить сами». Она все еще упиралась и говорила, что ей ничего не известно, и я продолжал: «Хорошо, фрау Пекерт, вы видите этого пса? Его кличка Рольф, его тренировали в гестапо, и он может найти любую спрятанную вещь. Где бы она ни была спрятана, он все равно ее найдет с помощью своего прекрасного нюха. Если этот пес найдет архив раньше, чем вы нам скажете, где он спрятан, то вы будете признаны соотрудницей СС со всеми вытекающими отсюда последствиями». Представьте, по ее лицу можно было видеть, как в ее голове крутятся «колесики». Собака, разумеется, никаким образом *не могла* найти спрятанный архив, и управляющая хозяйством знала об этом. И она сказала: «Пусть ваш пес попробует хоть что-нибудь найти». Мы пустили Рольфа вперед на поводке, а сами устремились вслед за ним. Макс приказал ему искать. И Рольф стал петлять между деревьями, что-то выискивая. Неожиданно Рольф начал лаять, а потом принялся рыть землю там, где фрау Пекерт с допрошенной нами девушкой спрятали награбленные вещи. Фрау Пекерт стала бледной, как лист бумаги. Мы отозвали собаку, и я сказал: «Хорошо, фрау Пекерт, я дам вам еще один шанс. Спрятано ли что-нибудь в том месте, которое указала собака?» На что фрау Пекерт мне ответила: «Да, собака не ошиблась». «Отлично, — сказал я. — А где спрятано все остальное?» И упрямая управляющая хозяйством, которая так долго отказывалась говорить, показала нам три места, где и были зарыты три металлических ящика с архивом СС. Фрау Пекерт не знала о том, что предыдущим вечером к месту, которое мне показала напуганная допросом девушка, я протянул через весь лес и закопал большую баварскую сосиску. Ее-то и искал Рольф. Надо сказать, что его поиски увенчались успехом, — как и наши!

ЗДЕНЕК: Это удивительная история! Я должна сказать, что вы применили очень неординарный подход к решению стоящей перед вами проблемы, который мог родиться только в правом полушарии мозга. В нем отчетливо проявляется работа воображения. Иб, а есть ли у вас какие-нибудь специальные приемы, которые помогают вам решать сложные проблемы?

МЕЛЬХИОР: Теперь я отлично знаю, какие приемы помогают мне решать проблемы. А тогда я использовал эти приемы неосознанно. Когда я сталкиваюсь с проблемой, которую не могу решить, я ложусь спать. Если это происходит днем, то я ложусь подремать, но обычно я рассматриваю такие проблемы вечером, перед сном. Обдумав проблему ложусь спать, и на следующее утро просыпаюсь с готовым решением: оно приходит ко мне во сне. Мне кажется, что когда я сплю, над решением мучающей меня проблемы работает подсознание. Иногда я не понимаю, что мне снилось, но как только я просыпаюсь, я понимаю, что знаю ответ на мучивший меня вопрос. Если же ответ не приходит сразу, как только я просыпаюсь, то я начинаю работать над решением стоящей передо мной проблемы и очень быстро нахожу его. Я всегда полагаюсь на этот метод. Иногда я просто ложусь на кровать и не встаю до тех пор, пока не нахожу ответ на стоящий передо мной вопрос. На тумбочке около моей кровати всегда лежат блокнот и ручка, и ночью я записываю свои мысли, даже не открывая глаз. Думаю, что научился этому во время войны. Когда работаешь не с восьми до пяти, а все двадцать четыре часа в сутки, то привыкаешь спать всегда, когда есть свободная минутка. Если у тебя есть пятнадцать минут, то ты засыпаешь даже на эти пятнадцать минут, неважно, стоя ли, сидя, лежа — в любом положении. И часто даже во время этих пятнадцати минут ко мне приходило решение какой-нибудь проблемы. Хорошие идеи вообще приходят ко мне во сне. Я думаю, это происходит потому, что во сне мы освобождаем свое подсознание, которое и делает за нас работу по решению задач. Я часто говорю, что у меня есть молчаливый помощник, и этот помощник — мое подсознание, но я никогда не задумывался: правое ли это полушарие головного мозга, или левое, или еще что-нибудь.

ЗДЕНЕК: Да, никто не задумывался об этом до последнего времени. Важно не задумываться, а использовать то, что помогает мыслить творчески.

МЕЛЬХИОР: Я всегда обращаюсь за советом к моему молчаливому помощнику, потому что пишу романы о разведчиках, а в этих романах нужно не только описывать характеры людей, но и думать о поворотах сюжетной линии. А иногда я совершенно не знаю, что в моем романе должно произойти дальше. Я не знаю, как вам это объяснить. То, что я скажу, может показаться безумием, но мои герои забирают у меня инициативу и начинают писать роман за меня. По мере того как развиваются события, мои герои делают то, что не входило в мои планы. И я ничего не могу с этим поделать. Часто случается, что герой, которого я задумывал совсем незначительным, неожиданно появляется на сцене и говорит: «Вот он я, и вот что я собираюсь сделать».

ЗДЕНЕК: Вы начинаете чувствовать, что герой использует вас для того, чтобы рассказывать свою историю?

МЕЛЬХИОР: И этот герой загоняет меня в угол, ибо он делает то, что не входило в мои намерения. И тогда я думаю: «Что же мне делать?..» Мне не остается ничего, кроме того как лечь вздремнуть и посоветоваться со своим подсознанием.

ЗДЕНЕК: Если бы ваши герои всегда делали то, что вы им говорите, — это было бы неинтересно...

МЕЛЬХИОР: Вместо этого они начинают жить своей собственной жизнью.

ЗДЕНЕК: Вы, наверняка, часто используете образное мышление, не так ли?

МЕЛЬХИОР: Я всегда говорю, что мои тексты легко падают и ложатся на бумагу: я просто записываю то, что вижу. Я могу *видеть* все, что угодно. Если я пишу про человека, который, крадучись, заходит в дом, то я вижу, как он осторожно делает маленькие шаги, сжимая в руке пистолет. Я вижу дверь, которую он открывает, и всю обстановку в мельчайших деталях. Я просто записываю то, что вижу.

ЗДЕНЕК: Вы можете работать в любое время, или вам нужно какое-то особое состояние, вдохновение?

МЕЛЬХИОР: Да, я пишу в особом состоянии, и, для того, чтобы попасть в это состояние, мне нужно какое-то время. Когда я пишу, моя работа полностью поглощает меня, я как бы переселяюсь в свой роман. И если в это время кто-нибудь подойдет ко мне и что-нибудь спросит, к примеру: «Извините, вы не подскажете, который час?» — я, конечно же, отвечу на этот вопрос, но чтобы вернуться в мир романа, мне понадобится какое-то время. Это вам не свет включить, это требует усилий.

ЗДЕНЕК: А что вы делаете для того, чтобы вернуться к своим героям? К примеру, как вы возвращаетесь к героям, которых вы не по своей вине оставили в опасном положении?

МЕЛЬХИОР: Мне просто нужно думать о них, думать о том положении, в котором они оказались... Я не знаю, как более точно ответить на этот ваш вопрос.

ЗДЕНЕК: А как вы можете рассказать о том, что происходит с вашими пятью чувствами? Ощущаете ли вы запахи, которые чувствуют ваши герои? Слышите ли вы то, что они слышат?

МЕЛЬХИОР: Я больше ориентируюсь на то, что я вижу... Хотя подождите. Я помню, как описывал в одной из своих книг пожар в театре, и, когда я писал об этом, я *слышал*, как в театре бушует пламя... о, это, наверное, звучит глупо!

ЗДЕНЕК: Почему же вы думаете, что видеть описываемую вами картину не глупо, а слышать звук бушующего пламени глупо? Ведь в этом также проявляется работа системы восприятия.

МЕЛЬХИОР: Вы знаете, звук был очень реален... то есть я, конечно же, не перепутал бы его с тем звуком, который возник бы, если бы загорелся мой дом, — это не такая разновидность реальности...

ЗДЕНЕК: Да, это просто другой вид реальности.

МЕЛЬХИОР: Точно. Я думаю, что он был реален в моем воображении. В этом-то и вся разница.

ЗДЕНЕК: Если писатель не полностью вживается в своих героев, если он не чувствует все, что чувствуют они, то его герои не могут по-настоящему ожить. Писатель должен переживать все, что переживают его герои, тогда его герои станут действительно реальными, действительно живыми. Скажите, а используете вы в своей работе свои детские впечатления и воспоминания? Привлекаете ли вы к своей работе ребенка, который живет в глубине вашей души?

МЕЛЬХИОР: Я очень часто вспоминаю свое детство, самого себя, когда мне было от одиннадцати до семнадцати лет. Я вспоминаю свои переживания, мысли, чувства. В это время я получил важные уроки, которые навсегда остались в моей памяти. Правое полушарие, левое полушарие

— кто его знает? Я знаю только одно: в детстве я усвоил то, что помогло мне потом выжить, то, что помогало мне в самые трудные моменты моей жизни. Я сейчас вам расскажу один случай. Датская система образования очень строга. На контрольную работу тогда нам отвели всего двадцать минут. Учитель истории огласил задание, потом прошел в конец класса и закричал там петухом, раскидывая при этом руки как крылья, потом он ржал по-лошадиному, мычал словно бык... Надо сказать, что у него все это отлично получалось. Разумеется, все мы (ученики) во все глаза смотрели на него, а потом кое-кто вспомнил о контрольной и попытался хоть что-то написать, но учитель возвратился на свое место и заявил, что двадцать минут истекли. После этого он собрал наши работы, которые представляли собой преимущественно пустые листки, и сказал: «Я прежде всего хочу научить вас одной очень важной вещи: если вы заняты каким-нибудь важным делом, то *ничто* не должно отвлекать вас. Вы должны думать только о своем деле». Я запомнил этот урок на всю жизнь. И с тех пор, когда я чувствую, что меня что-то начинает отвлекать от важного дела, то отчетливо слышу, как мой учитель истории подражает петуху. Его петушиный крик напоминает мне, что отвлекаться нельзя.

А еще в подкрепление ответа хотелось бы привести сюжет рассказа, который оказал огромное влияние на мою жизнь. Этот рассказ я прочитал, когда изучал шведский язык. Суть состояла в том, что из любого положения всегда существует третий выход; человек, мол, никогда не попадает в такие ситуации, чтобы перед ним стоял выбор: «или — или». Поэтому никогда не следует думать: «Я должен сделать либо одно, либо другое». Надо всегда помнить, что существует третий выход из сложившейся ситуации. Этот рассказ был про мальчика, который ехал на повозке домой. Его стали преследовать волки. А на повозке была большая бочка. И вот этот мальчик поначалу решил, что у него есть два выхода: либо нахлестывать лошадь изо всех сил, чтобы удрать от хищников, либо остановиться и сразиться с ними. Но он быстро понял, что волки догонят телегу прежде, чем он успеет добраться до дома. Ясно было, что и схватку с волками ему не выиграть. Таким образом, оба эти выхода вели к неизбежной смерти. Тогда мальчик быстро отвязал лошадь от повозки. Он сообразил, что без повозки лошадь сумеет оторваться от волков, прибежит домой, и отец поймет, что с сыном что-то случилось, и бросится ему на выручку. Отпустив лошадь, герой рассказа спрятался в бочку. Именно этот третий выход и спас мальчику жизнь.

Потом в самых трудных ситуациях своей жизни я вспоминал этот рассказ и искал третий выход из положения, которое казалось практически безнадежным.

ЗДЕНЕК: Я думаю, что такое отношение к поиску выхода из сложного положения очень важно для разведчика. Есть ли у вас какие-либо приемы контроля за своим телом в стрессовых ситуациях?

МЕЛЬХИОР: Я умею регулировать частоту биения собственного сердца. Мой доктор сказал, что оптимальная для меня частота пульса 62-64 удара в минуту, то есть я должен был снизить ее на десять ударов в минуту. Разумеется, можно было воспользоваться медикаментами, но я не люблю применять лекарства. Тогда я и научился регулировать частоту биения своего сердца. Если оно вдруг заколотится быстрее, то я начинаю считать. Я считаю все медленнее и медленнее, и скоро, очень скоро мой пульс входит в норму.

ЗДЕНЕК: Использовали ли вы когда-нибудь упражнения с биологической обратной связью для того, чтобы научиться этому?

МЕЛЬХИОР: Нет, я учил сам себя и не использовал при этом никаких спецсредств. Для мозга, интеллекта нет ничего невозможного. Однажды во время войны я узнал, что в некоем маленьком городке в Люксембурге нацисты прячут очень важные документы. Нужный дом стоял на улице, вдоль которой текла река Мозель. Мозель — не очень широкая речка, и фашисты были на другом ее берегу. Мне надо было пробраться в дом по той стороне реки, которая была под наблюдением нацистов. Немцы со своего берега постоянно следили за всем, что происходило за рекой. До этого случая никто специально в меня не стрелял. В бою всегда кажется, что стреляют не в тебя, а в того парня, который находится рядом. До этого случая никто еще не показывал на меня и не говорил: «Видите этого парня? Прикончите его». А тут я оказался один, и стреляли именно в меня. Они специально целились в меня, а я побежал, как только услышал звуки выстрелов. Я бежал и знал, что надо бежать. Я знал: стоит остановиться, и меня прошьет автоматная очередь. Помню, я не думал о том, что в меня могут попасть, а вместо этого прислушивался к звукам, которые издавали пули, ударяясь в стены. Я отлично помню, что при попадании в разные стены звуки были разными. Интересно, как я смог обратить на это внимание тогда, когда эти пули были посланы врагами для того, чтобы убить меня? Я до сих пор не понимаю, как может

мозг в экстренных случаях фокусировать внимание на чем-то другом, чтобы ты мог без страха делать свое дело.

ЗДЕНЕК: Я тоже этого не понимаю. Но наш мозг обладает громадными возможностями, которые мы только-только начали изучать. Кстати говоря, вам удалось добыть бумаги, из-за которых вы рисковали жизнью?

МЕЛЬХИОР: О да, мне это удалось, и спасибо за это моему правому полушарию мозга, или левому, или обоим сразу!

9. Роберт МакКим, профессор Стэнфордского университета

Если вы будете достаточно долго бродить по территории Стэнфордского университета, как это сделала я в один ноябрьский денек, то вы в конце концов найдете корпус, в котором размещается «Терман Инжиниринг», и кабинет профессора Роберта МакКима, расположенный на пятом этаже этого корпуса.

Роберт МакКим не любит, когда его называют профессором. Он вообще не любит ярлыки, которые разделяют людей. Надо сказать, что и вправду мистер Роберт МакКим не похож на тех профессоров, которых я знаю. Во-первых, он умеет не только говорить, но и слушать, а во-вторых, когда он говорит, вам хочется, чтобы он не умолкал.

МакКим заново обучает серьезных и амбициозных студентов ценить фантазию, воображение и многие другие полезные вещи, на которые нас учат не обращать внимания, когда мы растем. Если бы вы были одним из тех стэнфордских студентов, которым посчастливилось попасть в группу профессора МакКима (в ней изучают образное мышление), то вы бы действительно научились ценить и воображение, и фантазию.

После нескольких занятий студенты переходят в специальную аудиторию, которая называется «Комната воображения» («Имажинариум»). Там они приобретают совершенно иные взгляды на окружающий мир и на свое место в этом мире. Вы попадаете в это помещение с пятнадцатью другими студентами. Вместе с ними вы ложитесь таким образом, что ваши тела напоминают спицы большого колеса, при этом головы лежат на одной огромной подушке. В этой комнате вас ждет масса необычных ощущений, и каждый из участников эксперимента будет воспринимать эти ощущения по-разному.

После осмотра «Имажинариума», который изобрел сам МакКим, мы возвращаемся в его кабинет, выходящий окнами на блистающий бассейн и тщательно спланированный сад университета. Профессор откидывается на спинку стула и с гордостью, но без волнения и возбуждения рассуждает о своей «Комнате воображения».

ЗДЕНЕК: Что происходит необычного с человеком, когда он попадает в «Комнату воображения»?

МАККИМ: Он учится расслабляться. Он ложится и слушает указания ассистента и звуковые эффекты. Благодаря этому у него наступает состояние полного расслабления, которое можно сравнить с состоянием гипноза. А потом этот человек знакомится с подлинной силой собственного воображения, которая дает ему возможность путешествовать в пространстве и времени. Лежа спокойно на спине, он рассматривает проецируемые на потолок картинки. Он видит мальчика, катающегося на лодке по озеру, сначала как бы с берега, потом с холма, потом с высоты птичьего полета, потом с околоземной орбиты — и Луна медленно проплывает мимо... Короче говоря, представьте, что вы лежите на спине, а поле зрения все расширяется и расширяется. Вы можете отправиться хоть на Млечный Путь, а потом снова вернуться на Землю. Вас ничто не сдерживает, ничто не ограничивает, вы совершенно свободны. Вам кажется, что вы лично действительно находитесь там, куда улетело только лишь ваше воображение. Разумеется, тело ваше так и продолжает лежать на спине, но воображение позволяет вам переживать ощущения такой силы, будто фантастическое путешествие совершается в самом деле.

Мы просим студентов представить яблоко, и многим из них это не удается. Тогда мы показываем им слайды, на которых под разными углами запечатлено яблоко. После этого снова просим их представить яблоко, затем даем им по штуке, и они едят эти плоды и должны получить полное сенсорное восприятие яблока. Им нужно услышать, какие звуки может издавать, как оно пахнет, каково на вкус... А после каждый свободно представляет, будто яблоко, которое он только что съел,

стало им (студентом), а он стал этим яблоком. Они стали яблоками, которые висят на дереве, они слышат, как где-то неподалеку лает собака... Мы наполняем «Комнату воображения» запахом цветущей яблони, и испытуемые студенты начинают путешествовать во времени назад. Они становятся цветами яблони, потом — самой яблоней, а потом — соком в стволе этой яблони, уходят по стволу в почву, откуда капли испаряются и превращаются в облако. Все это сопровождается звуковыми эффектами: грохочет гром, слышен звук дождя. И под эти звуки студенты снова возвращаются дождем в землю, а оттуда снова в дерево... Это называется управляемой фантазией и основывается на том убеждении, что человек может путешествовать вместе с представляемым им образом, может сам стать этим образом.

В другой программе студенты смотрят на Землю с большого расстояния и видят Африку под грохот барабанов; спускаются с орбиты в негритянскую деревню и встречают человека, который бьет в барабан... Мы просим их стать тем парнем и в этот момент создаем искусственную вибрацию платформы, на которой они лежат. И каждый становится именно тем человеком, который бьет в барабан... И так далее.

Мы демонстрируем студентам возможности их воображения. Это никак не связано с воспоминаниями, это не возвращение в те места и состояния, в которых они уже были. Мы разрабатываем программу направленной фантазии, а потом уже студенты начинают путешествовать сами, без нашей помощи. После того как они почувствовали, насколько велики их возможности, им уже фактически не нужна и та «комната», они вполне могут обходиться без нее. Они приобретают способность использовать практически неограниченный потенциал воображения.

ЗДЕНЕК: Проводились ли какие-нибудь исследования психического состояния людей, прошедших «Комнату воображения»?

МАККИМ: Да, хотя я и не психолог. Я проводил специальные опросы. Для некоторых людей то, что они испытали в «Комнате воображения», становится настоящим потрясением. Они начинают очень тонко чувствовать, что происходит в их душе. Неожиданно для них самих у них начинает работать воображение, и это очень важно. Но ведь не «Имажинариум» наделил их этими способностями. Они ими всегда обладали, а он просто дал толчок, чтобы использовать их. Разве не так?

ЗДЕНЕК: То есть вы хотите сказать, что только лишь учите своих студентов использовать эти возможности?

МАККИМ: Правильно. Именно это я и хотел сказать. Благодаря «Комнате воображения» люди получают своеобразное «разрешение» использовать свои возможности. Ведь обычно их использование не поощряется обществом. Родители и учителя постоянно говорят детям, чтобы те не витали в облаках, а занимались делом. А в «Комнате воображения» витание в облаках как раз и провоцируется, что позволяет людям научиться вновь использовать неограниченные возможности своего воображения.

ЗДЕНЕК: Да, в школе мечтательность и вправду не поощряется.

МАККИМ: Об этом я и говорю. Это одна из причин создания «Комнаты воображения». Мы хотели, чтобы она была похожа не на школьную аудиторию, а на место, где учатся вольно мечтать. Мы не только разрешаем мечтать, но и подталкиваем к этому. Мы даем людям «установку» свободно мечтать, которая потом позволяет им жить более полной и творческой жизнью.

ЗДЕНЕК: Говорил ли вам кто-нибудь из ваших студентов, что он начал по-другому подходить к решению различных проблем после того, как побывал в «Комнате воображения»?

МАККИМ: Да. Вообще, мой курс обучения образному мышлению состоит из множества приемов, которые впоследствии помогают моим студентам решать различные проблемы. Возможно даже, большее влияние оказывает не «Комната воображения», а уроки по развитию образного мышления.

В Стэнфорд студентов отбирают по их математическим способностям и способностям к обработке вербальной информации (а возможности другого полушария головного мозга отходят на второй план и практически подавляются). Но после моего курса в их образе мышления происходят значительные изменения. Случается, что мои студенты приезжают через несколько лет и рассказывают о том, насколько важными для них оказались эти изменения. Теперь мой курс стал очень популярным, мы можем принять только половину всех желающих.

ЗДЕНЕК: Сталкивались ли вы с сопротивлением такой форме обучения?

МАККИМ: Когда мы начинали, сопротивления было более чем достаточно. Но теперь о нас пишут в университетской газете. В «Имажинариум» вводят гостей, а также людей, которые финансируют

Стэнфордский университет. Возможно, под впечатлением от нашей «Комнаты» эти люди дают больше денег.

ЗДЕНЕК: Что заставило вас создать «Комнату воображения» и курс по развитию образного мышления?

МАККИМ: Серия странных событий. Я хотел научить своих студентов, которым преподавал основы дизайна, быстро делать наброски и эскизы. Я понимал, что мои стэнфордские студенты совершенно не умеют рисовать. Они были совершенно неграмотными в этом отношении. И я начал учить их рисовать. А когда я начал учить их рисовать, я понял, что они не умеют *видеть*. Хотя у них было прекрасное зрение, они не замечали элементарных ошибок в своем восприятии окружающего мира. Они не видели пропорций, не видели перспективы, не видели, наконец, своих ошибок в восприятии пропорций и перспективы. И я захотел научить их видеть. Кроме этого, я хотел выяснить, как рисование может повлиять на восприятие человеком окружающего мира.

Можно привести людей на вершину горы, показать им прекрасный вид, но они не знают, как им самим снова оказаться на вершине. А сейчас мы как раз и учим студентов подниматься туда самим. Мы учим их расслабляться и благодаря этому попадать на пресловутую вершину... Вы знаете, это очень трудно объяснить.

ЗДЕНЕК: Да, я с вами согласна, очень трудно описать испытываемые чувства, ибо кажется, что не существует слов, которые могут передать тонкие ощущения. Кажется, будто ты не можешь объяснить, что ты чувствуешь, даже самому себе.

МАККИМ: Правильно. Для того чтобы попасть в то место, нужно ориентироваться на знаки, которые выражены отнюдь не словами. Обычной карты просто не существует. Вы должны иметь полный доступ к своему воображению, вы должны также быть готовыми встретить и те негативные моменты, которые могут иметь место. В противном случае (если вас обескуражат такие моменты) на вашем пути воздвигнутся стены, которые существенно ограничат этот доступ. А если вы всё-таки пройдете через негативные моменты, то в конечном счете это обернется благом.

ЗДЕНЕК: Вы уверены?

МАККИМ: Я убежден, что полный доступ к возможностям воображения — безусловно позитивное явление. В Стэнфорде есть психиатр, использующий в своей работе кукол-чревовещателей, выполненных в натуральную величину человека. Этот психиатр предоставляет детям возможность пообщаться с «чревовещателями» и рассказать им все, чего они никогда бы не рассказали людям. Так вот, этот психиатр говорит, что проблема нынешнего поколения — ориентация только на удовольствия. И если его представители сталкиваются при полете воображения с эмоциональными барьерами (такими, как боль), то устанавливают для себя стену и больше не возвращаются туда. А это отсекает их от громадной доли потенциала воображения. Им нужно понять, что хэппи-энд находится по другую сторону эмоционального барьера... Впрочем, все это настолько индивидуально, что не может быть включено в мой курс.

ЗДЕНЕК: Когда вы начинаете учить людей образному мышлению, вы используете мандалу?

МАККИМ: Да, обязательно. У меня есть очень красивая мандала. Мандалы вообще могут быть очень полезны при развитии образного мышления.

ЗДЕНЕК: А применяете ли вы аутотренинг или какие-нибудь иные расслабляющие приемы, которые используются в упражнениях, связанных с биологической обратной связью?

МАККИМ: Я думаю, то, что мы делаем, очень близко к тому, что называется упражнениями с использованием биологической обратной связи.

ЗДЕНЕК: Развитое образное мышление чрезвычайно полезно для художников, архитекторов и дизайнеров. Польза для этих людей очевидна. А может ли образное мышление быть полезным для тех, чья работа не связана с графикой и другими видами изобразительного искусства?

МАККИМ: Я убежден, что образное мышление может применяться в любой области человеческой деятельности. Среди моих студентов есть кандидаты в доктора философии в области экономики [В Соединенных Штатах название докторской степени одинаково для всех социальных (поведенческих) и естественных наук — доктор философии.], которые в своей работе пытаются пользоваться помощью образного мышления. Поэтому они и пришли в мою группу. Они могут применять образное мышление буквально в каждом случае. Я считаю, что все науки, по крайней мере на определенном этапе, могут изучаться с применением образного мышления. И я уверен, что такой

способ обучения был бы весьма полезен. И грамматику, и математику можно изучать с помощью образного мышления. Это же прекрасно! Такой подход может принести много пользы. В универсальности образного мышления даже есть что-то метафизическое. Джулиан Джейнс предполагает, что с помощью правого полушария можно услышать голос Бога. Он считает, что правое полушарие является каналом, по которому Бог передает свои повеления. Если в человеческом мозге и есть область мистического и духовного, то она должна располагаться в правом полушарии.

ЗДЕНЕК: Недавние исследования показали, что люди, у которых серьезно повреждено левое полушарие, все же сохраняют способность молиться при помощи правого полушария.

МАККИМ: Я бы сказал, что, общаясь с правым полушарием, мы общаемся со своим духовным началом; это сеанс связи с возвышенным... — как бы его ни называли. Ведь вот и вы, Мэрили, стремитесь к союзу с духовным началом, не правда ли?

ЗДЕНЕК: Боб, используете ли вы в работе со студентами какие-нибудь старые предметы, которые вызывают детские воспоминания? Может быть, вы применяете какие-нибудь талисманы, которые помогают мысленно вернуться в детские годы?

МАККИМ: Вообще-то да, но мы делаем несколько по-другому. Мы возвращаем студентов в детство. Мы просто говорим всем этим серьезным людям, которые заплатили кучу денег за обучение в Стэнфорде, что они снова могут быть детьми.

ЗДЕНЕК: Сталкиваетесь ли вы при этом с сопротивлением?

МАККИМ: Нет. Если уж человек приходит к нам, то он не склонен противиться нашим «играм». Они высвобождают много энергии, и наблюдения ведутся достаточно долго, чтобы увидеть, как это здорово. У нас есть разные способы, которые помогают людям вернуться в детство. К примеру, просим студента нарисовать дом, в котором он жил, когда был ребенком.. или что-нибудь еще в этом роде.

ЗДЕНЕК: Сохранились ли у вас лично какие-нибудь детские вещи, которые дороги вам?

МАККИМ: Да, у меня сохранились кое-какие игрушки, плюшевый медвежонок, еще что-то.

ЗДЕНЕК: А где вы их храните?

МАККИМ: Дома, в своем кабинете. Там и плюшевый медвежонок, и фотография моего класса. Я никогда не думал об этом, но, может быть, я храню их потому, что во мне живет ребенок, который еще не наигрался. У меня также есть вещи, которые принадлежали моему отцу, когда он был ребенком.

ЗДЕНЕК: Как вы думаете, какую роль сыграло то, что эти вещи были у вас всегда на виду?

МАККИМ: Знаете, я об этом никогда не думал. Но, похоже, на подсознательном уровне моему разуму известно, что можно использовать эти предметы для того, чтобы возвращаться в детство... Да... И в самом деле я никогда не уяснял себе, зачем храню все эти вещи. Кстати говоря, плюшевый медвежонок сейчас пропал... Наверное, его взял мой сын.

ЗДЕНЕК: А сколько лет вашему сыну?

МАККИМ: Двадцать один год.

ЗДЕНЕК: Интересно было бы узнать, зачем ему понадобился плюшевый медвежонок. Может быть, он использует его в том же качестве, в каком вы используете фотографию своего отца?

МАККИМ: Да, у меня есть детская фотография отца в одеянии маленького солдата. А также у меня есть и моя детская фотография, на ней я держу в руках игрушечный аэроплан...

ЗДЕНЕК: Мне думается, что все эти вещи помогают вам возвращаться в детские годы и снова переживать все, что вы тогда переживали. Эти вещи оживляют детские впечатления. Я уверена, что в вашей взрослой жизни большое место занимает ваше детство.

МАККИМ: Да, это весьма вероятно. Раньше я не задумывался об этих вещах и их роли в моей жизни, но теперь, когда вы высказали эту мысль, я подумал, что вы, наверное, правы.

ЗДЕНЕК: А что вы можете сказать про свои сны и про то, как вы их используете, и используете ли вообще?

МАККИМ: Да, я уделяю большое внимание своим снам, но есть проблема: если я уделяю им чересчур большое внимание, то не могу заснуть. Вообще, я помню все свои сны и зарисовываю их. Они у меня обычно очень четкие и красочные. Я помню их в течение достаточно долгого времени. Я часто ищу в них какие-нибудь подсказки, которые помогут мне в жизни и работе.

ЗДЕНЕК: Каким же образом вы это делаете?

МАККИМ: Я просто, так сказать, помещаю свою проблему в «сознание снов» и прошу, чтобы во сне ко мне пришло ее решение.

ЗДЕНЕК: И это срабатывает?

МАККИМ: Как вам сказать? В большинстве случаев этот прием не срабатывает, но все же он срабатывает достаточно часто, чтобы мой интерес к этому явлению не ослабевал. Иногда этот метод дает отличные результаты: ответ на мучающий меня вопрос я получаю в виде метафоры.

ЗДЕНЕК: Вы чувствуете, что ответ пришел к вам именно во сне?

МАККИМ: Да, каким-то образом решение приходит ко мне именно во сне. Я думаю, что большинство моих стоящих мыслей недоступны моему сознанию, потому что они рождаются где-то глубоко в подсознании. Поэтому я и прошу подсознание решить стоящую передо мной проблему.

ЗДЕНЕК: Наверное, когда ценишь работу подсознания, правое полушарие работает лучше.

МАККИМ: Да, я с вами согласен. Работу подсознания надо ценить. Я думаю о сеноях из Малайзии (вы про них слышаны). Они уважают эту часть собственного Я и обладают поэтому огромным влиянием на свою жизнь. И мне кажется, что, зарисовывая и записывая свои сны, я проявляю уважение к подсознанию. Подсознание как бы предлагает свои услуги, и мы не должны от них отказываться. Я очень бы хотел жить так, как живут сеной в Малайзии.

ЗДЕНЕК: Ну, в Стэнфордском университете такое едва ли возможно!

МАККИМ: Иногда кажется, что мне было бы очень полезно пожить в каком-нибудь *племени*. К тому же это было бы чрезвычайно интересно.

ЗДЕНЕК: Боб, некоторые люди считают, что смех и веселое настроение создают среду, благоприятную для творчества. А что вы думаете по этому поводу?

МАККИМ: Смех, хорошее настроение обостряют чувствительность. Когда я в хорошем настроении, мне легко работать, а когда меня что-то тревожит и заботит, работать тяжело. К примеру, когда учебный год заканчивается и все студенты разъезжаются, за исключением трех-четырех студентов-выпускников, которые остаются ради поиска интересных идей для своих проектов, я работаю вместе с ними. И когда у нас что-то получается, мы смеемся, мы находимся в прекрасном настроении. Смех — это знак того, что все идет отлично. В этом есть что-то магическое. Если я, например, много писал, имея дело со словами, а не с образами (работа левого полушария), то ощущаю, как все мое тело сковывается, мышцы напрягаются, и я плохо себя чувствую.

ЗДЕНЕК: А что вы делаете, когда такое случается?

МАККИМ: Если нужно закончить работу, то, вопреки всему, продолжаю писать.

ЗДЕНЕК: Наверняка после этого вам приходится выполнять какие-нибудь упражнения для расслабления?

МАККИМ: Однажды я обнаружил, что в глубине сознания (или подсознания?) есть место (или состояние?), которое выше слов и образов. Попадая туда, чувствуешь блаженство, эйфорию.

ЗДЕНЕК: И как долго вы можете там оставаться?

МАККИМ: Однажды на протяжении нескольких месяцев подряд я мог попадать в такое состояние по собственному желанию в любой момент, вне зависимости от того, что я в этот момент делал. Но потом старые привычки взяли верх, и я утратил способность в любое время попадать в то место и оставаться там сколько душе угодно.

ЗДЕНЕК: Ваша работа была более созидательной, когда вы находились, так сказать, на пороге открытой двери в это состояние?

МАККИМ: Да, намного более эффективной. Мне не требовалось делать над собой никаких усилий, совершенно никаких. Мне бы очень хотелось снова научиться произвольно попадать в такое состояние, но это требует много времени, а расписание в Стэнфорде очень насыщенное. Лекции, заседания, собрания, времени катастрофически не хватает. Все это буквально захлестывает, приходится переключаться, позвольте выразиться ненормативно, «на автопилот», а в этом режиме ощущения совсем не те, про которые я мечтаю. Расслабление — как раз только часть пути, который ведет к описанному мной состоянию сознания.

ЗДЕНЕК: Можете ли вы с помощью усилий правого полушария контролировать физическое состояние своего тела — например, температуру?

МАККИМ: В известной степени да. Я как-то ходил на курсы, на которых обучали регулировать температуру ладоней. И в моей группе были люди, которые могли моментально увеличить температуру своих ладоней на четырнадцать градусов. [Приращение в 14° по шкале Фаренгейта, которой пользуются в США, эквивалентно приращению в 7,8° по шкале Цельсия; приращение в 5-6 °F (см. ниже по тексту)

— 2,8-3,3 °С.] Казалось, что их ладони горят. Мне же удалось увеличить температуру ладоней только на пять-шесть градусов.

Я также научился справляться с болью с помощью специальных упражнений. Я использую эти упражнения, когда иду к дантисту, и мне даже не нужно новокаина или какого-нибудь другого обезболивающего: любую процедуру я воспринимаю как не стоящую страха и опасений, отвлекаюсь и не чувствую боли. Это еще один эксперимент с сознанием.

ЗДЕНЕК: Я думаю, что эксперименты с сознанием являются одним из наиболее интересных направлений современной науки. Если мы не можем разрешить проблему, то мы можем, по крайней мере, изменить наше отношение к ней. Изучение сознания дает нам новые силы, новые возможности.

10. Барбара Голдсмит, писательница

Холодный зимний ветер дул с моря, делая Лонг-Айленд крайне неудобным. Я подняла воротник одолженного у Барбары Голдсмит пальто и подумала, насколько отличается погода Восточного побережья США от привычного для меня климата Южной Калифорнии.

Мы прошли несколько миль, разговаривая о художниках, поэтах и соловьиных язычках. Большие старые дома, построенные прямо у моря, побурели от непогоды и времени. Зимой они пустовали, напоминая жилища каких-то огромных мигрирующих существ, которые вернутся летом. Но на дворе стоял февраль, не пахло даже и весной.

Барбара рассказывала мне о сценарии, над которым она работает, о книгах, которые уже написаны и которые еще не начаты. Она очень одаренная, хрупкая, ранимая, любопытная и сильная. Ее рост пять футов восемь дюймов, а фигура поражает своей стройностью. Длинные, густые волосы насыщенного каштанового цвета. Ее улыбка (хотя это, наверное, покажется вам невозможным) одновременно выглядит смущенной и чрезвычайно уверенной.

Когда мы вернулись с прогулки по берегу и пили у Барбары на кухне капучино, я еще раз подумала о ее достижениях в области литературы. До того как стать писательницей, Барбара была преуспевающим журналистом, она занимала посты старшего редактора в «Харперс Базар» и главного редактора в «Нью-Йорк мэгезин». Можно сказать, что некоторые ее романы, такие как «Малышка Глория, которая наконец стала счастливой», являются не только иллюстрацией к «делу Вандербильтов», но и самым настоящим социологическим исследованием Америки в самые лучшие и в самые худшие ее годы.

Барбара так же, как и я, чрезвычайно интересуется процессом творчества и может многое рассказать о том, как он у нее протекает.

ЗДЕНЕК: Многие люди считают: если человек пишет о социальной истории, то у него доминирующим является левое полушарие. Но, читая твой роман «Малышка Глория, которая наконец стала счастливой», я то и дело примечала следы «вмешательства» правого полушария. Скажи, пожалуйста, большую ли роль играла интуиция в создании этой книги?

ГОЛДСМИТ: Интуиция играла просто огромную роль. Я руководствовалась интуицией не только тогда, когда брала интервью у людей, но и когда проводила исследования. Рассмотрим для примера «Малышку Глорию...». Я знала, что мать Глории Вандербильт больше всего на свете любила проводить время в ночных клубах, любила красивую жизнь, драгоценности и меха. На зиму она сняла пустой дом за пределами Лондона и сказала, что сделала это, заботясь о здоровье ребенка. Я знала, что она *никогда* не думала о своей дочери. И я сказала себе: «Подожди минутку, это какая-то бессмыслица, она не вяжется с характером героини». А потом я выяснила: она сняла этот дом, ибо он находился всего в одной миле от форта Бельведер, зимней резиденции Принца Уэльского, у которого был роман с ее сестрой-близняшкой Тельмой... Я не знаю, интуиция то или просто здравый смысл, но, когда человек ведет себя не в соответствии со своим характером, я думаю, что это нужно обязательно проверить, провести своеобразное расследование.

ЗДЕНЕК: А когда ты проводишь расследование, ты зачастую спрашиваешь много людей, берешь интервью. Помогает ли тебе в этом твоя интуиция?

ГОЛДСМИТ: Интуиция помогает мне выбирать нужные темы. Часто случается, что некоторые люди, получив разрешение на интервью, начинают без остановки задавать вопросы, тонут в мелочах и

не замечают главного. Я думаю, это неправильно. Я считаю, что сначала нужно разведать об интервьюируемом все, что только возможно, а потом слушать и слышать. Нужно улавливать все нюансы, понимать недосказанное и то, почему оно осталось недосказанным. Без интуиции в этом не обойтись. Иногда забывают, что интервью — это общение двух людей. Нужно не забывать об этом и действительно делать так, чтобы интервью было общением. Я по-настоящему поразились, когда поняла, сколько интересного могут рассказать люди, если уметь их слушать.

Я занимаюсь изучением социальной истории, и приходится брать много интервью у пожилых людей. Когда интервьюируешь пожилого человека, очень трудно и, я бы даже сказала, невозможно направить разговор в нужное тебе русло. Поэтому приходится запастись терпением и внимательно слушать. Если ты не будешь внимательно слушать и не сможешь произвести *ожидаемое* впечатление, то тебе не удастся ничего узнать. Тебе ничего не расскажут.

ЗДЕНЕК: Да, хорошо, если тебе вообще согласятся уделить время.

ГОЛДСМИТ: Пожилые люди уделят тебе столько времени, сколько тебе будет нужно, потому что, к сожалению, очень немногие выражают желание пообщаться с ними.

ЗДЕНЕК: Когда ты брала интервью, в частности, для книги «Малышка Глория...», ты просила людей вспомнить о событиях, которые произошли много лет назад. Им нужно было вспомнить свои чувства, а так как ты очень наблюдательна и скрупулезна, то ты просила их также вспомнить запахи, цвета и т. п. Точность очень важна для такого рода книг, которым ты занята. Многим писателям, выступающим в этом жанре, не удается в своих произведениях передать ощущение того времени и места, которые они описывают. Но у тебя в «Малышке Глории...» это прекрасно получилось. Как тебе удалось собрать всю необходимую информацию?

ГОЛДСМИТ: Прежде всего нужно любить то, о чем пишешь. Я восхищаюсь писателями, которые создают мир из бесчисленного множества мельчайших деталей. К числу таких мастеров относится Марсель Пруст. И нужно обязательно знать, была ли блузка красной, а жабо — гофрированным. Нужно все это очень любить, и только тогда может получиться что-то стоящее. Для того чтобы хорошо написать о каком-нибудь времени, нужно просмотреть все фотографии (если они, конечно, есть) и прочесть все, что только можно прочесть. Тогда можно прийти к пожилой женщине и спросить ее: «Помните ли вы, как женщины носили браслеты с бриллиантами?» Если ты точно опишешь эти браслеты и то, как их носили, то эта женщина ответит: «Да, я помню. Мне достался такой браслет от моей матери...» Если сможешь точно описать то время, которое тебя интересует, то опрашиваемые люди смогут вернуться в это время и рассказать тебе много интересного. Очень часто случается, что какая-нибудь на первый взгляд незначительная деталь, описание какого-нибудь предмета возвращает человека в прошлое, оживляет воспоминания.

Случается также, что тебя поправляют, — мол, то, что ты говоришь, неправильно, — и рассказывают, как оно было на самом деле. В любом случае ты остаешься в выигрыше, потому что узнаешь массу бесценной информации. Бывает, что ради одной важной детали приходится выслушивать пятьдесят тысяч ненужных подробностей. Но есть что-то магическое в таких деталях — скажем, если узнаешь, что платья во времена Гертруды Вандербильт были настолько тяжелыми из-за обилия драгоценностей, что их не вешали в шкафы, а укладывали на двенадцатифутовые полки. Это действительно бесценная деталь. Именно благодаря таким деталям роман становится живым. А тот факт, что Гертруда Вандербильт имела сто сорок два платья, не производит такого впечатления.

ЗДЕНЕК: Мне кажется, что твоя способность отличать существенные факты от шелухи является частью твоего таланта.

ГОЛДСМИТ: И эта способность — проявление работы правого полушария моего мозга. Я пользуюсь одним правилом: если факт или какая-то деталь вызывает у меня интерес, то этот факт или деталь заинтересует и кого-нибудь еще. Когда я сталкиваюсь с какой-то интересной деталью, у меня в голове как будто звенит колокольчик. Я думаю, что это не продукт анализа, а чисто интуитивный «сигнал тревоги». Я замечаю характерные факты, наверное, потому, что являюсь сторонним наблюдателем. Мне кажется, что все хорошие журналисты и писатели являются сторонними наблюдателями. Они все смотрят на жизнь со стороны. Они не чувствуют себя частью чего-либо, частью какой-то определенной группы. Всяк сам по себе. Поэтому каждую ситуацию он наблюдает и оценивает со своей индивидуальной точки зрения.

ЗДЕНЕК: Не думаешь ли ты, что «чувство стороннего наблюдателя», присущее большинству

писателей, развивается в человеке из-за чувства одиночества, которое он испытывал в детстве?

ГОЛДСМИТ: Я не знаю, как писатель становится писателем. Есть множество писателей, у которых было ужасное детство, и есть много других, у которых детство было очень счастливым. Я знаю только одну черту, которая объединяет всех писателей, способных создать что-нибудь действительно стоящее. Эта черта — ранимость. Писатель должен оставаться ранимым, он должен все очень тонко чувствовать. Писатель должен оставлять свое сердце открытым, даже зная и будучи уверен, что у многих возникнет соблазн пустить в него стрелу. И я считаю, что это качество (ранимость) — единственная черта, объединяющая всех писателей.

ЗДЕНЕК: Наверное, должна быть какая-то общая мотивация, которая заставляет их открывать свое сердце, рисковать. Ведь открытое сердце делает человека очень уязвимым. Хотя, возможно, это и позволяет подобным людям видеть все не так, как остальные.

ГОЛДСМИТ: Когда я вникаю во что-нибудь, у меня появляется чувство, что я чищу лук и продвигаюсь все дальше и дальше, до тех пор, пока полностью не обнажится то, что я изучаю.

ЗДЕНЕК: А как ты борешься со страхом и тревогой?

ГОЛДСМИТ: Когда я боюсь чего-нибудь, я стараюсь найти положительные моменты, стараюсь обращать внимание на то хорошее, что может произойти, — в общем, мысленно изменяю ситуацию. Я пытаюсь даже вызвать у себя некоторое подобие эйфории.

ЗДЕНЕК: Это очень похоже на то, чем я занимаюсь со своими студентами, сильно напоминает образное мышление.

ГОЛДСМИТ: Это и есть образное мышление.

ЗДЕНЕК: И как долго ты это делаешь?

ГОЛДСМИТ: До тех пор, пока у меня не пропадет тревога и страх! Я отлично овладела этим приемом. Допустим, я должна встретиться с тем, кто может дать мне совершенно бесценную информацию. И когда я иду к этому человеку, я волнуюсь и думаю: «Почему я уверена, что он станет откровенничать со мной? С какой стати он будет выкладывать про себя такую личную информацию? Он ни за что мне ничего не скажет». Но потом я начинаю думать о том, что мне удавалось вызывать у людей доверие, что многие уже открывали мне свои секреты. Я вспоминаю эти успехи и начинаю думать: «У меня все получится. Я знаю, как подойти к человеку, я знаю, как вовлечь его в доверительный разговор. Я смогу сделать так, чтобы этот человек выложил мне свои секреты, которых он никому не открывал. Чего же мне тогда бояться? Мне нечего бояться».

ЗДЕНЕК: То есть ты вызываешь в личной памяти воспоминания о своих удачах и таким образом создаешь у себя чувство уверенности в собственных силах, чувство того, что тебя снова ждет успех. Некоторые люди в такие минуты вспоминают о своих неудачах, и из-за этого у них ничего не получается.

ГОЛДСМИТ: Когда у писателя что-то не получается, он часто говорит себе: «Ну вот, теперь мне этого никогда не добиться, я навсегда потерял свои способности». В таких случаях очень трудно снова поверить в себя, в свой успех, но это сделать необходимо. К примеру, Хемингуэй говорил, что если ему хорошо пишется, то он не выжимает себя до конца, а заканчивает писать тогда, когда у него достаточно сил, чтобы еще поработать. Он верил, что если закончит писать посередине волны творческого подъема, то сможет на следующий день вернуться в эту волну. Я же никогда так не делаю, а поступаю совсем наоборот. Если мне хорошо пишется, то я пишу с четырех или шести часов утра до тех пор, пока не начинаю чувствовать полное изнурение. А поступать так, как поступал Хемингуэй, я не могу, хотя очень рада была бы научиться этому.

ЗДЕНЕК: Я думаю, что большинство писателей чувствуют призрачность вдохновения. Приходилось ли тебе в состоянии творческого подъема чувствовать, что слова сами *рождаются* где-то в глубине твоего сознания, а ты выступаешь всего лишь как «станок для записи», как средство фиксации их?

ГОЛДСМИТ: Да, приходилось. Кажется, словно в глубине тебя звучит музыка. Я писала и художественные произведения, и публицистику. Хотя многие говорят, что наиболее важно слушать внутреннюю музыку, когда пишешь художественное произведение, но я тебе скажу, что это чрезвычайно важно и при работе над публицистической статьей. Когда начинаешь работать над публицистическим произведением, у тебя есть лишь груда сухих фактов, а тебе надо соткать из них целый гобелен, красоту которого поймут все другие люди. Здесь не помогут аналитические способности

— только интуиция.

ЗДЕНЕК: А что ты можешь сказать по поводу снов? Ты помнишь свои сны?

ГОЛДСМИТ: Скажем так: я пытаюсь запоминать свои сны, потому что это один из наиболее ценных инструментов, которые я использую в работе. Если я забываю сон, то мне кажется, будто я что-то безвозвратно потеряла. Вообще-то я очень быстро забываю сны, поэтому, если есть возможность, то, когда просыпаюсь, первым делом записываю их. К сожалению, часто у меня на такое просто нет времени. Но если я все же записала свой сон, то мне это очень помогает.

ЗДЕНЕК: Есть ли у тебя какой-нибудь специальный способ использования снов?

ГОЛДСМИТ: У меня есть правило, которое звучит так: сон всегда полезен, вне зависимости от того, приятен он или нет. Я не знаю, как читать сны, но всегда стараюсь вспомнить, что я чувствовала, и каждый раз это оказывается полезным.

ЗДЕНЕК: Многие писатели испытывают какую-то тревогу, когда закончена одна книга и еще не начата другая. В такое время некоторые из писателей чувствуют какую-то неопределенность или что-то в этом роде...

ГОЛДСМИТ: Ты имеешь в виду *отчаяние*?

ЗДЕНЕК: Да, вот именно то, что я хотела сказать! Есть ли у тебя какие-нибудь особые приемы, которые помогают преодолеть это чувство и начать новую работу?

ГОЛДСМИТ: Ну... Что тебе ответить, Мэрили?.. Однажды ты протестировала меня с помощью упражнений для правого полушария на предмет того, чего я *не хочу*. Ты попросила меня описать несколько своих фантазий, и из этих фантазий стало ясно, что я очень не хочу работать над сценарием, который мне тогда предложили сочинить. Знаешь ли, соблазняли деньги, которые были обещаны, к тому же я находилась в Калифорнии, а это отличное место для выполнения такого рода работы... Но я действительно не хотела писать тот сценарий, и твои упражнения указали мне правильный путь.

ЗДЕНЕК: Эти упражнения всегда отлично помогают узнать, чего хочет твое правое полушарие. И они могут также способствовать активизации творческих способностей.

ГОЛДСМИТ: Мне кажется, что все люди могут развить свои творческие способности. Абсолютно все. И это делает их жизнь намного ярче и богаче. Когда творческие способности находятся в активном состоянии, окружающий мир кажется прекраснее, а жизнь — полнее.

11. Мардж Чэмпин, танцовщица, хореограф

Если вы хотите быстро попасть из Нью-Йорка в Стокбридж, штат Массачусетс, то можете воспользоваться услугами маленькой авиакомпании, чьи самолеты хотя и сделаны не из фанеры, но их нужно хорошенько рассмотреть, чтобы убедиться в этом.

Двигатель чихнул, загудел, зарычал, заглох и снова зачихал. Несмотря на все мои страхи, мини-самолет все-таки оторвался от земли и полетел прямо над верхушками деревьев вдоль реки Гудзон на север, в сторону Беркшира. Инстинктивно я выискивала взглядом место для экстренной посадки — так, на всякий случай. Под нами между деревьями извивалась узкая лента реки, которая так и блестела под солнцем.

У океанского побережья деревья были еще зелеными, они словно отчаянно старались ухватиться за хвост уходящего лета. Но по мере того как мы продвигались на север, листва кленов окрашивалась в яркие цвета. Вязы были совсем золотыми, а дубы — разноцветно-красными. Октябрь, однако, еще не наступил, и Новая Англия напоминала девушку, созревшую до времени.

Когда у вас нет сестер и братьев, часто близкий друг становится братом или сестрой. Двадцать пять лет Мардж является для меня почти что сестрой. Мы написали в соавторстве пару книг и бывали в других рабочих ситуациях, в которых творческие способности Мардж проявлялись в полной мере.

Мардж и Гувер Чэмпин были одной из самых знаменитых танцевальных пар Америки. После двадцати пяти лет супружеской жизни их пути разошлись: Гувер отправился на Бродвей, где начал сниматься в кино, а Мардж стала работать хореографом в «Queen of the Stardust Ballroom», занималась режиссурой в театре, сама выступала, а потом вышла замуж за известного телевизионного режиссера Бориса Сагала. Менее чем через пять лет после свадьбы Борис погиб в авиакатастрофе. Он разбился на вертолете. Это произошло буквально через месяц после того, как Гувер умер от редкой болезни крови.

Мы проговорили много часов до того, как я включила диктофон и начала интервью. Когда это произошло, уже почти светало — мы просидели за разговорами целую ночь.

Мардж не использует сознательно усилия правого полушария, хотя у нее прекрасно развита интуиция, а ее подход к решению самых различных проблем всегда бывает творческим.

ЗДЕНЕК: Я многому научилась у тебя, Мардж, я усвоила твою программу успеха. Ведь когда ты начинаешь новое дело, ты рассчитываешь только на успех, ты его просто-напросто *требуешь*.

ЧЭМПИОН: Знаешь, мой позитивный, оптимистичный взгляд на все, что я делаю, во многом объясняется моей верой в Господа нашего. Если ты веришь в то, что твое назначение на земле — трудиться во славу Господа, то ты не можешь иметь негативный, пессимистичный взгляд на дело рук своих и ума.

ЗДЕНЕК: Но меня поражает и твой оптимизм в мелких делах. Например, меня удивляет твоя постоянная уверенность в том, что ты найдешь место для парковки там, где хочешь остановиться, и, что самое удивительное, твоя уверенность почти всегда оказывается оправданной.

ЧЭМПИОН: Это просто игра, в которую я играю всю свою жизнь. Если я хочу съесть мороженое, то я верю, что около кафе «Баскин-Роббинс» будет место для парковки. Если же свободного места не оказывается, то я направляюсь туда, где, так сказать, меня ждут.

ЗДЕНЕК: Я имела возможность наблюдать, как ты использовала этот философский подход при решении более серьезных задач, объекты которых были весьма разнообразны: от недвижимости до театральных проблем. Ты всегда ждешь, что все будет так, как ты хочешь, а если что-то оборачивается не в твою пользу, то обнаруживаешь, что более удачный вариант находится у тебя буквально под носом.

ЧЭМПИОН: У меня никогда не бывало неудачи, которая в конечном счете не обернулась бы успехом.

ЗДЕНЕК: Можешь привести мне конкретный пример?

ЧЭМПИОН: Конечно... один такой случай произошел со мной и Гувером. Мы собирались поставить шоу в Нью-Йорке, но еще не подписали контракт. Заказчики даже выделили дополнительные средства на постановку этого шоу, но неожиданно, безо всякой нашей с Гувером вины, дело рухнуло, и мы думали, что остались без работы до конца лета.

И мне кажется, что именно мой оптимистичный взгляд на жизнь помог нам тогда получить работу в Калифорнии. Нас пригласили в клуб Мокамбо — этот клуб знаменит тем, что не всегда аккуратно платит артистам, которые в нем выступают. Но все это как нельзя лучше обернулось для нас, потому что наше выступление в этом клубе оказалось первым шагом к нашей кинокарьере.

ЗДЕНЕК: А как вы боролись с разочарованием между тем моментом, когда вы узнали, что шоу рухнуло, и моментом, когда вас пригласили в Мокамбо?

ЧЭМПИОН: Я, разумеется, плакала и была очень расстроена, но знала, что мне нельзя впасть в панику. Я не могу жить в расстроенных чувствах. Я думала о той ситуации следующее: «Чему меня это научило? Какой урок я из этого извлекла?» И поняла, что это научило меня не падать духом, не впасть в отчаяние.

ЗДЕНЕК: А что, кроме твоих религиозных взглядов, помогает тебе быть такой неунывающей и жизнерадостной?

ЧЭМПИОН: Может показаться странным, но мне помогают танцы. Когда я нахожусь в тренировочном зале и начинает звучать музыка, я забываю обо всем. Я обливаюсь потом, мои мышцы не всегда повинуются мне, но я все равно обо всем забываю. Я как бы переносюсь в другое место. И в это время для меня нет ничего более важного, чем двигаться под музыку. Я полностью уверена, что делаю то, что должна делать. И это ощущение освобождает меня от необходимости пытаться изменить нечто происходящее за пределами зала. Когда после репетиции я возвращаюсь домой, я чувствую себя намного лучше, и зачастую в эти моменты приходят мысли о том, как мне решить свои проблемы.

ЗДЕНЕК: То есть можно сказать, что ты *отвлекаешься* от своей проблемы и даешь возможность подсознанию решить ее, пока танцуешь. А за танцы в общем и целом отвечает правое полушарие.

ЧЭМПИОН: Я не знаю, что конкретно происходит в то время, когда я танцую, но я знаю, что это открывает мне новые перспективы.

ЗДЕНЕК: До этого ты рассказывала о том, как ты программируешь себя на успех. В моей терминологии это программирование будет звучать как пример утверждения *левого* полушария.

Делаешь ли ты что-либо для того, чтобы запрограммировать на успех *правое* полушарие? Может быть, ты применяешь какие-нибудь образы или фантазии, которые настраивают тебя на успех?

ЧЭМПИОН: Я не делаю ничего осознанно, но на подсознательном уровне это вполне возможно. К примеру, те сны, которые я помню, всегда имеют счастливый конец. У меня редко бывают ночные кошмары или сны, в которых вообще есть что-то неприятное. Мое подсознание празднует успех, когда я сплю.

В моих фантазиях никогда не бывает места неудачам и провалам. Я даже не помню, чтобы в моих фантазиях была какая-нибудь мелкая неприятность, типа «прочла в газете плохой отзыв о моей работе».

ЗДЕНЕК: А бывает ли, что ты в своих фантазиях читаешь в газете *хорошие* отзывы?

ЧЭМПИОН: Знаешь, я всегда читала о себе хорошие отзывы, поэтому мне совершенно не нужно о них мечтать.

ЗДЕНЕК: Ты просто всегда ожидаешь, что отзывы будут хорошими?

ЧЭМПИОН: Я всегда ожидаю, что все будет хорошо. И чем больше я работаю, тем меньше меня волнует, что скажет о моей работе какой-то репортер, и тем больше меня волнует, что скажут о моей работе зрители. Но я также привыкла говорить себе: даже если шоу не получается, то это не конец жизни или моей работы. Если случается что-то плохое, то я стараюсь смотреть на это как бы со стороны, и тогда не испытываю потрясения. Я стараюсь относиться ко всему проще. Я просто убеждена, что ничто на свете не может быть вопросом жизни и смерти.

ЗДЕНЕК: Далеко не каждый обладает твоей способностью совершенно естественно ожидать успеха. В своей работе я пытаюсь помочь людям использовать фантазию как инструмент для конструктивного мышления.

ЧЭМПИОН: Если ты программируешь себя исключительно лишь на успех, то в случае неудачи не стоит расстраиваться. Нужно уметь проходить через неудачи так, чтобы они не смогли «приклеиться». Нужно просто проходить мимо и идти дальше. Неудача должна даже быть своеобразным трамплином, который подбрасывал бы тебя вверх, к новым достижениям. В случае неудачи я как бы говорю людям: «Да, это была неудача. Да, это было просто ужасно. Но в следующий раз все будет хорошо». Многие же останавливаются на своих неудачах, буксуют и не могут двигаться дальше.

ЗДЕНЕК: Способность идти вперед, невзирая ни на что, всегда была твоей сильной стороной. Я помню, как мы с тобой поехали в Нью-Йорк ставить шоу, и я ужасно беспокоилась, так как не была полностью уверена в том, что нам действительно удастся его поставить. Я хотела «торчать» в отеле и ждать звонка заказчиков, но ты сказала: «Не волнуйся, все будет хорошо. А если даже у нас не получится то, что мы запланировали, — вместо этого обязательно произойдет что-то хорошее!» Я никогда этого не забуду. Тогда я не понимала, как ты можешь так думать, но прекрасно чувствовала, насколько важной является такая убежденность.

ЧЭМПИОН: Я отлично понимала, насколько важна для нас встреча с заказчиками, но могла заставить себя не волноваться относительно ее результатов.

ЗДЕНЕК: Ты обладаешь поразительной способностью делать свое дело, не обращая внимания ни на какие проблемы. Мне даже кажется, что ты просто откладываешь их куда-то «в сторонку» и полностью погружаешься в работу.

ЧЭМПИОН: Когда я не могу не обращать внимания на какую-нибудь проблему (а такое тоже случается), то единственное, что я могу сделать, чтобы успокоить себя, — это помолиться. Молитва мне всегда помогает. Я также стараюсь молиться всегда, а не только тогда, когда попадаю в беду, чтобы Он знал, что я никогда о Нем не забываю.

ЗДЕНЕК: Я все думаю о том, как ты смогла пережить свои потери, — ведь фактически за один год ты потеряла двоих мужей. Когда погиб Борис, ты все еще переживала смерть Гувера, которая также была весьма неожиданной. И хотя вы с Гувером были разведены, но я знаю, что он по-прежнему оставался для тебя очень близким человеком.

ЧЭМПИОН: Да, он всегда был для меня очень близким человеком. Когда я потеряла Гувера и Бориса, я потеряла не только мужей, но и партнеров. Если ты помнишь, я ведь работала с ними обоими.

ЗДЕНЕК: И ты все равно смогла справиться со своим горем и жить дальше. Ты не позволила своему горю помешать тебе двигаться вперед и продолжала мыслить конструктивно и творчески. Я

знаю, что после этих потерь тебе удалось добиться значительных успехов в своей работе. Да и в личной жизни ты принимала правильные решения.

ЧЭМПИОН: Я уверена, что мы являемся продуктом наших прошлых впечатлений, решений и переживаний. Когда судьба наносит нам удар, у нас есть два выхода: либо мы согнемся под этим ударом и не сможем уже выпрямиться, либо с достоинством перенесем его и двинемся дальше вперед. Я хочу сказать, что беда может случиться с каждым, но нужно уметь пережить ее и снова делать свое дело. Это значит, что беда либо навсегда согнет того, с кем она случится, либо добавит в его копилку дополнительные впечатления и подготовит к дальнейшим испытаниям, которые могут скрываться прямо за ближайшим углом.

ЗДЕНЕК: Ты была замужем за двумя выдающимися людьми, потеряла их и все равно благодаришь судьбу. Благодарить ее за то, что тебе выпала возможность быть женой этих замечательных людей, что они были частью твоей жизни.

ЧЭМПИОН: И все мои впечатления от тех лет ушли в подсознание. И теперь я понимаю, насколько велико было влияние этих мужчин, потому что их слова, их мысли, их любовь хранятся в моем подсознании и помогают мне в самых разных ситуациях, когда нужно принять решение. И я постоянно говорю: «Спасибо, Гувер» или «Спасибо, Борис». Можно подумать, что все решения, которые я принимаю, являются плодом работы моего сознания, но на самом деле во мне говорят мои мужья. Я впитала в себя их талант, и они стали неотъемлемой частью моего Я.

ЗДЕНЕК: Я помню, когда ты развелась с Гувером, ты старалась помнить только о том хорошем, что у вас было. Ты не перечеркивала прекрасные годы из-за того плохого, что вызвало ваш развод. Мне кажется, что это очень важно — помнить о всем хорошем, при этом не отрицая, что было и плохое, что-то происходило не так. Я считаю: это лучшее, что можно сделать в такой ситуации.

ЧЭМПИОН: Да, я тоже так думаю. Кстати говоря, в тот год, когда они умерли, мой дом обокрали, и я лишилась всех своих драгоценностей, среди которых были вещи, которые принадлежали матери Гувера, и серебряный самовар, который привезла из России мать Бориса. Украли даже кольцо, которое купил мне Борис, когда мы поженились.

Это был год больших потрясений. У меня отняли все, что мне было дорого. Может быть, именно поэтому мне захотелось переехать из Лос-Анджелеса в небольшой городок Стокбридж. Это не было бегством — просто хотелось уехать туда, где я буду защищена от горьких воспоминаний. Я сменила все окружение. Ведь даже Иисус уходил в пустыню, не из-за потери, конечно, а для того, чтобы подумать и помолиться. Мне казалось, что мне нужно то же самое: подумать и помолиться. Мне нужно было справиться со своим горем. И я начала находить целебную силу в том, чтобы замечать красоту окружающего мира и ценить жизнь. Я начала наслаждаться вкусом воды, которую пила, и чистотой воздуха, которым дышала. Я начала любоваться красотой окружающего мира и была благодарна за то, что у меня есть возможность ею любоваться.

ЗДЕНЕК: И что для тебя значат эти чувства?

ЧЭМПИОН: Мне кажется, что до того как у меня появилась возможность ценить все это, я была в каком-то другом, чужом для меня мире. А когда я научилась все это ценить, я вернулась в мир, которому принадлежу. Ты не можешь себе представить, какое блаженство для меня любоваться первым снегом или почками, которые распускаются под весенним солнцем. В Калифорнии тоже можно любоваться природой, но там она сильно испорчена цивилизацией. А здесь, в деревне, все эти чувства становятся острее. Здесь радуешься первым весенним росткам, а летней влажной ночью любишься светлячками. «Не спеши и нюхай розы.» Эта истина, я думаю, стара как мир. Если живешь слишком быстро, если твоя жизнь слишком насыщена, тебе хочется пожить в таком месте, как это. Здесь происходит настоящий праздник природы, праздник жизни. Здесь успеваешь заметить увядание природы в октябре, здесь настоящее Рождество (с елкой, а не с пальмой), здесь знаешь, что весной все вернется на круги своя.

ЗДЕНЕК: Впечатления, которые ты получаешь от общения с природой, ты используешь не только для активизации своих творческих способностей, но и для того, чтобы элементарно выжить. Это очень мудрый девиз: использовать все, что помогает перенести боль. Мардж, скажи, а ты много мечтаешь?

ЧЭМПИОН: Я не совсем понимаю, что люди обычно вкладывают в это слово. Я не думаю, что у меня бывают мечты в общепринятом смысле. Но я часто сажусь вечером у окна, смотрю на лес и вижу,

как на листьях играют последние лучи солнца. Прекрасное ощущение! Но я при этом не фантазирую, ничего не вспоминаю и не строю никаких планов. Я просто люблю пейзаж и слушаю тишину. Я бываю настолько поглощена этим, что у меня не получается думать ни о чем другом, кроме того, что находится перед глазами.

ЗДЕНЕК: Ты действительно умеешь ценить красоту природы. И как много времени ты уделяешь созерцанию природы? Ты каждый день предаешься этому занятию?

ЧЭМПИОН: Я уделяю этому занятию примерно час в день. Иногда такое созерцание природы делает меня очень счастливой, а иногда мне становится печально, так печально, что на глазах выступают слезы. Иногда это вызывает острое чувство одиночества.

ЗДЕНЕК: И ты не знаешь, какие мысли вызывают у тебя эти чувства?

ЧЭМПИОН: Нет. Я каждый вечер люблю закат, и после этого мне совершенно не хочется выпить, даже немного. Мне не хочется ничего изменять в том, что есть на самом деле.

В тот час, когда я наблюдаю за закатом, я чувствую себя самым счастливым человеком на земле и ценю все хорошее в моей жизни.

Часть III. Ваша персональная программа

Введение. Как использовать персональную программу

Ее, на страницах этой книги, я называла и «Курсом тренировки...», и «Курсом развития...», и «Программой для развития правого полушария мозга». Конечно, эти варианты не сбили вас с толку. И вот перед вами 67 упражнений для шести дней. Прорабатывать эту часть книги можно несколькими способами.

1. В паре с другом, по очереди выполняя роль «слушателя». Важно доверять человеку, с которым вы решили совместно заниматься, ибо придется сталкиваться с глубоко личными вопросами. Конечно, не обязательно рассказывать ему обо всем, что вы записали, однако большинству людей свойственно стремиться обсудить с кем-либо результаты упражнений. Я предлагаю с большой тщательностью отнестись к выбору партнера.

2. Вы можете заниматься в группе. Одно из преимуществ такого подхода — то, что роль «слушателя» могут выполнять сразу несколько человек. Работа с посторонними людьми усложняет проблему конфиденциальности, однако обеспечивает возможность получать поддержку и поощрение в более разнообразных формах. В моих группах руководствуются только двумя правилами: никто не должен делать то, чего делать не хочет (например, выполнение отдельных упражнений или обсуждение очень личной информации, полученной в ходе занятий); и никто не вправе язвительно высмеивать рассказы других. Для успешной работы в группе следует исключить соперничество; ее цель — обеспечить атмосферу надежности и согласия.

3. Можно работать в одиночку, самостоятельно наговорив на магнитофон инструкции к упражнениям по созданию зрительных образов (категория 3). Это позволит вам расслабиться, наслаждаться процессом работы и извлечь максимальную пользу из прорабатываемого материала.

4. Вы можете заказать профессиональное выполнение магнитозаписей, в которых используются не только голос, но и звуки океана, и музыка для медитации.

5. Прочитав все упражнения и выучив порядок действий, вы сможете вызывать зрительные образы без использования магнитофона или чьей-либо персональной помощи.

Обдумайте преимущества каждого из способов работы и выберите себе наиболее подходящий.

Чтобы вся программа сработала правильно, важно заранее подумать еще о трех условиях.

Окружающая обстановка: Вас не должны беспокоить друзья, члены семьи, любимые животные, телефон или звонки в дверь. Избегайте отвлекающих факторов, которые помешают вам сконцентрироваться или испортить настроение. Выберите такое место, где бы вы чувствовали себя уверенно и спокойно, — не обязательно дома, а, например, даже в машине, остановленной в красивом безлюдном месте. Серьезно подойдите к выбору места занятий, поскольку уединение крайне важно для выполнения этих упражнений.

Время: Программа рассчитана на выполнение в течение шести дней, ежедневно по два часа подряд. (Если вам это неудобно, можно разработать другой распорядок.) Чтобы извлечь максимальную пользу из курса, решите *точно*, когда вы планируете заниматься, и придерживайтесь этого расписания. Эффект достигается, когда выполняются все упражнения подряд, поэтому постарайтесь выбрать непрерывный промежуток времени и, по возможности, занимайтесь ежедневно.

Необходимые предметы: Вам понадобятся карандаш или ручка и блокнот. Полезным будет магнитофон. Также пригодится кухонный таймер или будильник — для упражнений на время, которые лучше выполнять быстро, имея перед глазами часы.

Ваш блокнот будет очень личным. Многим из того, что будет записано, вы вряд ли сможете поделиться с другими. Однако честность перед самим собой в своих чувствах необходима для достижения максимальной эффективности программы. Так что не бойтесь все записывать. Рассматривайте свой блокнот или дневник как личный отчет о деятельности правого полушария мозга. Вам будет интересно повторно перечитать эти записи месяц или год спустя и увидеть изменения, произошедшие в вашей жизни.

Поначалу используйте эту книгу как руководство по кулинарии и аккуратно следуйте каждому рецепту. Позднее можно начать импровизировать и придумывать новые упражнения. Как только вы осознаете функции правого полушария мозга и научитесь их использовать, вы сможете разрабатывать свои собственные упражнения целенаправленно.

Также очень полезно приобрести привычку фиксировать время и ситуации, когда вы чувствуете прилив творческих сил. Как только идея появилась в вашем воображении, запишите обстоятельства, которые способствовали ее возникновению. Где вы были в это время? Что чувствовали? О чем думали? После периодов творческого подъема постарайтесь оглянуться назад и описать обстоятельства. Научитесь быть внимательным к моменту и запоминать ситуации, когда вы «видите» более ясно.

С помощью самосознания и опыта, приобретенного в упражнениях этого курса, вы научитесь приручать дикую созидательную энергию, заключенную в правом полушарии вашего мозга, и сможете обуздать ее силу, чтобы вскоре управлять ею.

Каждая из шести глав 12-17 разделена на одиннадцать частей с упражнениями по разным категориям, перечисленным ниже. Чтобы получить максимум пользы от применения программы, упражнения следует выполнять в приведенном порядке:

- Категория 1. «Отключение» левого полушария
- Категория 2. Тренировка биологической обратной связи
- Категория 3. Направляемое зрительное воображение
- Категория 4. Переходные объекты
- Категория 5. Писание «другой» рукой
- Категория 6. Стимуляция чувств
- Категория 7. Фантазия
- Категория 8. Работа со сновидениями
- Категория 9. Свободные ассоциации
- Категория 10. Дары правого полушария
- Категория 11. Утверждения

12. Первый день

Диаграмма осознания и оценки состояния

Многие люди настолько далеки от понимания своего тела и эмоций, что испытывают трудности при попытке точно описать свои ощущения в конкретный момент времени. Названная диаграмма будет показывать, что вы чувствуете в начале ежедневных занятий, и даст вам отправную точку для оценки прогресса по мере прохождения курса.

Вы будете определять свое эмоциональное состояние с помощью чисел на диаграмме. Ноль (0) представляет состояние полного расслабления, означающее предвкушение и ожидание. Отрицательная часть шкалы (от -10 до -1) показывает величину негативной энергии. Эта энергия выражается в

ощущении нервного напряжения, «заблокированности» эмоций или творческих способностей, отсутствия гибкости и широты мышления. («Минус десять» показывает самую сильную степень такого состояния.)

Положительный отрезок шкалы (от +1 до +10) отражает усиление интенсивности возникновения созидательных и инновационных идей и достижение состояния так называемого «творческого подъема». («Накал» положительной энергии и вдохновения повышается по направлению от +1 к +10.)

Чтобы поддерживать высокую степень творческой активности на протяжении длительного периода, нужно знать, как время от времени возвращаться в состояние расслабленности. Работа над долгосрочным проектом с точной датой окончания, вы должны сами задавать себе темп. Развитие способности определять свое умственное и физическое состояние позволит вам, не «сжигая» энергию, высокопродуктивно работать на протяжении долгого времени.

Изучите диаграмму и постарайтесь определить, какое число наиболее точно отражает ваши ощущения в настоящий момент. Обведите цифру, показывающую ваше текущее состояние.



Рис. Диаграмма осознания и оценки состояния

Если вам трудно определить, что вы сейчас чувствуете, будьте понастойчивее. По мере прохождения курса вы увидите, что осознавать и оценивать свое состояние вам станет намного легче.

| Отрицательная энергия | Положительная энергия |
|------------------------------|--------------------------------|
| чувства заблокированы | ощущение работоспособности |
| отсутствие гибкости мышления | нетрадиционное мышление |
| ощущение нервного напряжения | вдохновение, творческий подъем |

Что левое полушарие вашего мозга «думает» о вас

Вот то самое «дополнительное» упражнение для первого дня занятий по «Программе развития правого полушария вашего головного мозга», которое было обещано в начале главы 3. Оно, однако, не дополняет этот день, а открывает для вас его и программу в целом. Стало быть, правильнее называть данное упражнение «вступительным». («Дополнительным» оно является постольку, поскольку увеличивает общее количество упражнений в предлагаемом курсе до 67.)

Цель этого упражнения — обеспечить «операционную базу» для определения вашего представления о себе, образа вашего Я. Позднее, оглянувшись назад, вы будете иметь ясную картину своего отношения к себе в начале этой программы.

Скорость сейчас очень важна — следует пытаться ухватить *первые* пришедшие в голову мысли. Трата времени на их анализ снизит продуктивность. Дочитав этот абзац, возьмите ручку и запишите свои мысли быстро, без остановки для прочтения написанного. Позднее вам будет предложено вернуться к этим записям, и вы поймете их *назначение*. А сейчас надо просто выполнить мое указание. Подобно перечню продуктов, которые нужно купить в магазине, составьте перечень слов, *описывающих вас*. Помните, что нельзя перечитывать написанное! Готовы? Начали.

- 1.
- 2.

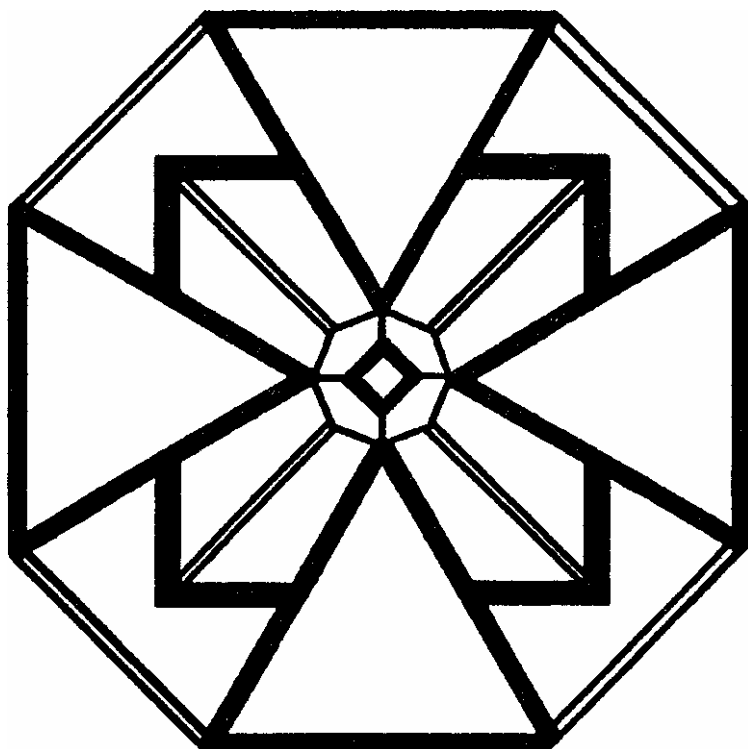
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

Я понимаю, что вы заинтригованы, но, пожалуйста, и теперь *не читайте этот список слов* — просто продолжайте занятие.

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №1

Мандала, изображенная ниже (ее вы уже видели в разделе «Категория 1. «Отключение» левого полушария» главы 3), — это не просто узор, это ваш первый шаг на пути к управлению действием правого полушария мозга. В то время, когда вы фокусируете свое внимание на мандале, левое полушарие вашего мозга будет оставлять доминирующую позицию и ослаблять свою «хватку», потому что оно не отвечает за пространственные отношения. Правое полушарие начнет «брать верх».



Мандала поможет вам обрести покой, заключенный глубоко внутри вашего сознания.

Устройтесь удобно на стуле и поместите рисунок перед собой. Сконцентрируйте взгляд в центре фигуры и смотрите на узор. Вы не должны «думать» о рисунке как таковом, надо лишь «улавливать» вызываемые им ощущения. Пристально смотрите на центр картинку, пока чувствуете себя комфортно за этим занятием; вам будет казаться, что узоры сдвигаются, смещаются, частично наплывают друг на

друга..

Большинство людей поначалу отводят пять или десять минут на выполнение этого упражнения. Однако некоторые мои ученики считают, что даже большая длительность является полезной.

Мандала поможет вам:

- сконцентрировать внимание;
- прекратить ваши внутренние диалоги;
- отвлечь левое полушарие мозга, не воспринимающее пространственные отношения;
- а также позволит правому полушарию занять доминирующую позицию на длительный промежуток времени.

Результаты работы правого полушария

Выполнив это упражнение, вы почувствуете себя более расслабленным и сосредоточенным. Несмотря на обезоруживающую простоту, оно очень эффективно.

Однако некоторые жалуются на усталость и снижение концентрации внимания, возникающие через несколько минут. Надо понимать, что каждый должен выбрать подходящий для себя режим. Даже несколько минут, затраченные на созерцание мандалы, помогут остановить беспорядочное мелькание образов в вашем сознании. Через три дня после начала занятий почти каждый чувствует себя уютно, выполняя упражнение этой категории, и находит его чрезвычайно полезным.

Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Классическое начало

Состояние вашего тела во многом зависит от мыслей. Они имеют большую силу и в значительной степени определяют функционирование организма. Ход мыслей способен повысить кровяное давление, и сознательным усилием вы можете понизить его. Мысли могут создавать барьеры, подавляющие творческие способности. Научившись же направлять ход ваших мыслей в нужное русло, можно высвободить уже присутствующую в вас энергию. Если ваши мысли создают состояние напряженности, сознательным усилием можно позволить своему телу и расслабиться.

Это подготовительное упражнение поможет вам достичь состояния, определяемого нулевым значением на диаграмме состояния. Научившись использовать силу сознания для управления энергией организма, вы сможете очень быстро погружаться в состояние полного расслабления. Поначалу (а может быть, даже в течение нескольких первых дней занятий) вы будете тратить больше времени на то, чтобы полностью освободить свое тело от вредной напряженности. Но вот что парадоксально: чем упорнее вы будете стараться, тем сложнее будет это сделать. Секрет заключается в том, что нужно не пытаться расслабить свое тело, а *позволить* ему расслабиться. Будьте добры к самому себе и помните, что это не важно — достигнете ли вы состояния полной расслабленности сегодня, завтра или послезавтра. Важно лишь то, что вы находитесь на верном пути. Чувствуйте себя свободно, прогресс будет достигаться со скоростью, соответствующей вашему внутреннему ритму выполнения этого курса.

Расположитесь в комнате сидя или лежа в наиболее удобном для вас месте. (Лежа можно даже заснуть в результате достижения полной релаксации.) Лучше не скрещивать ноги и избегать любого положения, в котором напрягаются хоть какие-то мышцы. Снимите стесняющую вас одежду. Удобно расположите руки вдоль тела.

Как ваше тело ощущает поверхность, на которой вы расположились?

Мягко... (Вы лежите на плюшевых подушках?)

Прохладно... (Вашей кожи касается гладкое дерево?)

Закрыв глаза, переместитесь в полную темноту... в сияние огней... постепенно меркнущих... снова черный экран.

Не изменяя представленной картины, прислушайтесь к своему дыханию.

Вы спокойны и расслаблены?

Положите руки на живот и сделайте глубокий вдох.

При правильном дыхании руки будут приподниматься, когда грудная клетка и живот

расширяются от вдоха.

Теперь попробуйте снова...

Ощущаете разницу?

Очень медленно, считая до пяти, сделайте глубокий вдох. Удерживайте дыхание, снова повторяя счет, и *медленно* выдыхайте. Один... два... три... четыре... пять.

Вероятно, вы станете зевать, начиная расслабляться.

Сделайте еще один глубокий вдох, продолжая считать и расслабляться.

Один... два... три... четыре... пять... удержите дыхание... выдох.

Представьте точку в центре вашего тела. Постарайтесь *устремить* все ваши мышцы к этой точке. Каждый мускул вашего тела должен сжиматься, когда вы пытаетесь достичь этой центральной точки.

Теперь расслабьтесь.

Прочувствуйте *ощущения* напряжения и расслабления.

Представьте ту же самую центральную точку и попытайтесь *оттянуть* все мышцы в противоположном направлении. Старайтесь *вытянуть* их как можно дальше от центра.

И расслабьтесь.

Отметьте едва уловимое ощущение, охватившее ваше тело. Сконцентрируйте все свое внимание на ногах. Напрягите как можно сильнее мышцы ног.

Сжимайте... два... три... четыре... пять... удерживайте напряжение... два... три... четыре... пять... расслабьте мышцы... два... три... четыре... пять...

Ощутите свои лодыжки и напрягите их... сжимайте... два... три... четыре... пять... удерживайте напряжение... два... три... четыре... пять... расслабьте мышцы... два... три... четыре... пять...

И икры ног сжимайте... два... три... четыре... пять... удерживайте напряжение... два... три... четыре... пять... расслабьте мышцы... два... три... четыре... пять...

Бедра сжимайте... два... три... четыре... пять... удерживайте напряжение... два... три... четыре... пять... расслабьте мышцы... два... три... четыре... пять...

Ощутите свои ягодицы, напрягите их, чтобы они стали твердыми, считая до пяти, удерживайте... и расслабьте... два... три... четыре... пять...

А сейчас прогните спину, потянувшись, как кот, удерживайте... два... три... четыре... пять... расслабьте... два... три... четыре... пять...

Движение плечами вперед как можно дальше... удерживайте... расслабьте...

Отведите плечи назад... еще дальше... удерживайте... расслабьте...

Напрягите как можно сильнее предплечья... удерживайте... расслабьте...

Медленно совершайте вращательные движения запястьями... вращение... продолжайте... расслабьтесь...

Сожмите пальцы в кулак и напрягите их... удерживайте напряженными... теперь расслабьте...

Медленно совершайте вращательные движения шей... движения по кругу... вы можете почувствовать натяжение мышц... и расслабьтесь...

Напрягите мышцы лица... удерживайте в этом состоянии... и расслабьте...

Глубоко вдохните... и выдохните.

Потянитесь каждой частью вашего тела, которая этого хочет.

Еще один глубокий вдох...

Скажите себе, что правое полушарие мозга намерено помочь достижению ваших целей. Расскажите ему, что вы желаете стать более творческим человеком, и просите его помощи в этом.

Медленно, очень медленно откройте глаза и оцените свое самочувствие.

Запишите значение из диаграммы состояния, наиболее точно соответствующее вашему состоянию.

Сейчас левое полушарие вашего мозга совсем не интересуется вашими действиями.

Во время этого упражнения за ваше поведение отвечало правое полушарие мозга.

Результаты работы правого полушария

Только что ваше тело расслаблялось под управлением сознания, подчиняясь его указаниям. На

моих занятиях после этого упражнения мы наблюдаем многочисленные улыбки, кое-кто зевает и удовлетворенно потягивается.

Существует, однако, категория людей, чей организм не подчиняется действию сознания. Некоторые так никогда и не научатся расслаблять свое тело, во всяком случае, под влиянием сознательных усилий. Я советую им продолжать попытки, и, если по истечении шести дней они по-прежнему не способны привести свое тело в расслабленное состояние, я рекомендую им пройти несколько сеансов на аппарате биологической обратной связи не только для успешного завершения курса, но и для поддержки здоровья. У людей, которые не могут расслабить тело ни при каких условиях, обычно присутствуют физиологические симптомы, определяющие неспособность тела освободиться от напряжения. К этой категории относятся многие язвенники и жалующиеся на хронические боли шеи и спины.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

В далеком лесу

Если вы занимаетесь в одиночку и не записали упражнение на магнитофонную пленку, важно выполнять это упражнение по частям. Читайте до тех пор, пока не почувствуете, что пора остановиться. Затем закройте глаза и *вызовите в памяти* предложенные инструкции.

Вообразите, что вы один гуляете по лесу. Вокруг красота и буйная зелень деревьев.

Можете ли вы видеть их? (Или ощущать их присутствие?)

Представьте себе цвета... сфокусируйте на них «глаза» своего сознания.

Вслушайтесь в доносящиеся звуки...

Почувствуйте аромат деревьев...

Как ваша кожа ощущает свежесть воздуха?

Поблизости протекает небольшой ручей. На миг ощутите наслаждение его журчанием. Теперь переберитесь на другой берег, шагая по большим плоским камням, выступающим из воды.

Медленно идите по лесу до тех пор, пока не попадете на красивый луг, где сможете присесть отдохнуть. Как можно более отчетливо осознайте все, что чувствуете и видите.

Разнообразна ли гамма цветов? Звуков?

Спокойно посидите некоторое время, оглядите луг и отметьте его особенности.

Вообразите как можно более натуральную картину.

С опушки леса доносятся звуки.

Что это за звуки?

Почувствовав готовность покинуть луг, двигайтесь вглубь леса. Ощутите звуки своих шагов по тропинке.

Определите характер почвы под ногами.

Миновав поворот тропинки, обнаружьте домик, стоящий неподалеку.

Удивились ли вы, увидев его здесь? (Возможно, все это время вы точно знали о его существовании.)

Опишите окрестности дома в своем блокноте. Подойдите ближе и убедитесь, что дверь слегка приоткрыта. Не стесняйтесь зайти внутрь, вы никому не мешаете. Войдите и уясните себе, что вы один в доме. Оглянитесь вокруг. Что вы видите? Запишите в блокнот, как выглядит комната.

С фасадной стороны дома открыто окно. Посмотрите в него и запишите, что вы увидели. Исследуйте дом. Пройдите через комнаты к закрытой двери в конце темного коридора. Откройте ее и загляните внутрь. Поначалу вам кажется, будто эта комната пуста, однако затем вы обнаруживаете, что в маленькой кроватке в алькове спит ребенок. Вообразите, что он почувствовал ваше появление. Что он хочет сказать вам? Запишите слова ребенка и то, что вы ему говорили (или хотели сказать) в ответ.

Спрашивал ли этот ребенок о чем-либо таком, что напомнило вам о ваших собственных чувствах? Если да, спросите себя, не находились ли они в вашем подсознании на протяжении какого-то времени? Если бы вы могли выразить их одним словом, что это было бы за слово?

Если вы почувствовали сильные эмоции в связи с посещением этого домика и хотите поработать над ними, отведите страницу в записной книжке, чтобы выразить их более подробно. Вы можете

нарисовать что-то, сочинить стихотворение или мелодию. Не работайте здесь ради успеха (не забывайте, ваши критики сейчас заняты обедом). Позвольте силе чувств направлять ваши слова, линии или ноты.

Результаты работы правого полушария

Доктор Роберт Гуд всегда хотел писать, и, по его рассказам, в прошлом даже преуспел в этом занятии. Он хотел разрушить барьер, мешавший заниматься писательской деятельностью на протяжении многих лет. В первый день курса, после подготовительных упражнений с использованием пространственных образов и биологической обратной связи, я провела со своими учениками упражнение, которое вы только что закончили.

Едва ли не самым трогательным из впечатлений, пережитых нами в тот день, когда люди зачитывали свои записи, была одна из строчек Боба. Он описал дом в лесу «широкими мазками», отмечая, что вокруг дома смеялись и играли дети. Тогда прозвучала эта строчка: «Я стоял по другую сторону изгороди и рыдал».

Боб произнес эти слова тихим, спокойным голосом, почти шепотом. Красноречие этой строки заключалось не только в сказанном, но и в том, о чем умалчивалось. Слушатели каждый по-своему могли воображать, что же заставило ребенка чувствовать себя таким обделенным нежной любовью семьи и так ярко воскрешать в памяти боль, будучи уже зрелым человеком.

Боб говорил очень немного и в последующие четыре дня занятий, прорабатывая все упражнения. Потом, в последний день, сообщил, что ему удалось преодолеть барьер, мешающий писать! Он сочинил рассказ, полный драматизма и страсти. Более того, он уже точно знал название своей будущей книги.

Роза Кейб рассказывала, что ни разу в жизни не писала стихов. Мне трудно было в это поверить, но она настаивала на своем. Ни в школе, ни в детском дневнике не было ничего, что бы она могла вспомнить. Она поведала нам, что не могла сочинять стихи, поскольку левое полушарие мозга побуждало ее к более «практичным» занятиям.

Однако в ходе этого упражнения Роза, представив ребенка в комнате, вспомнила свою собственную дочь в кроватке. Также внезапно в памяти всплыли два наиболее значительных события ее жизни: рождение ребенка и смерть матери. Она взяла точные слова, сказанные ей в те времена, и сложила из них текст для лирической песни. Казалось, слова лились сами:

Роза, у тебя есть дочь. Роза, твоя мать в могиле.
У наших истоков и у окончаний
мы слышим священную песнь жизни.

Все в жизни продолжается — и затем уходит.
А в середине — борьба, потому что я так их люблю.

Должен быть узор на ткани из ткацкого станка,
Видимый с дальнего расстояния —
лишь смерть может дать нам возможность.

Роза, у тебя есть дочь. Роза, твоя мать в могиле.
В многокрасочной ткани
мы видим священную песнь жизни.

Неделю спустя композитор и исполнитель Пол Берген написал музыку на стихи Розы и исполнил их под аккомпанемент гитары на «Конференции Писателей в Санта-Барбаре».

Категория 4. Переходные объекты

Вы можете снова вернуться домой

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и затем медленно выдохните. Каждый раз, когда вы выбираете такой способ дыхания, он будет напоминать вам «обусловленное расслабление» из упражнения категории 2 (БОС). И вы можете постепенно достичь умения с помощью одного такого вдоха погружаться прямо в состояние глубокого расслабления.

Если вы чувствуете желание потянуться, сделайте это сейчас. Освободитесь от мышечного напряжения, если оно вернулось. Прикройте глаза.

Позвольте мыслям «нырнуть» в ранние годы вашей жизни. Одни люди с большим трудом вспоминают такое далекое прошлое, другие — достаточно легко. Может быть, вам поможет воспоминание о чем-либо весьма значимом для вас в то время. Была ли это кукла, игрушка или детское одеяло? Что имело для вас большее значение? Если у вас возникли трудности, возможно, вы сумеете вспомнить дом, в котором жили, когда впервые пошли в школу. Позвольте воображению переместить вас внутрь дома, в вашу спальню. *Сейчас* вам удастся найти там предмет, который так много значил для вас. Потратьте время на поиски этого важного предмета, прежде чем покинуть комнату.

Позвольте этому воспоминанию провести вас к другим картинам прошлого. Вы можете воскресить в памяти лица, чувства, события... Попробуйте направить свои мысли сквозь образы прошлого. Позвольте сознанию видеть... чувствовать... заново переживать те времена.

Вернитесь к моменту, когда впервые помните себя сидящим за школьной партой. Сидели ли вы за первой партой? За последней? С правой стороны класса или с левой?

Ваша парта, вероятнее всего, была сделана из дерева. Была ли ее поверхность покрыта царапинами? Что за имена были вырезаны на ней? Водили ли вы когда-нибудь пальцем по следам, оставленным на крышке парты ножом или карандашом?

Кто сидел впереди вас? Помните ли цвета окружающих предметов? Помните ли учителя?

Не важно, если кажется, что вы видите класс «из одного времени», а учителя в нем — «из другого». Люди часто сливают несколько воспоминаний в одно. Гораздо важнее найти *ощущения* из вашего детства, чем факты. Все воспоминания — обман. Кто может точно помнить, как все было? Это — ваша «внутренняя» истина. И сейчас именно она представляет интерес.

Запишите все посетившие вас воспоминания. Возможно, вы пожелаете излагать их, как сновидения, позволяя описанию перемещаться от одной мысли к другой, перепрыгивать с одной ситуации на другую.

Если по какой-то причине вы просто не можете воскресить в памяти раннее детство, то придумайте его для себя, сочините историю. Какой вы воображаете свою жизнь в те времена? Запишите первые мысли, пришедшие в голову, — отдельное событие или отрывочное воспоминание, на ваш выбор.

Можете ли вы вспомнить какой-нибудь детский секрет? Что-нибудь такое, о чем вы обещали никогда никому не рассказывать? Кто вам поведал этот секрет?

В чем он заключался?

Испытывали ли вы искушение рассказать кому-нибудь о нем?

Открыли ли кому-либо этот секрет?

Что произошло после этого?

Помните ли вы, когда впервые обнаружили, что ваши родители имеют от вас секреты? Помните, что тогда чувствовали? Раскрыли ли вы сами какой-нибудь важный секрет? Помните ли его сейчас?

Можете вспомнить, когда вы впервые увидели обнаженного ребенка противоположного пола? О чем вы тогда думали? Что чувствовали?

Кто был вашим лучшим школьным другом?

Что вас больше всего в нем привлекало?

Что было наиболее чудесным из того, что вы когда-либо делали вместе?

Что еще осталось у вас в памяти?

Помогли ли вам эти воспоминания соприкоснуться с жизнью ребенка, до сих пор являющегося частью вас самого? Относитесь к этому ребенку и к своим воспоминаниям с большим уважением. Будьте уверены, что «взрослая» часть вашего Я с воспитательных позиций рассматривает ребенка, которым вы были или есть и в известном смысле всегда будете.

Хотели бы вы, чтобы кто-нибудь рассказал вам в детстве о чем-то определенном?

Если бы можно было вернуть и изменить прошлое, хотели бы вы изменить какие-то из

вспомнившихся событий? Будьте очень спокойны и позвольте событиям развернуться в вашем воображении. Дайте ребенку услышать или почувствовать то, в чем он нуждается. Пусть он черпает поддержку или силу из новой концовки старых событий.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Что правое полушарие вашего мозга «думает» о вас

Это упражнение специально разработано для недоминирующей руки. Возьмите ручку в руку, которой вы обычно *не* пишете (левую). Вам наверняка будет трудно писать разборчиво, и это занятие даже может показаться глупым. Однако поверьте мне — оно весьма важно. Теперь пишете, как перечень продуктов, которые нужно купить в магазине, все слова, по вашему мнению, описывающие вас. *Не делайте пауз для размышления* — это наиболее важно. Сразу же начинайте.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

Теперь прочтите список и сравните с тем, который вы составили в разделе «Что левое полушарие вашего мозга «думает» о вас» с помощью ведущей руки. Вы наверняка обнаружите, насколько более уязвимым вы кажетесь согласно списку, сделанному левой рукой (продиктованному правым полушарием мозга).

Результаты работы правого полушария

Если вы — «чистый» правша не только в письме, но и во всех остальных действиях, эти два списка раскроют огромную разницу в оценке вашего Я разными полушариями мозга. Если вы много занимались психотерапией или использовали другие методы стимуляции правого полушария мозга, списки будут более схожими по той причине, что прежде ваше правое полушарие уже «поделилось» своими чувствами с левым. Вы наверняка обнаружите, что первый список (от доминирующей руки) содержит характеристики, которые вы за собой числите в целом сознательно. А список, составленный левой (недоминирующей) рукой, вероятно, раскроет удивительную уязвимость, разные тонкости, слабые места вашей личности. Вас даже может потрясти то, что подсознание «приказало» написать левой руке.

Рассмотрим типичный пример результатов этого упражнения. Ниже приведены характеристики, составленные для себя одной женщиной из Флориды, достаточно привлекательной, в возрасте около 35 лет.

Первый список (доминирующая рука, 10 строк): честная, удивительная, симпатичная, сердечная, нежная, заботливая, дающая, желанная, работник, нетерпеливая.

Второй список (недоминирующая рука, 12 пунктов): щедрая, злая, пугливая, мечтатель, надежда, нужда, рыдания, печальная, глупая, одинокая, замученная, разбросанная.

Иногда списки содержат похожие слова. Это называется эффектом эха: отзвуки первого списка

часто отражаются в начале второго. Затем появляются более сокровенные определения.

Были ли определения из ваших двух списков такими же сильными, как в приведенном примере? Если да, то ваше подсознание таит от вас много секретов. Эти секреты будут открыты постепенно, по мере прохождения курса.

Категория 6. Стимуляция чувств

Тренировка ваших чувств

Это первое упражнение в данной категории весьма обобщенное и охватывает все пять чувств (шесть, если вы обладаете еще каким-то «даром»!). В последующие дни отдельные упражнения будут фокусировать ваше внимание на каждом из чувств в течение более длительного отрезка времени. Сегодня же мы кратко остановимся на каждом из них.

Целенаправленно концентрируйтесь на данных ниже указаниях. Не жалеите времени. Не нужно допускать никакой спешки при выполнении этого упражнения.

Здесь и сейчас я осознаю:

Дар видеть. Выберите какой-нибудь предмет, находящийся в комнате, и взгляните на него по-новому, как зачарованный ребенок смотрел бы на незнакомую вещь. С помощью одного только зрения изучите его контуры, его детали. Старайтесь смотреть свежим взглядом, чтобы открыть в этом предмете что-то новое, чего вы ранее не замечали.

Дар слышать. Выберите какой-нибудь звук и вслушайтесь в него по-новому. Доносятся ли звуки снаружи? Изучите их, как будто они вам незнакомы. А если ничего не слышно, лишь тишина вокруг? Включите музыку или какой-нибудь аппарат.

Одна моя ученица села на пол в кухне, включила посудомоечную машину и обнаружила, что звуки всплесков и кружащейся воды возбуждают воображение. Ей действительно удалось конструктивно использовать эти звуки, чтобы сфокусировать внимание на том, что она слышала.

Однажды я предложила звук проходящего поезда для этого упражнения и обнаружила, что он оставляет чарующее впечатление. Вообразите вдали протяжный, печальный вой, постепенно переходящий в сильное крещендо с субдоминантными звуками, а затем внезапное утихание.

Дар обоняния. Есть ли в комнате какие-нибудь запахи? Чувствуете ли вы запах цветов или парфюмерии? Или что-то из кухни? Запах горящего кедрового дерева в камине, табачной трубки или кожи? Сознательно запечатлейте этот запах в своей памяти, как будто пытаетесь запомнить его.

Дар ощущения вкуса. Можете ли вы определить вкус во рту? Он сладкий? Металлический? Приятный? Откройте рот и зевните. Теперь снова осознавайте характеристики вкуса во рту.

Дар осязания. Проведите пальцами левой руки по тыльной стороне правой. Ощутите строение кожи, линии вен и костей. Узнайте что-то новое о своей руке. Закройте глаза и проведите пальцем по тыльной стороне руки, как будто должны сделать ее эскиз в мозгу.

Чуть-чуть посидите спокойно и посмотрите, не посетят ли ваше сознание какие-нибудь новые идеи, какие-то чувства, ощущения или мысли. Если да, то запишите их. Если нет, пусть будет так... двигаемся дальше.

Категория 7. Фантазия

Воссоздание

Ваши способности фантазировать базируются на возможностях игры воображения. Это упражнение включает использование чувств, памяти и фантазии. Если у вас хорошо развита способность создавать зрительные образы, упражнение покажется чрезвычайно простым. Если вам трудно создавать воображаемые картинки, попробуйте отложить его в памяти и попытайтесь выполнить несколько раз в течение дня. Умение без труда вызывать образы в памяти — это лишь первый шаг к творческой игре ими и к стимуляции любого вида деятельности правого полушария мозга, который вы желаете развить.

Представьте себе белый киноэкран и спроецируйте на него образы, которые я вам предложу.

Старайтесь проецировать *наружу*, а не на темную поверхность сомкнутых век.

Закройте глаза и представьте красное яблоко. Оно яркого цвета и с глянцевой кожицей? Со сломанным хвостиком или с целым? Рассмотрите цвет... можете ли вы сделать его еще более ярким?

Возьмите яблоко в руки и ощутите гладкость его кожицы. Оно твердое или переспелое? Может, оно слегка помято? Внимательно изучите все яблоко и отметьте, есть ли на нем вмятины и пятна. Откусите кусочек. Чувствуете ли вы вкус этого яблока?

Можете ли ощутить структуру его вещества? Если вы проголодались, откусите еще кусочек и дайте ему утолить ваш голод.

Теперь представьте апельсин. Ваш апельсин большой и с толстой ноздреватой кожицей или маленький и гладкий? Можете ли вы более ясно представить его цвет?

Потрогайте апельсин и ощутите фактуру его кожицы. Начните очищать его. Кусочки кожицы вы можете класть на салфетку, которую вообразили на столике перед собой. Разломайте апельсин, отделите крайнюю дольку и положите в рот. Сладкий ли апельсин? Есть ли в нем косточки? Он сочный или, может быть, более твердый? Извлеките из вашего воображения теплую влажную тряпку и вытрите руки.

На столе, стоящем перед вами в воображении, лежат две грозди винограда. Одна гроздь зеленая, ягоды без косточек. Другая — темно-фиолетовая. Можете ли вы точно видеть цвета? Отметьте различия в размере винограда. Можете ли сделать размер зеленого винограда чуть меньшим, а фиолетового — чуть большим?

Отделите одну зеленую ягоду и почувствуйте силу, удерживающую ее на веточке. Теперь возьмите одну фиолетовую ягоду. Которая из них прочнее крепится к ветке?

Сначала съешьте зеленую ягоду винограда и насладитесь вкусом. Теперь фиолетовую, и будьте осторожны — она с косточками.

На тарелке лежат лимон и лайм. Сравните оттенки желтого и зеленого.

Почувствуйте разницу в строении кожицы. Они спелые или начинают портиться?

Не страшит ли вас мысль о том, что будет дальше?

Возможно, вы не желаете пробовать ни лимон, ни лайм. Если так, то не делайте этого. Однако вы можете захотеть *вспомнить* вкус и осознать свое сопротивление и выделение слюны. Или почувствовать, что это упражнение уже надоело и пора переходить к очередному.

Что и следует сделать в любом случае.

Результаты работы правого полушария

Моя клиентка из Сан-Франциско рассказывала в личной беседе о результатах выполнения упражнения на воссоздание ощущений.

«Мне не удавалось увидеть какие-нибудь фрукты. Некоторые цвета, но не все, да и те постепенно ускользали. И я совсем не ощущала никакого вкуса.»

«Что вы почувствовали позже?» — спросила я, зная, что она овдовела чуть больше года назад. Дети у нее взрослые и живут в разных городах. За последние двенадцать месяцев в ее жизни произошли большие изменения.

«Я чувствовала что-то вроде... внутренней смерти. Отрешенности от всего. Я не видела никакого выхода. Я не могла представить, как можно хоть что-то изменить. Казалось, что больше не будет ничего хорошего. Я не испытывала никаких желаний.»

Мы обсуждали разные действия, которые она могла бы предпринять для облегчения борьбы с горем и депрессией. Она согласилась, что психиатр, к которому я посоветовала обратиться, способен помочь найти еще больше вариантов. К нашей следующей встрече у нее возникало меньше трудностей с созданием зрительных образов, хотя это никогда не удавалось ей так же легко, как большинству людей. Тем не менее наблюдался некоторый прогресс в ее способности создавать картинки в воображении и... решать личные проблемы. И сейчас невозможно определить, что в большей степени обусловило положительный результат — этот курс или приемы психотерапии.

Категория 8. Работа со сновидениями

Послушаем сновидца

Вспомните прошедшую ночь и представьте себя спящим в кровати. Можете ли вы воскресить в памяти какие-нибудь сны? Подумайте над этим немного и посмотрите, не всплывут ли фрагменты воспоминаний. Зафиксируйте содержание сна, используя настоящее время: «Я вижу...» гораздо более эффективно, чем «Я видел...». Попробуйте заново *пережить* сон. Если вы действительно не можете вспомнить ни один сон, придумайте его и запишите в блокнот.

Постарайтесь воссоздать настроение сна. Закройте глаза и испытайте его ощущения. Используйте приемы стимуляции чувств для переключения памяти (цвета, звуки, осязательные ощущения). Спустя несколько минут запишите ассоциации, возникшие у вас в связи со сном. Какие бы мысли ни пришли вам в голову, все они важны. Пишите быстро, используя отдельные фразы или обрывки мыслей, кратко определяя образы, которые сон напомнил вам в текущий момент. Размышляйте свободно и записывайте все мысли, чувства и воспоминания, помогающие понять эмоции, оказавшиеся на поверхности в ходе работы со сновидением. Старайтесь писать с той же скоростью, с которой идеи приходят вам в голову.

Результаты работы правого полушария

Сорокасемилетняя Б. Дж. рассказывала о своих снах небольшой компании, собравшейся у меня дома.

Сон: «Во сне меня взбесила моя дочь. Я кричу на нее, а она не слушает. Я умоляю, а она продолжает игнорировать меня. Она увольняется с руководящей должности в престижной рекламной компании, чтобы стать чьей-то горничной. Мои слова не имеют никакого значения... Она ведет себя так, будто не слышит меня.»

Ее ассоциации: «То, из-за чего я расстраиваюсь, казалось бы, представляется совершенно очевидным. Но на самом деле моя дочь как раз купила большой дом и вынуждена очень много работать, чтобы вовремя вносить за него деньги. Я волнуюсь, что у нее много времени будет отнимать уборка дома. Мне кажется, я боюсь, что моя дочь махнула рукой на слишком большие деньги, которые так нужны для исправных платежей, и ценный «кусочек» свободного времени, потребный для выполнения всей этой домашней работы.»

Ее дальнейшие ассоциации: «Я думаю, что в этом сне я видела вовсе не свою дочь. На самом деле то была я сама. Я не зарабатываю больших денег, но моя работа очень много для меня значит и приносит удовлетворение. У меня свободный график, и слишком много людей ожидают, что я отложу работу, чтобы позаботиться об их нуждах. Я думаю, меня это злило на протяжении очень долгого времени. Я выполняю за других утомительные домашние дела и отказываюсь ради этого от своей работы. Меня это очень обижало, но я никогда не прислушивалась к себе, никогда *действительно* не прислушивалась. В этом сне, мне кажется, я кричала на *себя саму*, пытаюсь остановиться и не тащить на себе все домашние обязанности, принося в жертву работу. До настоящего момента я не могла представить, какая злость овладевала мной из-за этого. И у меня есть выбор, а я вела себя так, как будто выбора нет. *Я не должна* оставаться в распоряжении каждого, прислугой за все.»

Результат: Она наконец-то услышала *себя* и потребовала (сначала у себя самой, а позже и у своей семьи) определенное количество часов для своей работы. И никто не мог беспокоить ее — это разрешалось лишь в самом крайнем случае. Она любила свою семью и, увидев, что ее личные интересы тоже могут быть удовлетворены, почувствовала, что помощь близким доставляет ей удовольствие.

Специальные инструкции для работы со сновидениями (дни 1-6)

Поскольку запись сновидений и свободных ассоциаций, возникающих в связи с ними, наиболее эффективна ранним утром, постарайтесь делать это как можно скорее после пробуждения. Вечером положите ручку и бумагу около кровати. Утром записывайте свои сновидения и ассоциации, *прежде чем встать с постели*. Вы получите наибольшую пользу от этого упражнения, если сможете уловить сигналы правого полушария мозга до окончательного пробуждения левого.

Если у вас ранним утром нет времени на запись всего сна, посмотрите, можете ли вы ухватить

хотя бы одну или две фразы. Затем используйте свои пометки для того, чтобы вспомнить сон в течение обычного времени занятий по этой программе.

Если вам никак не удастся вспомнить настоящий сон, *придумайте*, каким бы он мог быть, и играйте идеями, приходящими в голову.

Категория 9. Свободные ассоциации

Утренняя мудрость №1

Это упражнение рассчитано на определенное время. Если у вас есть под рукой часы, засекайте десять минут. Также понадобится блокнот.

Эффективная технология свободных ассоциаций работает наилучшим образом, когда вы, записывая, не получаете никаких «консультаций» от левого полушария мозга. Не перечитывайте написанное и не останавливайтесь, чтобы подумать. Просто записывайте фразы, фрагменты мыслей или что-либо другое, возникающее в результате действия правого полушария мозга, мысли которого путешествуют туда, куда оно хочет. Не забывайте, что вам нужно написать не хорошо построенный рассказ, а лишь сделать набросок, памятную записку, пытаясь ухватить какой-нибудь материал из подсознания.

Когда закончите, *не просматривайте то, что написали*. Важно, чтобы вы выполнили все упражнения категории 9 в течение шести дней, не прочитывая результатов. На последнем занятии вы прочитаете все результаты сразу. Вам будут даны инструкции, как их интерпретировать и извлекать из них пользу. Теперь же не поддавайтесь искушению прочитать это. Доверяйте процессу. Правое полушарие вашего мозга знает, что делать.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №1

Ежедневно, приближаясь к концу занятия, полезно подытожить, в чем вам помогли выполненные упражнения.

1. Запишите в блокнот число, наилучшим образом отражающее на диаграмме состояния ваши ощущения в настоящий момент.

2. Не появились ли у вас какие-либо специфические чувства или выводы в результате выполнения сегодняшних упражнений? Если да, то зафиксируйте их. Если же нет, то не обвиняйте себя. Многие люди годами укрепляют броню, скрывающую их подлинное Я, и можно потратить не один час, пытаясь пробить ее, прежде чем будут обнаружены сокровища.

3. Опознали ли вы каких-нибудь чудовищ, бродящих неподалеку, в правом полушарии вашего мозга? Если да, назовите их. Если нет, будьте уверены, что там живут чудовища, и они до вас доберутся, когда придет время. Если вы можете смело смотреть им в лицо и называть их по имени, они кажутся менее опасными в ваших снах и имеют меньшее влияние в часы бодрствования.

4. Соприкоснулись ли вы с ребенком, прячущимся внутри вас на протяжении всей «взрослой» жизни? Видите ли связь между чувствами, родившимися в воображении, и чувствами, которые испытываете как взрослый человек?

5. Между настоящим моментом и тем, когда вы в следующий раз откроете эту книгу, обращайтесь внимание на внезапные озарения (инсайты), образы и идеи, которые, казалось бы, появились совершенно неожиданно. Потрясенные вами силы могут не сразу, а позже избрать момент, чтобы проявить себя. Знайте об их существовании. Вы сможете эффективно использовать их в завтрашних занятиях.

6. Важно знать: после этих упражнений вы можете чувствовать себя более уязвимым, чем обычно. Если это чувство вас беспокоит, «перекройте» восприимчивость к информации, исходящей из правого полушария. Подсчет баланса банковского счета или сложение длинных столбцов чисел быстро переключат вас в режим под управлением левого полушария мозга. Или попробуйте располагать в алфавитном порядке слова со страницы любимого журнала (это занятие быстро надоест, но вы снова

войдете в состояние линейного, логического воздействия левого полушария). Однако сегодня обязательно закончите занятие упражнением категории 11, прежде чем сознательно стимулировать включение левого полушария.

Помните, что в данной программе важна последовательность. Все упражнения ценны в совокупности и наиболее эффективны, когда выполняются одно за другим. Перерывы между днями занятий будут отбрасывать вас назад, поэтому постарайтесь, чтобы эти шесть дней шли друг за другом последовательно, «без выходных».

Категория 11. Утверждения

Программирование успеха

Это последнее упражнение сегодняшних занятий — подарок, который вы можете себе сделать, награда за хорошую работу. Некоторые рассматривают его как благословение, потому что оно позволит вам придерживаться хорошего мнения о себе и своих потенциальных возможностях.

Утверждения чрезвычайно просты, прямы и эффективны. Устные утверждения будут инструктировать левое полушарие вашего мозга, а воображаемые — программировать правое. Важно, чтобы оба полушария «верили», что успех может стать реальностью, и вы фактически уже на пути к нему.

Утверждения первого дня занятий построены так, чтобы помочь вам осознать себя уникальной, творческой личностью с богатым воображением. Вы от рождения обладаете творческими способностями, и сейчас происходит полное осознание этого факта.

Прочитайте приведенные ниже предложения и представьте свое имя вписанным в них.

«Я, _____, родился способным к творчеству.» «Ты, _____, родился способным к творчеству.»
«Он (она), _____, родился способным к творчеству.»

Первое предложение — это утверждение, с помощью которого ваше взрослое Я подтверждает свои способности. Второе предложение будто бы произносится голосом кого-то близкого, человека, значимого для вас, чье мнение вы цените. Рассматривайте третье предложение как похвалу от людей, имеющих авторитет, или тех, кому вы очень старались понравиться.

Произносите утверждения вслух, давая словам запечатлеться в сознании. Возможно, вы захотите написать их на карточках и разбросать по всему дому. Многие люди коллекционируют эти утверждения и не забывают повторять их несколько раз в день.

Теперь запишите все три предложения в свой блокнот и позвольте этим положительным утверждениям о вашем потенциале проникнуть внутрь сознания.

Чтобы запрограммировать правое полушарие мозга, важно, чтобы вы не только *думали*, но и *чувствовали*, что эти слова — правда. Существует много способов представить их ощущение. Я вам предложу один из них; поработав с ним, посмотрите, есть ли какие-нибудь другие пути, другие воображаемые сценарии, способные представить эти утверждения правому полушарию мозга.

Сделайте глубокий, расслабляющий вдох и вообразите, что вы находитесь в необычайно тихом, безопасном и спокойном месте. Наклоните голову вперед. Сконцентрируйтесь на ощущениях спокойствия и одобрения. Вообразите, что кто-то сейчас (это может быть муза или даже ангел) стоит около вас, и вы чувствуете теплые, исцеляющие руки над своей головой. Позвольте этим рукам исполнить прикосновение Того, кто желает, чтобы в вашей жизни было много хорошего. Исцеляющие руки совершают Придание Творческой Силы и Возрождение Творческого Сознания.

Пофантазируйте на эту тему так, как вам кажется правильным.

13. Второй день

Вы сейчас находитесь в процессе перемен, и эти перемены происходят благодаря *вашему решению позволить им случиться*. Предлагаемые упражнения — только средства перемещения, которые доставят вас в неизведанные уголки вашего творческого Я. Помните, что честь открытия принадлежит вам одному: это раскрывается *ваш* талант, и именно *вы* совершаете экскурсию, которая

делает возможным это открытие. Попробуйте рассматривать упражнения курса не как некий мистический процесс, а только как средство, позволяющее быстро и надежно перенести вас в мир огромных личных возможностей.

Начиная второй день тренировки правого полушария мозга, помните основные необходимые условия занятий: спокойное место, где можно работать без перерывов; период времени, который вы можете посвятить себе одному; и воодушевленное надеждой намерение приобретать новый опыт.

Устройтесь поудобнее на вашем любимом стуле в рабочей комнате. Прежде чем начать занятия, посмотрите на диаграмму состояния и выберите число, отражающее на ней ваше нынешнее состояние.

Закройте глаза и обратите внимание на звуки вокруг вас. Если царит тишина, расслабьтесь и наслаждайтесь ею. Если какие-либо звуки отвлекают вас, знайте, что ваше сознание может оградить себя от их проникновения; сосредоточенность сама порождает спокойствие.

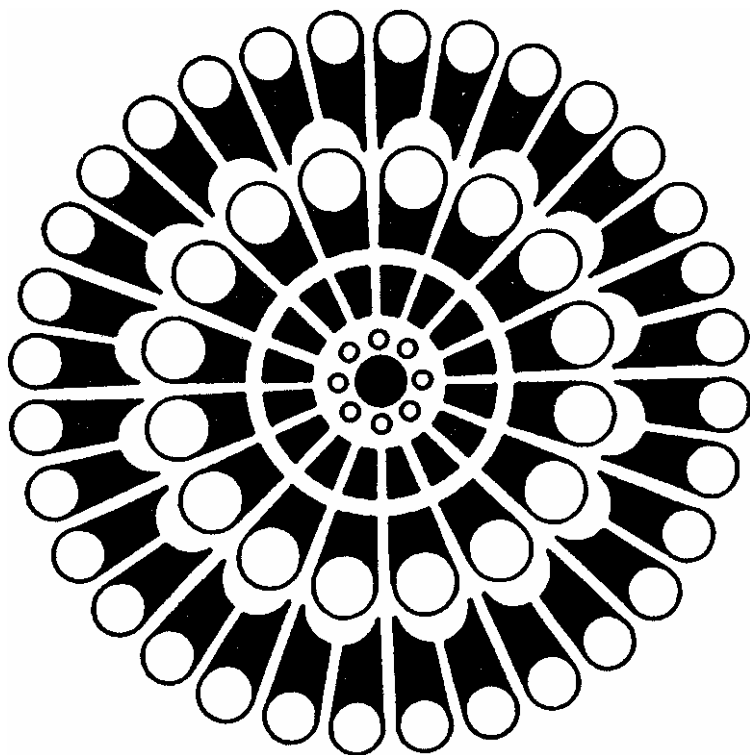
Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №2

Каждый день вам будет предлагаться новый рисунок мандалы, однако все они служат единой цели. Напомним причины, по которым созерцание мандалы используется как начальное упражнение. Она помогает:

- сосредоточить ваше внимание;
- прекратить ваши внутренние диалоги;
- отвлечь левое полушарие мозга, которое не может оперировать пространственными отношениями;
- позволить правому полушарию играть доминирующую роль в течение продолжительного периода времени.

Сфокусируйте внимание непосредственно на центре мандалы, изображенной ниже, и освободите свое сознание от всех мыслей. Позвольте правому полушарию иметь дело с пространственным материалом.



Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Цвета сознания

Убедитесь, что вы расположились удобно. Закройте глаза. Проверьте дыхание, чтобы удостовериться, что оно исходит из глубины грудной клетки. Выдохните и сделайте вдох через нос: считая до пяти, вдыхайте воздух, пока не наполнятся легкие; удерживайте дыхание до счета «пять» и выдыхайте.

Снова вдохните... удерживайте дыхание... выдыхайте. Теперь дышите нормально, в удобном для вас ритме.

Закройте глаза и вообразите красный цвет. Пусть он будет таким ярким, какой вы только можете представить.

Представьте этот цвет как яркий круг красного света над вашей головой, который окутывает все ваше тело своим сиянием. (Если вы испытываете трудности, пытаюсь мысленно увидеть красный цвет, вспомните яблоко из вчерашнего упражнения и перенесите его ярко-красный цвет на свет, сияющий над вами.)

Сделайте вид, что вы в самом деле можете *вдохнуть* этот красный цвет.

Позвольте ему разлиться по вашему телу, проникая во все его части, которые он хочет заполнить.

Если в связи с этим цветом вас посетили какие-то мысли, дайте им свободно появиться и исчезнуть.

Мысли будут появляться и уходить прочь, а вы должны быть полностью сосредоточены на цвете, который медленно и легко проходит сквозь ваше тело.

Отчетливо представьте себе оранжевый цвет.

Вообразите у себя над головой излучающий теплый оранжевый свет.

Этот цвет проникает внутрь вашего тела, продвигаясь легко, тепло и мягко.

Позвольте своему телу впитать любую часть оранжевого цвета, в которой оно нуждается.

Дайте цвету проникнуть, куда бы он ни пожелал.

Позвольте оставшейся части этого цвета, в которой вы не нуждаетесь, уйти в землю через ступни ваших ног.

Мысленно представьте яркий желтый свет над головой.

Вдохните его.

Позвольте ему проникнуть, куда он пожелает.

Пусть он согреет вас и успокоит.

Пусть все из этого цвета, в чем вы не нуждаетесь, уйдет через ступни ног.

Представьте себе зеленый цвет над головой.

Зеленый свет движется сквозь ваше тело.

Все, в чем вы не нуждаетесь, просачивается сквозь тело и уходит в землю через ступни ног.

Представьте, что вы видите голубой цвет над головой.

Втяните голубой свет внутрь тела.

Пусть он поддержит и успокоит вас.

От всего, что вам не нужно... освободитесь через ступни ваших ног.

Фиолетовый свет сияет над вами, вдохните его... ощутите, как цвет мягко просачивается через ваше тело и уходит в землю.

Яркий белый свет сияет над вами.

Вдохните глубоко и втягивайте его в свое тело до тех пор, пока вы не будете наполнены свечением... почувствуйте его протекающим сквозь вас, удивительно успокаивающим идвигающимся дальше...

Вообразите себя бегающим или танцующим — легко, спокойно, красиво... погрузите себя в свет любого цвета, который вы знаете, и наполнитесь этим светом... пусть фантазия унесет вас, куда пожелает...

Когда вы закончите, медленно откройте глаза и некоторое время насладитесь своими ощущениями.

Не нужно никакой спешки.

Когда вы почувствовали, что готовы двигаться к упражнению следующей категории, определите значение на диаграмме состояния, которое отражает ваши ощущения в настоящий момент.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

Место для вас

Каждый нуждается в особом месте, приюте или убежище — спокойном и безопасном. В реальной жизни у большинства из нас нет места, которое было бы таким, как мы желаем. Однако мы можем создать себе его в воображении.

Если бы у вас было самое чудесное место, где вы могли бы работать творчески и продуктивно, я бы хотела знать, на что оно похоже и где находится. Представьте на мгновение, что у вас есть это самое замечательное место... офис, студия или кабинет. Это может быть что-то довольно роскошное, поскольку вы не обязаны укладываться ни в какую смету. Оно может быть построено так, как вы хотите, на любом участке земли, в любой точке мира.

Ваше воображение может дать все, в чем вы нуждаетесь и чего желаете. Подумайте, где же могло бы быть это место — в городе, в сельской местности, вообще в другой стране? Там есть деревья? Океан? Горы? Или это фешенебельная квартира на крыше небоскреба в центре города (так называемый «пентхаус»)? Возможно, вас вдохновит какой-либо уголок, где вы бывали или всегда мечтали побывать. Или вы захотите нарисовать в своем воображении что-то абсолютно новое и необычное.

Закройте глаза. Позвольте воображению исследовать Землю, пока образы проникают в сознание и исчезают из него. Не делайте выбор слишком быстро. Возможно, вы захотите рассмотреть несколько вариантов, пока различные мысли и образы появляются в сознании.

Разберитесь, какое место наилучшим образом вам подходит. Когда вы выберете район, представьте, как построено помещение, побывайте внутри дома. Осмотритесь вокруг, обратите внимание на мебель и оборудование. Отметьте их цвета и строение. Слышны ли там какие-нибудь звуки? Чувствуется какой-нибудь особый запах? Помните, у вас в этой комнате может быть все, что вы захотите. Составьте список предметов, имеющих для вас значение (одежда, посуда, еда, питье, книги, мелодии, соседи, разговоры, животные и т. д.); они будут неотъемлемой частью этого пристанища.

Теперь составьте список предметов, которые вы хотели бы держать *за пределами* этой комнаты. (Наверное, это будут вещи, которые назойливо преследуют вас в «нормальной» жизни.) Предметы из этого списка никогда не будут здесь появляться.

В своем воображении вы можете возвращаться в эту комнату так часто, как пожелаете. Можете оставаться сколь угодно долго. Прямо сейчас присядьте на стул, который так удобен и сделан прямо для вас, и знайте, что комната принадлежит вам, и вид из окна — тот, которым вы хотите любоваться. Все, что вам не подходит, никогда здесь не появится. Никто не придет без приглашения. Вы всегда можете посещать эту комнату в своем воображении. Она принадлежит только вам.

Откройте глаза и сделайте глубокий вдох. Вместе со вдохом ощутите прилив творческой энергии, дающий кислород, ясность ума и интуицию. Обратите внимание на уникальность созданного вами места. И осознайте вашу собственную уникальность во время нахождения там.

Создание вашего особенного убежища может принести чувство оживления, возбудить острое желание начать работать в этом принадлежащем исключительно вам месте. Или может явиться причиной возникновения чувства спокойной уверенности в том, что вы (пусть даже необъяснимым образом) соприкоснулись с индивидуальными потребностями вашего творческого Я. К чувствам, связанным с этим местом, не следует относиться пренебрежительно. Вы сделали решающий шаг в нашей программе. Ваша муза (или ваш ангел, или ваше интуитивное Я) выбрала место для работы.

Ожидайте появления у вас захватывающих творческих идей в этом особом рабочем помещении.

Категория 4. Переходные объекты

Мудрость прошлого

Посмотрите на туфли, которые вы сейчас носите. Затем закройте глаза и нарисуйте их в воображении. Сделайте тот особенный вдох, который поможет вам вернуться в состояние полной расслабленности. Вспомните пару обуви, которую вы носили год назад. Не управляйте образом, пусть

он возникнет свободно или не появится вообще. Перенеситесь еще дальше во времени и представьте пару туфель, которую вы надевали по особым поводам: теннисные, танцевальные, свадебные или...

Пусть эти образы промелькнут быстро перед вами.

Вы можете подумать о школьных туфлях...

Обувь, которую вы носили в старших классах... в младших... еще раньше...

Дайте воображению перебирать воспоминания до тех пор, пока вы не закончите поиски — пока не найдете ту пару обуви, которую бы вы хотели использовать для возврата в далекое прошлое. Эти туфли будут переходными предметами, выбранными вашим подсознанием, которые перенесут вас в воспоминания для выполнения упражнения. (*Убедитесь, что эти туфли вы не носили в период какого-либо тяжелого страдания.*)

В своем воображении поставьте выбранные туфли на пол. Представьте, что размер вашей ноги таков, каким был во времена, когда вы их носили. Вообразите свой рост, свою фигуру.

Наденьте туфли и пройдите вокруг, пока не почувствуете, что они удобно сидят на ваших ногах. Вспомните, какие вы тогда испытывали ощущения... какого вы казались роста... Вспомните комнату, в которой одевались, будучи ребенком. Оглянитесь вокруг; отметьте предметы, находящиеся перед вами.

Посмотрите на эти туфли вашего детства; если вы носите носки, какого они цвета?

Выйдите из дома и дайте вашим туфлям указывать путь. Следуйте по знакомому пути привычной прогулки. Обратите внимание на цвета вокруг, запахи воздуха.

Оказавшись в месте, где нужно выбрать, куда свернуть, направо или налево, следуйте в направлении, кажущемся привычным, и продолжайте прогулку.

Пусть туфли приведут вас в место, воспоминания о котором хранятся в подсознании.

Держите глаза закрытыми до тех пор, пока вы не погрузитесь в это воспоминание и полностью не переживете его. Когда почувствуете, что время пришло, откройте глаза и начните записывать: куда привели вас эти туфли? кого вы там видели? что вы чувствовали?

Если воспоминание было счастливым, дайте пережитым чувствам снова обогатить вас.

Если вызванные на поверхность воспоминания болезненны, существуют пути, позволяющие их модифицировать. *Вы не обязаны скрывать свою боль.* Снова вернитесь в прошлое, даже если оно вызывает печаль или гнев. Вернитесь и *переделайте сценарий.*

Запишите новые диалоги, которые люди должны произнести. Измените ситуацию, пусть действия разворачиваются таким образом, какой вы хотите. Придумайте новую концовку происшествия и запишите все в свой блокнот.

Прежде чем совсем вернуться в настоящее время и место, позвольте взрослому, которым вы стали, успокоить (полюбить, помочь...) ребенка, которым вы были. Пусть чувства живущего в вас ребенка будут успокоены благосклонной, заботливой натурой взрослой части вашего Я.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Синтез целей

Закройте глаза и зрительно представьте дикую лошадь или табун мустангов, скачущих в пейзаже красивых предгорий из Монтаны или Вайоминга. Ощутите свободу, силу и энергию. В своем воображении *станьте* тем диким существом. Испытайте ощущение несдержанного бега, со вскинутой головой, со свистом ветра, ощущение движения вперед.

Помните, как легко это было сделать в детстве?

Помните, как вы бегали с палкой или метлой между ног, имитировали ржание лошади и подставляли голову ветру? Хорошо, правда?

Вообразите птицу олицетворяющую другую форму свободы. Может, это орел, одинокий и сильный, поднимающийся над горами. Или морская чайка, носящаяся над океаном, взлетающая вверх и устремляющаяся вниз, подгоняемая ветром.

Представьте себя птицей.

Почувствуйте ощущение свободы и полета — размах могучих крыльев и радость парения.

Следуйте за воображением: пусть оно ведет вас за собой.

Ощутите силу и энергию... птицы... лошадей...

Подумайте о том, что в своей реальной жизни вы хотели бы сделать — за что вы мечтаете взяться, будучи достаточно свободным?

Думайте о том, что не является вообще невозможным, а просто кажется находящимся вне достижимых вами пределов.

Закончите следующее предложение и продолжайте записывать, пока мысли побуждают вас:

«Я действительно очень хотел(-а) бы сейчас сделать...»

Возьмите ручку в недоминирующую («неловкую») руку и, даже если строчки получатся неразборчивыми, начните писать, не останавливаясь, чтобы подумать:

«Я действительно очень хотел(-а) бы сейчас сделать...»

Так ваша левая рука поможет извлечь дополнительную информацию из правого полушария мозга.

Прежде чем предпринимать какие-либо действия в реальной жизни, «проконсультируйтесь» у своего левого полушария через несколько часов после завершения этого упражнения. Помните: правое полушарие может обеспечить бесценное проникновение вглубь ваших чувств и удивительным образом предложить вам новые возможности. Однако этому нельзя доверять, пока не проконсультируетесь у вашего цензурного и логического критика в момент, более подходящий для анализа вариантов выбора.

Если ваши обе руки оказались в драматическом несогласии, используйте свой блокнот, чтобы поразмышлять над этим конфликтом.

Категория 6. Стимуляция чувств

Необычный способ видеть

Это довольно экстраординарный эксперимент — открытие заново зрительного мира. Закончив упражнение, вы осознаете, как мало видите обычно. Исследовательский взгляд маленького ребенка снова сделает мир новым. Вы станете считать само собой разумеющимся чудо, а не земную реальность.

Окиньте взглядом комнату, воспринимая ее в картинках, а не в словах. Постарайтесь воспринимать предметы, не давая им названий. Когда смотрите на стул, исследуйте его линии, изгибы и конструкцию; очень усердно постарайтесь не думать: «Стул, деревянные подлокотники, пятно на сиденье...» Вместо этого изучайте его взглядом, отмечая контуры, строение и детали.

Потратьте пять или десять минут, чтобы заново открыть свою комнату. Много ли нового появилось в вашем сознании?

Выберите один из предметов в комнате, который вас особенно радует, — розу в красивой вазе, полусгоревшее полено около огня в камине, картину на стене...

Изучите этот предмет, как будто впервые его увидели. Разглядывайте его до тех пор, пока не почувствуете, что знаете каждый изгиб, каждый едва уловимый оттенок цвета. Не применяя слов, исследуйте вещь, интересующую вас. Рассматривайте цвета, не называя их, прослеживайте контуры, не употребляя слов в уме.

Дайте своему взгляду обнаружить что-нибудь удивительное. Подобно маленькому ребенку... наслаждайтесь.

Закройте глаза. Понаблюдайте за сменяющимися узорами, задержавшимися и медленно угасающими образами.

Сидя с закрытыми глазами, что вы можете вспомнить о своей комнате?

Не открывая глаз, оглядите мысленно комнату. Можете ли воссоздать в памяти ее обстановку?

Есть ли еще какое-нибудь помещение, вспоминая которое, вы бы получали наслаждение? Если вы хотите заново пережить какое-нибудь событие прошлого, начните с воссоздания в памяти места, где оно произошло.

Желая вспомнить сказанные кем-то слова, сначала воскресите в памяти цвета, контуры, особенные предметы в *той* комнате.

Воссоздайте звуки, которые вы там слышали, запахи, ощущения прикосновения предметов к вашей коже. Если вы ели, можете ли вызвать в памяти вкус?

Далее, можете ли вспомнить разговор? Людей? Свою реакцию на происходящее?

Запишите в блокнот воспоминания и вместе с ними какие-нибудь воображаемые дополнения, которые вы хотели бы внести в эти воспоминания.

Результаты работы правого полушария

Каким образом можно использовать новый способ восприятия окружающего для стимуляции творческой активности в повседневной жизни? Как перевести это интересное (но какое-то призрачное) зрительное переживание в реальное выражение? Возможно, мой рассказ наведет вас на мысли о том, как зрительная энергия может повлиять на вашу работу.

Очень давно, когда я была в рыбацкой деревне на Аляске, я увидела старую лодку, потерпевшую аварию и лежащую на берегу. Что-то в ней зачаровало меня: ощущение заброшенности, утраченной гордости, немой символ умирания, может быть.

Фотография много значит в моей жизни, и я провела следующие полчаса, рассматривая эту старую лодку через различные объективы. Телефотообъектив усилил восприятие рубцов и глубоких ран на корпусе; растрескавшаяся краска свисала клочьями, едва держась на поверхности сырого, голого дерева. Широкоугольный объектив позволил почувствовать связь лодки с окружающим ее пейзажем. Пока она лежала на берегу, полузасыпанная песком, другая лодка проследовала мимо по речному каналу в северном направлении. Контраст между ними создавал необычную картину — и мои мысли двинулись в философском направлении.

Этот случай «глубокого зрительного восприятия» стал катализатором для принятия важных решений в моей жизни. Я осознала, что должна *спешить*, чтобы успеть использовать свои таланты.

Лодка и ассоциации, возникшие в связи с ней, запечатались в правом полушарии моего мозга идею, которая, конечно, совершенно очевидна для логического левого полушария: дилетанты играют своими творческими способностями, а профессионалы отдают им приоритет. Только когда эта идея была воспринята моим чувствительным Я так же глубоко, как и думающим, мечта сделать карьеру стала реальностью.

Категория 7. Фантазия

Отдаленное место, далекое будущее

С закрытыми глазами сделайте глубокий вдох и вернитесь в состояние полной расслабленности. Пусть ваше сознание перенесется вперед во времени, в будущее. Представьте, в каком вы тогда будете возрасте. Это может быть спустя один год, десять или двадцать. Обратите внимание на свою фигуру, на прическу.

Изучите людей вокруг... место, где вы работаете...

Вы — очень удачливый человек, и работа, которой вы посвятили так много лет, наконец успешно завершена. Ощутите успех и уверенность в себе.

Обойдите комнату, где вы сейчас находитесь. Постарайтесь не замечать детали. Определите, как вы относитесь к этому месту.

Обдумайте различные аспекты этого дня. Куда вы уехали после того, как закончили работу?

Где вы живете?

Один, или кто-нибудь живет вместе с вами?

Опишите место, где живете. Рассмотрите детали и занесите их в блокнот.

Если вы вынуждены были отказаться от чего-либо для достижения этого образа жизни, запишите, от чего же вы отказались.

Стоил ли успех того, что вы затратили для его достижения?

Категория 8. Работа со сновидениями

Расшифровка послания

Запишите в блокнот сон, приснившийся вам прошедшей ночью. Описывая содержание сна,

постарайтесь повторно пережить его. Если вам удастся это сделать, то наверняка возникнут новые ассоциации и идеи. Закончив, вернитесь к началу описания сна и дайте ему название. Оно часто будет ключом к разгадке послания, сообщенного вам правым полушарием мозга.

Теперь запишите ассоциации, возникшие в связи с вашим сновидением.

Что еще вам вспомнилось? Запишите все, что пришло в голову... Пусть подсознание направляет ваши мысли... Пусть идеи проносятся, как шарик в рулетке, кружась и останавливаясь непредсказуемым образом.

Гештальт-терапевты говорят, будто можно узнать что-либо новое из сновидения, «поставив себя на место» каждого из его элементов. Поначалу вы можете чувствовать себя странно, становясь на менее приемлемые позиции отдельных персонажей. Однако все элементы сна на некотором уровне представляют часть вашего Я, ищущую выражения. Вернитесь к персонажам вашего сновидения и проиграйте сон с точки зрения каждого из них. Даже неодушевленные предметы сна могут быть персонифицированы. Поставьте себя по очереди на место каждого из участников действия, даже вообразите себя окружающей обстановкой. (Если это представляет проблему, прочитайте ниже «Результаты работы» и посмотрите, поможет ли вам приведенный пример интерпретировать знаки собственных снов.)

Результаты работы правого полушария

Женщина, которой на вид чуть больше пятидесяти, рассказывала о своем сне небольшой группе в Лос-Анджелесе.

Окружающая обстановка: «Во сне я нахожусь в пентхаусе на крыше высокого дома на Гавайях. Я смотрю в окно и вижу приближение мощной приливной волны — цунами. Моя собака, находящаяся рядом, скулит. Я наблюдаю, как волна увеличивается до невообразимых размеров. Я чувствую, как она обрушивается на здание, слышу звон бьющегося стекла, и меня отбрасывает далеко отсюда. Я пытаюсь вернуться обратно, но это кажется невозможным. Я продолжаю попытки, зная, что кто-то ожидает меня, но не знаю, кто это. Я возвращаюсь к зданию, которое кажется неповрежденным. Расставляю мебель, и меня не покидает недоумение, как все могло сохраниться после такой катастрофы. Вокруг находятся другие люди, но я не знаю, кто они.»

Ассоциации: «Вот уже долгое время я расстраиваюсь из-за финансовых проблем. Я участвовала в рискованной сделке с недвижимостью, которая могла реально разорить меня. Снижение цен грянуло в неподходящее время, и я боюсь, что все будет разрушено. Мне кажется, сон означает следующее:

Гавайи — это место, представляющее вещи мирные и идиллические. Цунами — финансовое бедствие, которое, как я боялась, могло разрушить все, ради чего я работала. Здание символизирует весь успех, достигнутый мною за много лет.»

Постановка себя на место участников сна:

«Я — Гавайи, спокойные и ленивые под лучами солнца. Мне нравится доставлять удовольствие людям и улыбаться.

Я — здание. Я потратила годы на усилия стать тем, что я есть сейчас.

Я — квартира на крыше высокого дома, возвышаюсь над толпой. Удачливая.

Я — волна, требовательная, разрушительная, разгневанная и сильная.

Я — собака, беспомощная и жалеющая себя.

Я — незнакомые люди, символизирующие ту часть меня самой, которую я не понимаю.

Я — женщина, которая возвращается, чтобы привести в порядок вещи, позаботиться о разрешении проблемы.

Я — мебель, нахожусь не на своем месте, однако я могла бы быть расставленной, как прежде.»

Из ее следующих ассоциаций: «Я думаю, значение сна заключается в уверенности, что мне, несмотря ни на какие бедствия, удастся выжить. Каким-то образом я буду знать, что делать. Я полагаю, здание, пережившее разрушительную волну, символизирует мою подсознательную уверенность, что нас не доведут до банкротства. Разорение не так неизбежно, как кажется. Я жалею собаку и знаю, что иногда теряю много энергии, просто сидя и скуля из-за проблемы. Я хочу быть больше похожей на женщину, остающуюся спокойной во время шторма и обладающую мужеством действовать, невзирая на обстоятельства. Собака — та незащищенная часть меня самой, которая ранима, жалобно скулит и не

способна действовать.

По-видимому, мое подсознание чувствует, что я выживу, когда (и если) грянет настоящая беда, хотя выживание (возвращение назад в дом) требует мужества и дается тяжело. Каким образом дом остался целым или был восстановлен, пока неизвестно. Но, конечно, понадобятся усилия, чтобы исправить положение; слава Богу, оно не столь безнадежное, как я боялась.»

Работа со сновидениями дала ей возможность почерпнуть силы из подсознания. Она чувствовала, что беспокойство из-за финансового бедствия подавило ее творческую энергию. Ассоциации, вызванные сном, помогли сохранить контроль над эмоциями. В результате женщина стала работать более продуктивно и, конечно, чувствовать себя комфортнее в необычайно сложных обстоятельствах.

Категория 9. Свободные ассоциации

Утренняя мудрость №2

Снова заведите свой будильник на десять минут и позвольте мыслям состязаться в скорости с часами. Пусть они прыгают, вертятся, образуя неожиданные связи. Вообразите, что *через* вас записываются слова, и ваша функция — просто фиксировать их на бумаге. Храните их в секрете от себя и не перечитывайте. Поверьте, что они окажутся еще более очаровательными, когда вы прочитаете их на шестой день занятий и научитесь находить метафоры подсознания.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №2

В конце каждого дня занятий полезно подвести итоги того, что позволили вам открыть эти упражнения.

Запишите число, которое на диаграмме состояния наиболее точно отражает ваши ощущения в настоящий момент.

Улучшилась ли за время этих занятий ваша способность вызывать зрительные образы? Отмечали ли вы необычные реакции на определенные цвета? Какой цвет показался более расслабляющим? Были ли такие цвета, которые вы отказывались видеть или от которых почему-либо чувствовали себя неуютно? Был ли какой-то привлекающий особое внимание цвет, казавшийся наиболее спокойным или приятным? Чем этот цвет притягивает вас?

Стоя обутым в свои детские туфли и вспоминая события прошлого, знали ли вы, какое место занимают те чувства в настоящее время, по прошествии всех этих лет?

Соприкоснулись ли с ребенком, заключенным в вас? Если да, то какие чувства, вызванные этой встречей, показались наиболее значительными?

Осознаете ли вы, что со времени начала выполнения программы к вам пришли какие-либо новые образы или инсайты? В течение дня и вечера попробуйте остаться восприимчивым к идеям, которые могут возникнуть.

Обдумайте планы на остаток нынешнего дня: окажетесь ли вы в безопасной, спокойной обстановке или же столкнетесь с людьми, бросающими вам вызов или заставляющими каким-то образом занимать оборонительную позицию? Решите, что будет лучше — сохранить себя в этом уязвимом состоянии или немного изменить сознание. Помните, что есть ситуации, в которых вам просто *необходимо* позволить командовать левому полушарию мозга и прибегнуть ко всем его средствам защиты.

Если упражнения помогли обнаружить великие неожиданности и много ценных идей, вам не понадобится дальнейшее поощрение, чтобы последовательно придерживаться расписания работы с этой книгой. Она вас будет притягивать, как магнит. Однако если вы еще не испытали каких-то удивительных открытий, то примите мои заверения: почти каждый начинает чувствовать эффект от выполнения упражнений на третий день. Относитесь терпеливо к себе и ко мне. Вы будете продвигаться согласно степени желания вашего подсознания. Ни ваша тревога, ни мое убеждение не

Категория 11. Утверждения

Высокая оценка

Ежедневно в конце занятий вы можете использовать поощрение для подкрепления уверенности и запрограммировать оба полушария на принятие творческого дара.

Чувства признательности и благодарности — некоторые даже говорят «воодушевление похвалой» — оказывают обновляющий эффект на тело и сознание. Положительное утверждение будет фокусировать внимание обоих полушарий на высокой оценке ваших творческих талантов.

Сначала запрограммируйте левое полушарие следующими утверждениями:

«Я, _____, испытываю чувство признательности к своим творческим силам. Ты, _____, испытываешь чувство признательности к своим творческим силам. Он (она), _____, испытывает чувство признательности к своим творческим силам.»

Не забудьте вписать свое имя в каждое из трех предложений. Перенеся все три утверждения в блокнот, громко читайте каждое из них.

Повторите себе эти утверждения пять раз на протяжении следующих двадцати четырех часов, каждый раз концентрируясь на чувстве благодарности. Делая так, вы начнете еще более ценить свои природные таланты, и фокусирование внимания на этом поможет чувствовать себя более уверенно.

Чтобы запрограммировать правое полушарие, свое чувствительное Я, сделайте глубокий вдох с закрытыми глазами и создайте в воображении следующую картину.

Представьте, что вы находитесь в своем, созданном исключительно для себя, убежище. Пусть ощущение мира и спокойствия наполнит ваше сознание. Посмотрите на свою ладонь... двигайте пальцами медленно и, делая это, осознавайте, что вы — удивительное создание природы. Посмотрите, какие чудеса вы способны творить с помощью одних мыслей. Только донельзя измученные жизнью люди перестают изумляться чуду собственного существования. Теперь закройте глаза и держите обе руки перед собой, ладонями вверх. Выразите чувства признательности Тому, кто подарил вам жизнь и талант. Выразите благодарность не словами, а чувствами, порожденными в глубине царящей в вас тишины. (Если есть потребность, придумайте собственный способ помочь себе по праву оценить уникальность своего существования и творческих наклонностей.)

14. Третий день

В стране, далекой от западной цивилизации, археологами был найден рисунок, свидетельствующий о захоронении огромных сокровищ в центральных районах этих земель. Драгоценности были спрятаны в диком месте, охраняемом от незваных гостей каменными осыпями, россыпями и скалами. Вооружившись найденной картой и необычным транспортным средством, более мощным, чем полноприводный вездеход, археологи потратили немало сил, чтобы найти и поднять сокровища, долго покоившиеся в землях этой страны.

На третий день нашей экспедиции в неизведанные области творческого сознания вы сильно похожи на археолога из этой истории. У вас тоже есть карта и средство передвижения. Однако результат поиска зависит не только от этого снаряжения, но и от вашей готовности проникнуть на незнакомую территорию, столкнуться с живущими там существами и перевернуть горы, чтобы открыть одно из величайших сокровищ — творческую силу.

Путешествие начинается в спокойствии вашей комнаты. Вы отключили телефон? Остались ли ваши любимые животные за пределами комнаты? (Подумайте, не поможет ли табличка на двери «ПРОСЬБА НЕ БЕСПОКОИТЬ»?)

Начните работу с оценки уровня ваших ощущений. Посмотрите на диаграмму состояния и определите на ней число, отражающее, что вы сейчас чувствуете.

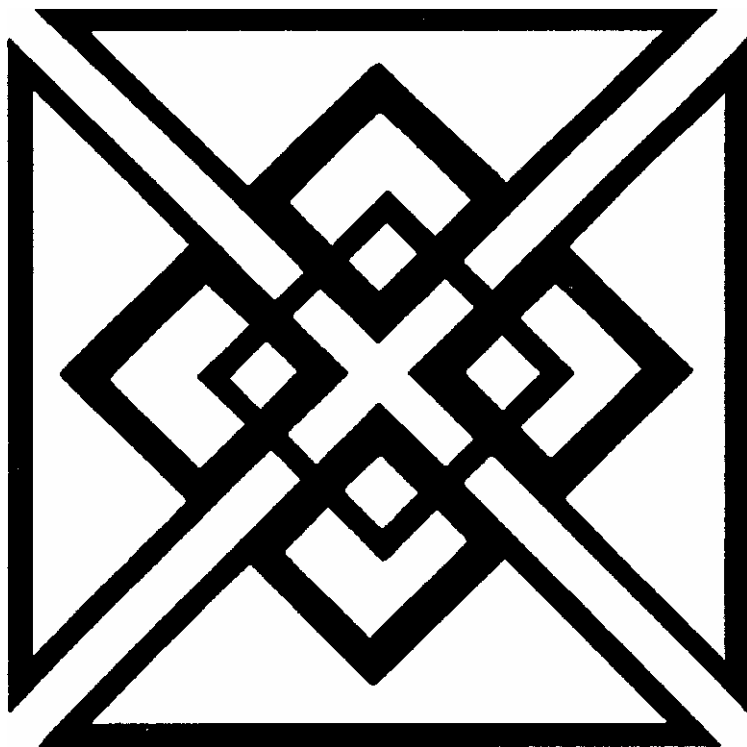
С каждым днем вы, вероятно, будете обнаруживать, что становится немножко легче оценить свою творческую энергию. Этот навык будет чрезвычайно полезен, когда вы начнете оценивать свои

творческие силы. Если же до сих пор это кажется вам трудным, не давайте себе расстраиваться. И не форсируйте события: умение придет само собой («всплывет на поверхность»).

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №3

Несомненно, вы совершенствуетесь в использовании мандал, ежедневно получая новый рисунок. Возможно, вы обнаружили, что каждый раз вам все дольше удается наслаждаться мандалой. Строение каждого рисунка предлагает вам несколько различающиеся впечатления. Со временем, поработав над всеми шестью рисунками, вы, вероятно, выберете из их один или два, доставляющих особенное удовольствие.



На своих семинарах я обнаружила: обычно люди четко чувствуют, какая мандала наилучшим образом для них подходит. Это очень субъективная вещь, и вы, несомненно, в ходе занятий сделаете свой собственный выбор.

Помните, что нужно фокусировать свое внимание на центре фигуры и позволить периферийному зрению играть с узором. Расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями; не поддавайтесь искушению анализировать строение мандалы. Позвольте правому полушарию, эксперту в области пространственных отношений, действовать самому, без помех.

Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Воображение

Обратите внимание, как вы себя сейчас чувствуете.

Ваше тело напряжено или расслаблено?

Ваше сознание встревожено чем-то или спокойно?

Ощущайте взаимосвязь между своим телом и сознанием.

Во время этого упражнения вы станете более расслабленным и спокойным. Убедитесь, что выбрали самое удобное место в комнате. Ваша одежда должна быть свободной. Вытяните ноги вперед и положите руки вдоль тела. Закройте глаза.

Мерели Зденек – Развитие правого полушария

Не меняя положения, проследите за дыханием.

Помните предыдущие упражнения категории 2 и то, как расслабляюще на вас действует глубокое дыхание полной грудью?

Положите руки на диафрагму и вдыхайте через нос.

Один... два... три... четыре... пять.

Почувствуйте, как воздух поднимает ваши руки выше, выше и выше.

Представьте надувающийся воздушный шар: один... два... три... четыре... пять.

И выдохните воздух через рот — как будто вы пытаетесь дыханием задержать в воздухе воображаемое перышко.

И медленно считайте до пяти.

Сделайте еще один глубокий вдох.

Один... два... три... четыре... пять... удерживайте дыхание... два... три... четыре... пять... выдыхайте через рот... четыре... пять...

Отслеживайте напряжение в своем теле — начните с ног и пошевелите пальцами.

Представьте, что напряжение уходит прочь, когда вы напрягаете мышцы и удерживаете их в напряжении... и расслабляете...

Почувствуйте расслабление в лодыжках, совершая ими вращательные движения, как все напряжение исчезает прочь, как оно ускользает...

Сконцентрируйте внимание на икрах ног, напрягая их мышцы... удерживая напряжение... расслабляя...

И на бедрах, напрягая их мышцы... удерживая напряженными... расслабляя...

Теперь на ягодицах, напрягая мышцы... удерживая напряжение... расслабляя...

Сконцентрируйте внимание на своем животе, напрягите мышцы... удерживайте их напряженными... расслабьте...

Все мышцы ваших плеч...

Все мышцы спины...

Теперь мышцы рук...

Теперь ваши пальцы — сожмите их в кулак.

Вращайте головой... очень медленно...

Ощущайте, как напряжение «лопается» и пропадает.

Если какие-либо части вашего тела до сих пор напряжены и их хочется потянуть, потяните их сейчас.

Если напряжение осталось в вашем теле, представьте, что это жидкость, вытекающая через пятку вашей левой ноги.

Теперь, очень медленно, дайте всему напряжению вытечь из вашей пятки на пол. Вообразите, будто можете почувствовать, как остаток напряжения проходит через нее и исчезает, будто сила тяжести высасывает его из вас.

Проследите за своим телом и мыслями и ощутите, как расслабленно вы себя сейчас чувствуете.

Ощутите расслабление в ногах.

И в области таза.

Обратите внимание на верхнюю часть туловища.

Ваши руки... плечи... ваша шея.

Отметьте спокойствие вашей души.

Будьте благодарны мирным чувствам.

Осознайте, что правое полушарие мозга стало более сильным и уверенным.

Как вы себя теперь чувствуете? Обратитесь к диаграмме состояния.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

Избавиться от проблемы

Сделайте один из тех спокойных, расслабляющих вдохов, которые начинаются в глубине вашего существа, проникают внутрь легких и затем выходят медленно через губы в пространство.

И опять...

И еще один.

Представьте себя на острове в южной части Тихого океана, на пляже, покрытом чудесным белым и чистым песком. В небольшой бухте, куда вы пришли провести часть нынешнего дня, вода теплая и ласковая. Вслушайтесь в легкий ритм прибоя.

Здесь атмосфера спокойствия и уединения; тишину нарушает лишь шум океана. Здесь вы в безопасности. Это — тихое и исцеляющее место. Лягте на песок навзничь и наслаждайтесь ощущением полного расслабления.

Наслаждайтесь нежностью сухого песка, повторяющего линии вашего тела. Ощутите теплоту воздуха и давление песка на все части тела, от пяток, погруженных в теплую сыпучую мягкость, до самой макушки.

Есть ли что-то в вашей жизни, от чего вы бы хотели избавиться?

Физическая боль или недуг?

Разрушительные эмоции?

Тревога, беспокоящая вас?

Используя первый пришедший на ум образ, представьте то, от чего вы хотите избавиться, *в виде некоторого физического предмета*.

Оно могло бы быть круглым, как мяч... квадратным, как металлический ящик... вытянутым, как кусок веревки.

Можете ли определить форму этого предмета?

Почувствуйте его вес...

Отметьте цвет...

Какова его структура?

Имеет ли он запах?

Сконцентрируйте все свое внимание на этом предмете, пока не будете знать каждый дюйм его контуров и поверхности. Создайте в уме его зрительный образ — настолько аккуратно, чтобы не оставалось скрытых частей. Теперь представьте этот предмет достаточно маленьким, помещающимся в ладони.

Возьмите его в правую или левую руку.

Осознайте: если он у вас в руке, его уже нет больше в вашем теле... он уже не является частью вас. То, от чего вы хотите избавиться, находится сейчас у вас в ладони.

Положите этот предмет на песок на расстоянии около фута от себя. Когда вы готовы, медленно сядьте — и почувствуйте, как перемещается под вами песок при изменении положения.

Посмотрите на предмет, от которого хотите избавиться, и точно оцените его размеры.

Выкопайте углубление в песке, значительно превышающее по размеру ваш предмет. Заметьте, как легко перемещается песок, какой он сухой, какой приятный на ощупь. Он быстро подчиняется движениям ваших рук.

Не считаясь со временем, делайте яму и широкую, и глубокую, так, чтобы в нее целиком и без зацепок поместился предмет, от которого вы будете избавляться.

Закончив, возьмите предмет двумя руками; бросьте или вдавите его в сделанное углубление.

В случае, если яма недостаточно широка или глубока, не пожалейте времени и доведите ее до нужных размеров; можете пока достать из нее свой предмет. Пусть яма даже станет гораздо глубже, чем вам требуется на самом деле.

Убедившись, что предмет, от которого вы хотите избавиться, хорошо и глубоко помещается в яме, можно начать засыпать его песком.

Руками сдвигайте песок в яму. Сыпьте песок вокруг этого предмета и на него, заполняя яму до тех пор, пока она не перестанет существовать и поверхность не станет гладкой.

Теперь разровняйте песок, чтобы исчезли даже следы кончиков ваших пальцев.

Внимательно посмотрите на гладкий песок и осознайте: предмет, от которого вы хотели избавиться, находится под ним; состоялся грандиозный ритуал захоронения.

Теперь встаньте и уйдите прочь от места захоронения, обратив к нему свою спину.

Обратите внимание, что начался прилив, вода подступила ближе и теперь волны мягко накатываются на ваши ноги. Посмотрите, как медленно приближается каждая волна.

Пусть волны касаются вашего тела... почувствуйте, как теплые волны накатываются на ваши ноги... вас окутывает белая пена... звуки океана... похожие на смех...

И следующая волна накатывается на ваше тело, и вы снова чувствуете себя ребенком, играющим в безопасном месте, который знает и верит, что все будет замечательно и никто не причинит ему вреда.

Можете пройти дальше в море, если вам нравятся эти чувства. Или можете вернуться на берег, чтобы солнце высушило ваше тело. Выберите, что для вас лучше... и восхищайтесь ощущениями.

Заканчивая, сделайте очень глубокий вдох и глубоко проникните в смысл того, что в результате упражнения заботы или ощущения, от которых вы хотели избавиться, захоронены глубоко в песке на далеком острове. Откройте глаза и убедитесь, что находитесь в своей комнате. Осознайте, как далеко вы от того острова.

То, что раньше было частью вас, больше таковой не является.

Как можно подробнее опишите пережитые впечатления. От чего вы решили избавиться? Какую форму вы дали этому бывшему отягощению? Какие ощущения вы испытывали, закапывая предмет в песок?

Результаты работы правого полушария

Женщина, испытывающая страх перед публичными выступлениями, начала подготовку к ним несколько дней спустя после занятий в моей лаборатории.

Когда она хоронила свой страх перед выступлениями, придав ему форму металлического шара с острыми выступами на поверхности (наподобие средневековой палицы), он с такой силой вырвался на поверхность! Она схватила его и проткнула орудием, легко пронзающим сталь, — и страх стал напоминать безвольную тряпочку, словно лопнувший воздушный шарик. Затем она бросила его в яму, и он стал биться и извиваться, как умирающая рыба. Когда предмет окончательно погиб, она засыпала яму и ушла прочь.

Позже она рассказывала мне, что очередное выступление ее было воспринято хорошо. Но более важно, пожалуй, то, что она обрела способность ограждать себя от своих сильных страхов.

Категория 4. Переходные объекты

Воскрешенный успех

Закройте глаза, сделайте глубокий расслабляющий вдох, затем еще один. Очистите сознание от внутренних диалогов. Освободитесь от напряженности в теле. Ощувив внутреннюю тишину, вы готовы приступить к началу упражнения.

Представьте, что по деревянному мосту вы идете туда, где, как смутно помните, бывали много лет назад. Побродите вокруг некоторое время, найдите место, которое особенно вам понравится, и присядьте там. Пусть свет там будет тусклым, а сидеть — удобно. В этом месте вы в покое и безопасности.

Представьте, что какой-то голос произносит число, означающее ваш теперешний возраст. Слушайте, как он, спокойный и дружелюбный, считает года в порядке убывания, пока добрые воспоминания не нахлынут на вас в процессе прокручивания прошедших лет в уме.

Остановитесь на цифре, означающей год, содержащий особенно чудесные воспоминания, ассоциирующиеся с чувством успеха и общего благополучия.

Возможно, всплыло какое-то особое событие, захватившее ваше внимание. Или, может быть, это лишь общая удовлетворенность. Позвольте себе тщательно прочувствовать это ощущение, пусть оно ведет вас за собой, куда захочет.

Может быть, подробности воспоминаний рассеялись со временем? Тогда у вас лучше получится вспомнить пережитые впечатления, если вы сначала будете думать о цвете, который ассоциируется с этой ситуацией. Пришли ли мысли о каком-то специфическом цвете? Что это за цвет?

Есть ли звуки, которые вы можете вспомнить?

Вслушайтесь в них. Определите каждый звук, слабо доносящийся из дальних уголков памяти.

Можете ли вспомнить какие-то особые запахи?

Если возникло испытанное когда-то ощущение прикосновения одежды, одеяла или чьей-то теплой кожи, задержите его.

Можете ли вызвать в памяти какие-нибудь вкусовые ощущения?

Если хотите, чтобы воспоминание вернулось, пригласите его в свое сознание. Вы можете решить забыть все, что доставляет неприятные ощущения, и выхватить только поучительную часть вашего опыта. Теперь важна не полнота реальности, а качество впечатлений, которые стремимся извлечь на поверхность.

Сохраните приятные чувства, напоминающие о тех добрых временах. Пусть память и фантазия приведут вас к ощущению удовлетворения и уверенности.

Держите глаза закрытыми, переживая воспоминания. Затем, когда вы готовы открыть глаза, немедленно запишите в блокнот все, что вспомнили. Фиксируйте ваши чувства и наблюдения, цвета, звуки, вкусовые и осязательные ощущения.

Оставив воспоминания, сохраняйте только приятные чувства, и пусть любые печали прошлого покинут вас. Сохраните лишь то, что вам приятно вызывать в памяти. Составьте список дорогих вам предметов детства, которые хотите помнить, и список тех, которых вы решили оставить далеко позади.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Отсрочка вынесения приговора

Отсрочка вынесения приговора, пока вы оцениваете различные возможности, — эффективное средство решения проблем. Это поможет избежать принятия поспешного решения и позволит найти лучший выход. Рассмотрите беспокоящую вас проблему, разрешения которой вы не нашли. Это может быть «внешняя» проблема (например, стоит ли менять работу) или «внутренняя» (одиночество). Опишите ее настолько ясно и детально, насколько вы способны.

Осознав эту проблему, вы, вероятно, пытались — или обдумывали попытку — принять какие-то определенные решения. Наверняка некоторые из них были отвергнуты, так как ваше «логическое мышление» приходило к выводу, что они нежизнеспособны. Составьте список действий, которые вы предпринимали или хотели предпринять, и список действий, которые вы обдумывали, но забраковали.

Возможно, и некоторые другие решения зарождались в вашем творческом подсознании, однако удерживались им по ряду причин. Может, ваш «критик» поспешно делал отрицательные выводы и слишком быстро «растаптывал» определенные идеи. Может быть, предложения вашего подсознания даже оказались не расслышанными среди звуков стереотипных суждений.

Мысленно представьте, как выглядит ваш критик — тот, кто высказывает эти суждения. Несомненно, это суровая личность, которую ужасает провал и осмеяние, которая боится даже показаться глупой или легкомысленной. Бесспорно, этот критик уже появлялся на сцене на протяжении двух предшествующих занятий по нашему курсу, чтобы предостеречь вас от траты драгоценного времени на «ребяческие игры». (Ваш великодушный критик мог использовать даже более резкие определения.) Теперь нарисуйте его точный облик. Если возможно, представьте его в виде маленького существа. Это упражнение *гораздо* легче выполнить, имея дело с существом небольшого размера. Теперь поднимите его в воздух и перенесите к приставной лестнице, находящейся справа от вас. Она надежно опирается на поперечную балку в центре комнаты. Поднимитесь по лестнице, крепко держа своего «питомца», и *поместите его на вершину люстры*. Люстра сделана из прочной стали и не может ни раскататься, ни сломаться; она послужит в качестве временной «тюрьмы» для вашего страшила и ворчуна.

Теперь спуститесь вниз и отодвиньте лестницу от люстры. Вернитесь к своей первоначальной проблеме. Критик не может услышать никаких ваших мыслей с такой высоты и, следовательно, не будет давать комментариев. Пересмотрите проблему и составьте список всех других вариантов ее решения, пришедших сейчас на ум. Не имеет значения, коль некоторые из них звучат глупо, или вам кажется, что кто-нибудь может возражать против них, или возникает какая-то новая проблема. Запишите все пришедшие в голову решения, даже если вам кажется, что вы никогда не станете их использовать.

Теперь снова просмотрите все эти варианты. Проигрывайте каждый из них, легко удерживая их в

сознании, рассматривайте... рассматривайте... Порождает ли он какие-нибудь другие мысли? Что-то удивляет вас... а что, если...?

Теперь возьмите ручку в недоминирующую руку и сделайте несколько пометок. Запишите появившиеся идеи. Любые мысли должны приветствоваться. Не забывайте, что ваше подсознание может послать сообщение срочной доставки, даже когда вы сидите здесь. Удостоверьтесь, что вы держите дверь восприимчивости открытой в течение всего этого времени.

Сегодня, чуть позже, вы пойдете и снимите своего критика с люстры, чтобы он мог нормально функционировать. (Никогда *не выполняйте* советы правого полушария без предварительной консультации с левым!) Однако сейчас просто наслаждайтесь свободой, воображая себе все, что угодно.

Категория 6. Стимуляция чувств

Другой способ слышать

Внимательно вслушайтесь в звуки, доносящиеся в вашу комнату или рабочий кабинет.

Отмечайте паузы между звуками.

Обратите внимание на звуки за пределами вашей комнаты.

И на паузы между ними.

Если вы слышите шум, доносящийся снаружи, вслушайтесь внимательно в его ритм. Мысленно усиливайте звук, делая его более «густым».

Теперь удалите все звуки из своего сознания. Создайте воображаемую невидимую «стену тишины» путем интенсивной концентрации внимания на чем-либо другом. Пусть воображаемая стена отражает внешние звуки.

Если это вам трудно, попробуйте вслушаться в мысленно созданные вами звуки — возможно, жужжание или вибрирующее стрекотание. Вы когда-нибудь *внимательно* слушали шум проходящего поезда? В нем есть что-то удивительное. (Спросите любого ребенка, если сами не помните.)

Закройте глаза и представьте, что сейчас ночь и вы находитесь на безопасном расстоянии от рельсовых путей. Слышите ли вы предупреждающие звонки на железнодорожной станции в полумиле отсюда?

Можете различить звук поезда с далекого расстояния?

Слушайте, как он приближается... как пронесется перед вами... каждый вагон лязгает и гроыхает рядом... Фиксируйте слухом каждый из проходящих вагонов и представьте поезд настолько длинным или коротким, насколько пожелаете.

Слушайте, как мимо пронесется последний вагон. Определите, как быстро исчезает звук уходящего поезда, — он будто бы затихает на краю земли.

Поезд ушел, и вдалеке собака воеет на луну.

Слышите ли вы собаку?

И тишину вокруг?

Доносится ли до вас стрекотание сверчков?

Вернитесь в комнату, в которой сейчас находитесь.

Какие звуки вы здесь слышите?

Если до этого здесь слышались какие-то звуки, остались ли они?

Слышали ли вы их, когда в вашем воображении мимо проходил поезд?

Если сейчас до вас доносятся звуки, но их не было, когда вы *слушали* шум проходящего поезда, вам удалось испытать превосходство силы сознания над внешним шумом. Это средство полезно иметь в своем распоряжении во время творческой работы. Потому что в мире шума и беспорядка вы можете создать свои собственные звуки и свою собственную тишину. Вы можете выбирать, что слышать, а что — нет.

Если вам мешают заснуть люди, собаки или машины на улице, вы можете решить эту проблему путем создания альтернативных звуков в своем сознании.

Если вам трудно сконцентрироваться на работе, когда мир вокруг полон шумов, создайте у себя в голове свою собственную тишину.

Если хотите испытать необычные слуховые ощущения, прислонитесь ухом к посудомоечной

машине и вслушайтесь в сменяющиеся циклы. Пусть ваше воображение играет с ними по собственному выбору.

Не стоит объяснять посторонним, чем вы занимаетесь. Вырванное из контекста, это упражнение может заставить других подумать, что вы впали в детство.

Категория 7. Фантазия

Ваша летающая машина

Сделайте глубокий расслабляющий вдох и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Представьте место за пределами вашей комнаты, спокойное и красивое, и с помощью воображения перенесите себя туда. Лягте и ощутите прикосновение травы... или песка... или чего-нибудь другого — чего вы хотите.

Представьте время года.

Представьте время дня.

Представьте, какая сейчас температура воздуха, и ощутите прикосновение воздуха к вашей коже.

Почувствуйте себя спокойным и сосредоточенным.

Почувствуйте, как ваше тело расслабляется, оказывая «растекающееся» давление на поверхность, на которой вы лежите. Позвольте телу ощущать себя все более тяжелым и тяжелым, все более и более расслабленным.

Теперь пусть тело ощутит свой нормальный вес; и затем даже меньший, чем обычно; и гораздо меньший... Вы чувствуете себя таким легким, что, кажется, едва касаетесь поверхности, на которой лежите. Почувствуйте, что вы плывете... или лежите на теплом водяном матрасе.

Ощутите тепло водяного матраса под вами. Пусть он станет волшебным ковром-самолетом, который спокойно и безопасно парит в нескольких футах над землей.

Представьте, что бы вы чувствовали, если бы умели летать.

Что, если бы люди могли летать с такой же легкостью, как плавают под водой? Что, если бы только с помощью движений рук вы могли подниматься в пространство?

Сначала вы захотите подняться, пожалуй, лишь на высоту в несколько футов. Однако, более уверившись в своих силах, вы можете пожелать взлететь выше. Если вы полагаете, что лучше бы прибегнуть к помощи какого-либо летательного аппарата, тогда, конечно, создайте его, чтобы чувствовать себя спокойнее.

Возможно, вы бы захотели летать на воздушном шаре, наполненном горячим воздухом.

Или предпочли вообразить огромные крылья, наподобие дельтаплана.

Вы можете создать свое собственное чудесное хитроумное изобретение для полетов.

Если хотите быть предусмотрительным, повесьте за спину парашют (а на грудь — запасной).

Даже если вы уверены, что действительно невозможно летать без помощи технических средств — подобно большинству творческих людей, вы знаете, что можете испытать ощущение полета настолько ясно, как если бы вы были рождены с крыльями.

Выберите, каким образом вы будете летать.

Теперь поднимитесь в воздух на ту высоту, на которую желаете, и ни в коем случае не выше.

Вы можете пожелать подняться на несколько футов над поверхностью земли... или даже в космос, чтобы посетить знакомые вам звезды.

Вы можете направляться к любой точке на Земле или в небесах.

Вы в силах изменять время... преодолевать огромные расстояния... перемещаться в прошлое или в будущее...

Летайте так долго, как захотите, и затем останавливайтесь в любом пункте в небесах или на земле.

Там вас кто-то ждет.

Кто-то из настоящего... или из прошлого... или из будущего...

Кто этот человек?

Что он вам говорит?

Как вы отвечаете?

Запишите в блокнот ощущения, пережитые во время полета, в произвольном объеме.

Результаты работы правого полушария

Сорокашестилетний писатель из Калифорнии рассказывал об этой фантазии:

«Сначала мне не очень понравилась идея полета. Я боялся потерять управление. Я решил подняться лишь на несколько дюймов над землей — этого как раз достаточно, чтобы испытать ощущение невесомости. Затем матрац, наполненный водой, превратился в надувной плот, и я ощущал, будто плыву по морю; а потом плот превратился в лодку, которая могла летать. Я невысоко поднимался в воздух, однако, когда хотел посмотреть на землю, боялся, что выпадут из лодки. Поэтому я сменил лодку на дельтаплан, чтобы видеть не только небо, но и землю. Я позволил ему поднять меня высоко в пространство, уносить всё выше и выше, и мир стал казаться маленьким, как на снимках из космоса. Я осознал, что больше не нуждаюсь в своем аппарате, и покинул его, оставив там летать.

Я летал по орбите вокруг звезды — не настоящей, а детской, пятиконечной, — и тогда вспомнил героя книги из своего детства «Маленький принц», захотел навестить его на этой планете. Я хотел увидеть его розу, имеющую такое значение в развитии событий. Когда я нашел планету, принца не было дома, а роза сказала, что он будет в другой раз, если я захочу вернуться. Я взлетел выше, воздух стал холодным, и я разрывался между двумя желаниями — изучить далекие районы открытого космоса или вернуться на высоту, на которой потеплее. Я решил вернуться домой, потому что все-таки здесь было темно и я чувствовал себя очень одиноким... вот, и я спустился на более теплый уровень, где был дневной свет вместо темноты. Я увидел радугу самых ярких цветов, какие только можно представить. Она имела форму длинного изогнутого желоба — наподобие детской горки.

Я катался по нему мимо звезд и скользил назад к земле.

Я чувствовал себя, как в удивительном сне, и рад, что позволил себе испытать такие ощущения».

Категория 8. Работа со сновидениями

Что известно аборигенам

Это упражнение — адаптация приемов, используемых сенойским племенем, позволяющих взять верх над страшными персонажами сновидений. Как я упоминала ранее, сеной учатся программировать свои реакции на события в снах. Подобным образом, работая с участниками сновидений в состоянии глубокого расслабления, и мы можем взять под контроль негативные символы снов и их влияние на наши эмоции.

Можете ли вы вспомнить сон, в котором были жертвой? Вспомните сон, в котором вас преследовали, причиняли боль, кто-то или что-то ужасало вас. Сеной запрограммировали бы такое ваше поведение во сне, чтобы вы не убегали при столкновении с бедой. Они бы сказали, что вы должны встретить ее лицом к лицу и сразиться. Вы могли бы даже заручиться поддержкой других персонажей сновидения в этой борьбе. Посредством такого противостояния можно взять верх над негативной частью своего Я, создающей «сновиденческий террор». Если вы вспомнили такой сон, запишите его содержание в блокнот.

Теперь обработаем этот сон. Переживите события снова и полностью. Позвольте вернуться своему страху при встрече с врагами. Представьте «декорации» вашего сна, восстановите в памяти свои поступки и чувства. Однако на этот раз обернитесь и встретитесь лицом к лицу со своим преследователем; позовите кого-нибудь, в чьей помощи нуждаетесь; сражайтесь до тех пор, пока опасный персонаж не будет уничтожен или побежден. Можете ли вы испытать чувство победы над героем сновидения? Запишите ощущения, которые появились, когда вы взяли контроль над ситуацией, в прошлом казавшейся безвыходно ужасной.

Потребуйте, чтобы побежденный персонаж сновидения подарил вам что-нибудь. Это может быть стихотворение, песня, разгадка, озарение, посвящение в смысл чего-либо (инсайт) или нечто полезное в более материальном аспекте. Вам это понравилось? Это что-то нужное? Вы хотите (хотели) это получить? Если вам не понравился подарок, вернитесь в сон и потребуйте другой. Некоторые люди могут быть вполне резкими и напористыми в общении с персонажами сновидений. Право же, неплохо обладать превосходством в мире снов.

Можете ли вы вспомнить сон, в котором испытывали ощущение падения? Если да, запишите его содержание в блокнот.

Затем вернитесь (мысленно) к сновидению и попробуйте снова пережить ощущение падения. Однако теперь вы возьмете контроль над ним. Решите, например, полететь — просто *с легкостью* выйти из состояния падения и выровнять полет. Почувствуйте, что вы парите в воздухе, двигаясь медленно, уверенно, и затем взойте высоко вверх. Если по каким-то причинам вы не хотите летать, откройте парашют и очень внимательно и медленно спускайтесь к стогу сена, наслаждаясь путешествием. Сеной посоветовали бы вам продолжать падение, но приземлиться мягко и посмотреть, какие сюрпризы вас там ожидают. Они верят: вас позвала в чужие страны та часть вашего Я, которая часто не бывает услышанной. Там есть какое-то сообщение для вас, надо что-то изучить или понять интуитивно... Исследуйте эту новую землю. Посмотрите, можете ли вы открыть какие-то новые знания, ожидающие вас там.

Категория 9. Свободные ассоциации

Утренняя мудрость №3

Заведите будильник на 10 минут. Позвольте своим мыслям блуждать, как им хочется. Логические последовательные цепочки выстраиваемые вашим левым полушарием бесполезны в этом упражнении. Позвольте рассеянным мыслям правого полушария черпать подсознательные ощущения, ассоциации и управлять вашей рукой, заносщей их в блокнот. Помните, что не следует читать написанное до тех пор, пока на шестой день занятий не будут получены разъяснения по интерпретации ассоциаций.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №3

Запишите число из диаграммы состояния, наилучшим образом отражающее ваши ощущения. Вы наверняка обнаружите, что способны определить свое состояние гораздо быстрее, чем до начала выполнения этих упражнений.

Во время упражнения с мандалой не начали ли вы ощущать изменения в мозговых импульсах? Некоторые люди отмечают это уже в первые дни моего курса. Другим никогда не удастся осознать физиологические изменения, однако они могут сказать, что работают в режиме активного действующего правого полушария, поскольку обнаруживают внезапные проблески подсознания.

Вспомните, от чего хотели избавиться в упражнении категории 3. Определяют ли каким-либо образом форма и строение предмета, выбранного вами, ваши ощущения, связанные с этой тревогой? Удалось ли вам отдалить себя от влияния ее силы после того, как вы захоронили предмет в песке на дальнем острове? Есть ли что-то в позициях вашего правого полушария, что нуждается в понимании левым? Если да, запишите это в блокнот.

Когда вы на время отложили вынесение приговоров в упражнении категории 5, осознали ли, как много идей всплыло на поверхность? Заметили ли, как эффективно может работать правое полушарие, когда имеет возможность свободно прокручивать идеи?

Что нового вы вынесли из опыта полета в упражнении категории 7? Изучили ли мир в другом аспекте? Если да, изменило ли это какие-то специфические концепции, которых вы придерживались относительно ситуации, сложившейся в настоящем?

Было ли что-нибудь пугающее или неприятное в то время, пока вы фантазировали? Если да, то, возможно, стоит уделить особое внимание этим сигналам из вашего подсознания, демаскирующим очаги потенциального беспокойства. Если ощущения не были слишком болезненными, можно извлечь пользу из их оценки и попытаться понять, почему же они имеют над вами власть. Если вы пережили отрицательные чувства, выразите их и запишите свои наблюдения.

Правое полушарие, отвечающее за воображение, получило огромный стимул. Попробуйте остаться восприимчивым к новым идеям или чувствам, которые могут появиться в промежутки времени

с настоящего момента до начала следующего занятия. Однако будьте внимательны к своему графику и помните, что нельзя оказываться в эмоционально угрожающей ситуации, оставаясь расслабленным и уязвимым.

Категория 11. Утверждения

Использование подарка

Подобно археологам, о которых я рассказывала в начале третьего занятия, вы отправились на поиски чего-то очень ценного. Наконец вы нашли место, где спрятаны сокровища; теперь они ваши.

Даже самые чудесные ценности не доставят удовольствия, если навсегда останутся спрятанными; они нуждаются в том, чтобы их видели, чтобы ими пользовались и наслаждались. Творческий потенциал страстно желает выражения. Запомните слова Роберта Кирша: «Дай Бог мне любить свою работу и любить делать ее».

Утверждения третьего дня курса станут побуждать вас использовать уникальные творческие возможности, которые могут быть реализованы только вами.

Впишите свое имя в каждую строку утверждений, приведенных ниже, и перенесите их в свой блокнот. Произнося громко каждое предложение и записывая его, запоминайте ассоциации, которые вы можете вызвать для усиления эффекта этих слов.

Например, когда вы произносите: «Я, _____, упорно желаю реализовать свои творческие способности в любой их форме», — вы знаете, что это — зрелая позиция, которая поможет вам сохранить желание.

Произнося: «Ты, _____, упорно желаешь реализовать свои творческие способности в любой их форме», — вы можете вообразить кого-то близкого, подбадривающего вас этими словами.

Говоря: «Он (она), _____, упорно желает реализовать свои творческие способности в любой их форме», — вы можете представить себе, что человек, чьи достижения вас сильно восхищают, одобряет ваши намерения.

Чтобы запрограммировать правое полушарие, вы сначала невербальным способом прочувствуйте эти утверждения. Начните традиционным образом — закрыв глаза и глубоко дыша, погрузитесь в состояние глубокого расслабления. Сосредоточьте свое внимание на месте, связанном со сферой творчества, в которой вы бы хотели себя проявить. Это может быть художественная мастерская, концертный зал, чертежная комната, компьютерный класс, любое другое помещение в вашем доме или офисе, где творческая деятельность доставляла бы вам большое удовольствие. Вообразите себя там. Представьте, будто вы работаете как раз над тем, что очень хотели сделать. Вы превосходно выполняете работу! Испытайте удовлетворенность достижением поставленной цели — но не с помощью слов, а через внутреннее осознание, ощущение которого так чудесно. Прочувствуйте радостной душой свою работу и усилия по ее выполнению. Обретите счастье в работе и в процессе ее сотворения. Успех определяется не только благодарностью и наградами, полученными от других, но прежде всего нашим собственным его пониманием и осознанием. Подарите себе удовлетворение от ощущения того, что работа, которую вы совершаете в своем воображении, — прекрасна и вы можете гордиться своими усилиями и достижениями.

15. Четвертый день

В течение первых нескольких дней каникул или отпуска, по дороге туда, где вы никогда раньше не бывали, наряду с удовольствием возможно ощущение определенного беспокойства. В конце концов, новые места и новые впечатления связаны с таинственной «неизвестностью». Однако к четвертому дню поездки вы, вероятно, уже привыкли к новой окружающей обстановке. Если пункт назначения вашего путешествия заманчив, вы уже начали расслабляться и до конца готовы насладиться приключением.

Когда вы путешествуете внутри сознания, первоначально вас могут посетить такие же тревожные чувства — вы беспокоитесь, не вызовут ли упражнения каких-то неожиданных эффектов или ощущений. Приведет ли стимуляция к ожидаемым результатам? Будут ли выполнены обещания,

данные в начале книги?

Теперь, в начале четвертого дня занятий, я надеюсь, вас охватило возбуждение, которое чувствуют большинство людей, занимаясь по этой программе. Пусть эти упражнения поведут вас к новым встречам с вашим внутренним Я. Помните, что интеграция прошлого с настоящим дает вам возможность использовать весь ваш опыт в творческой работе.

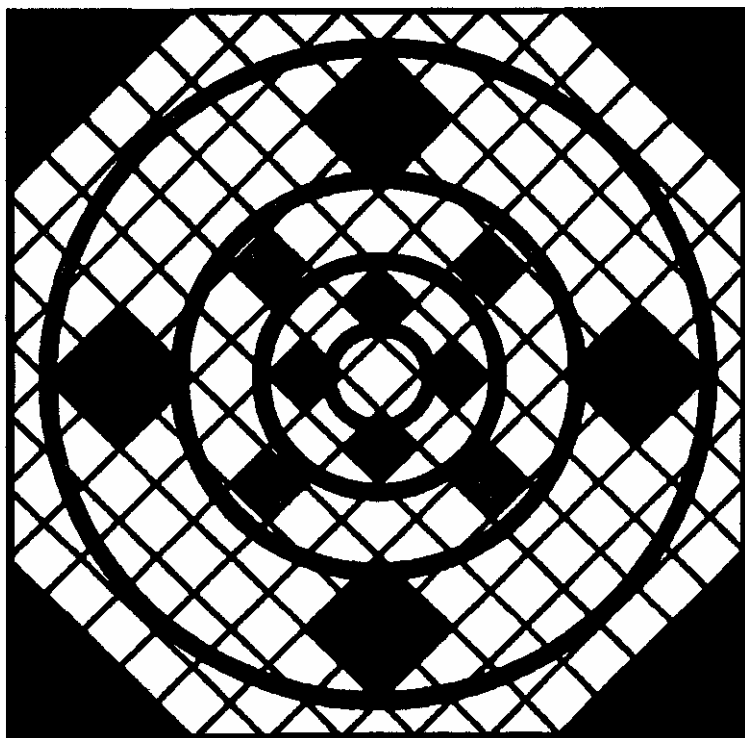
Убедитесь, что вы находитесь в удобном положении и обеспечили себе уединение на время сегодняшних занятий. Как и в остальные дни выполнения этой программы, важно оценить свое ощущение напряженности либо расслабленности перед началом занятий. Отметьте число из диаграммы состояния, которое поможет охарактеризовать, что вы чувствуете в настоящий момент.

Теперь сфокусируйте внимание на диаграмме в точке, соответствующей состоянию глубокой релаксации. Представьте, как будет ощущаться это состояние тишины и внутреннего спокойствия, если вы его сегодня достигнете.

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №4

Сфокусировав внимание на мандале, прочувствуйте свою способность испытывать «сосредоточенность». Вы делаете это без слов, без мыслей, только используя познавательные силы правого полушария. Вы начнете ощущать, что заботы из вашей обыденной реальности не нарушают сосредоточенности, достигаемой с помощью мандалы.



Внутренние диалоги, порождаемые процессом мышления левого полушария, постепенно превратятся в шепот и затем утихнут.

Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Сущность предложения

Сидя на самом удобном стуле, настройте свое сознание на восприятие состояния тела и принимайте сообщения, посылаемые им. Затем оцените эмоции и осознайте взаимосвязь между вашим сознанием и телом.

Сделайте глубокий вдох, тот, которому вы научились, свободный и успокаивающий. Вдыхайте, считая до пяти... и удержите дыхание... и выдыхайте...

Сделайте еще один глубокий вдох и, возможно, еще.

Все свое внимание сосредоточьте в ступнях ног и во всех их напряженных областях. Дышите естественно и, вдыхая, представляйте, что вы втягиваете все напряжение из ступней через все тело в легкие. Удерживайте в сознании образ этого напряжения. И теперь, медленно, представьте, что вы выпускаете все это напряжение через рот вместе с отработанным воздухом из легких. Вы будете чувствовать, что разрушительное напряжение буквально улетучивается, устремляется прочь из вашего тела.

Позвольте уйти напряжению из ваших ступней и... расслабьте их.

Сконцентрируйтесь на напряжении в ногах от бедер до ступней. Вдыхая, представьте, что вы собираете все напряжение оттуда в легкие. Удерживайте его, считая до пяти... и представьте, что вы выдыхаете все напряжение за пределы вашего тела.

Позвольте вашим ногам целиком освободиться от напряжения и... расслабиться.

Сконцентрируйтесь на напряжении в ваших ягодицах, затем в брюшной и тазовой областях. Вдыхая, вберите все напряжение из этих областей в легкие. Удержите... и медленным выдохом изгоните его из вашего тела.

Дайте вашим ягодицам, а также брюшной и тазовой областям избавиться от напряжения. И расслабиться.

Теперь грудная клетка и плечи. Вберите все их напряжение в легкие... и освободитесь от него, выдыхая через рот.

Дайте грудной клетке и плечам освободиться от напряжения и... расслабьте их.

Теперь руки (от плеч до кистей). Вберите из них напряжение в легкие. Удерживаем его... два... три... четыре... пять... и выдуваем через рот, прочь из вашего тела, в воздух.

Пусть ваши руки избавятся от напряжения и... расслабятся.

Прочувствуйте напряжение шеи. Вберите его в ваши легкие... и освободитесь, выдув его наружу.

Пусть мышцы вашей шеи освободятся от напряжения и... расслабятся.

Напряжение из вашей головы уходит в легкие, когда вы делаете вдох, и покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом.

Пусть ваша голова избавится от напряжения и... расслабится.

Левое полушарие вашего мозга совершенно не интересуется тем, что вы сейчас делаете.

Сейчас правое полушарие включается в работу и уже готово помочь достижению ваших целей.

Наслаждайтесь чувством спокойствия и уверенности. Поймите момент, когда правое полушарие начинает вступать в действие. Можете ли вы ощутить перемену, когда левое полушарие теряет силу и ее набирает правое?

Отдайте себе отчет, какие изменения произошли в вашем сознании и теле. Отметьте подходящее число из диаграммы состояния.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

Тайная пещера

Начните вызывание зрительных образов с глубокого расслабляющего вдоха и вернитесь в лес, который вы посещали в первый день занятий. Все окутано туманом, и вы чувствуете холодное прикосновение воздуха к вашей коже.

Зайдя в лес, обратите внимание на звуки, доносящиеся до вас... и запах леса... и настроение леса...

Подойдите к ручью и полюбуйте немного бегущей водой. Наслаждайтесь звуками и исследуйте, как она огибает выступающие камни, прежде чем найдете безопасный путь на другой берег.

Теперь выберите новый путь, тот, что ведет к горной тропинке. Идите по тропинке, поднимающей вас выше в горы... и еще выше... до тех пор, пока не почувствуете усталость в ногах... пока больше уже не захотите подниматься вверх.

Остановитесь и осмотритесь вокруг. Отыщите пещеру, вход в которую спрятан меж скал. Знайте,

что вам не причинят вреда внутри и вы найдете там что-то очень важное.

Заходя в пещеру, вы ощущаете холодное прикосновение воздуха к вашей коже. Подождите немного, позвольте глазам привыкнуть к темноте. Стены пещеры сырые и неровные. Потянитесь и ощутите сырость. Обратите внимание на звук далекого водопада где-то глубоко в пещере.

Мягкий, золотой свет струится с высоты, из отверстия в скале; вы можете разглядеть следующую нишу, напоминающую комнату. Войдите и исследуйте ее.

Продвигаясь в тихую, более глубокую часть пещеры, вы видите огонь, горящий в одном из уголков пещеры, и человека, сидящего напротив огня на большом, гладком камне. Вы повстречали кого-то необычайно мудрого и проникательного, человека, который способен дать вам ответы на важные вопросы и которому у вас есть все причины доверять. Этот человек уже очень давно знает вас.

Задайте этому человеку какой-нибудь важный для вас вопрос. Запишите в блокнот, что вы спросили.

Какой был получен ответ?

Осознайте, что этот мудрый и заботливый человек создан силами правого полушария вашего мозга — просто с целью помочь вам понять загадочную часть вашего Я.

Позвольте своему воображению оставить вас в пещере чуть дольше. В следующем упражнении вас ждет исследование внутренних ее районов и открытие удивительных неожиданностей.

Категория 4. Переходные объекты

Пещерные рисунки

Вы до сих пор находитесь в одном из залов пещеры в компании с самым мудрым и заботливым человеком, которого только можете себе представить. Вы получили ответы на заданные ему вопросы, и теперь пришло время исследовать более глубокие районы пещеры. Здесь нет ничего, что могло бы нанести вам вред, а открытия, которые вы сделаете, обогатят ваше понимание своего Я.

Идите за мудрейшим в следующее помещение. Это большая овальная комната с гладкими стенами и мягким песком под ногами. Ее пересекает неширокий ручей. Глубина воды составляет четыре фута (1,2 м), а максимальная ширина достигает двенадцати футов (3,6 м).

На воде вас ожидает лодка; она небольшая и надежно построена. Преданный вам человек помогает ступить на борт лодки для путешествия в мир живых воспоминаний. Возможно, вы что-то хотели бы сказать ему, прежде чем отплыть; если так, задержитесь на момент, чтобы записать это в блокнот.

Что это было — то, что вы, может быть, чувствовали, но не осмелились сказать?

Что он говорит вам перед расставанием?

Было ли что-нибудь не сказано из того, что вы хотели бы услышать? Если да, запишите, что бы вы хотели услышать.

И слушайте, как теперь этот заботливый человек говорит вам нужные слова.

Если вам очень тяжело расставаться с этим мудрым и любящим человеком, можно попросить его отправиться в путешествие с вами.

Лодка устроена уникальным образом: она двигается вперед или назад, повинаясь вашим мысленным приказам. Удобно устроившись в лодке, направьте ее вперед и обратите внимание, как легко она плывет — медленно и безопасно...

Автоматический лоцман направляет вашу лодку по воде, пока вы наблюдаете за изменяющимся зрелищем вокруг.

Обратите внимание: стены пещеры расписаны фресками. Эти рисунки — запечатленная на стенах подробная история тех времен вашей жизни, когда вы были удовлетворены собой и принятыми решениями. Они показывают, сколь умелы вы и талантливы на самом деле.

Заставьте лодку подойти близко к берегу, так, чтобы вы могли лучше рассмотреть эти рисунки. Обратите внимание, каким уверенным в себе и счастливым вы выглядите на них. На некоторых изображены «короткие мгновения», сокровенные моменты, которые вы провели с друзьями. На других рисунках отражены более «открытые» ситуации.

Запишите в блокнот, что вы видите на этих настенных картинах.

Рассмотрев рисунки, направьте лодку вперед и плывите вниз по узкой речке, наблюдая сцены из прошлых лет, пока не найдете особенно привлекательную для вас. Запишите, что вы на ней видите.

Заставьте лодку остановиться и ожидать, пока вы сойдете на берег и приблизитесь к стене пещеры, чтобы изучить картину более подробно.

Представьте, как вы входите прямо в эту сцену, становитесь одним из персонажей, *главным* персонажем. Когда вы шагнете внутрь картины, она перенесет вас назад в то время и то место, и ваша память вызовет все, что вы хотите вспомнить о том периоде жизни.

Переживите все, что было хорошим и радостным в то время, и освободитесь от всех тревожных чувств, если они появятся. Воскресите ощущение успеха. И теперь опишите, что чувствуете и видите.

Сохраните это при себе, садясь снова в лодку. Направьте лодку через пещеру и наблюдайте самый прекрасный пейзаж, когда-либо виденный вами. Пусть река выведет вас к месту, откуда начиналось путешествие, к солнечному свету, в знакомое место, где вы сойдете на берег. Теперь мысленным усилием верните себя в свой рабочий кабинет.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Навязчивые мысли

Пытались ли вы когда-нибудь избавиться от навязчивых мыслей, которые продолжают возвращаться против вашей воли? Они вторгаются в моменты спокойствия, мешают работе и создают хаос и тревогу. Данное упражнение покажет вам, как избавиться от назойливых мыслей — если вы действительно глубоко погрузитесь в эти фантазии и позволите им стать более правдоподобными, чем самый яркий сон.

Здесь предлагаются два типа упражнений: один для изгнания враждебных «самозванцев», а другой для временного удаления настроенных дружески. Оба нарушителя спокойствия могут быть помехой производительности и должны время от времени убираться из ваших мыслей.

Этот зрительный образ посетил меня в один из дней работы над данной книгой. Два сварливых человека не прекращали ворчать в моем воображении, когда я пыталась писать. Они не были мне ни родными, ни друзьями и чрезвычайно мешали сосредоточиться. Поэтому я вынуждена была придумать упражнение, позволяющее от них избавиться. Эти люди, со своими негативными настроениями, губили часы драгоценного рабочего времени, прежде чем я открыла эффективный способ изгнания их из своих мыслей.

Если вам доводилось иметь несколько разглагольствующих людей в сознании — или хотя бы набор тревожных мыслей, мешающих концентрации внимания, — начните с создания зрительного образа вашего сознания в виде комнаты.

Представьте, что комната внутри вашей головы имеет в передней части два отверстия — открытые окна, подобно глазам в мир. И также есть два отверстия — словно уши — с каждой боковой стороны комнаты.

Представьте, что ваши мучители находятся в этой комнате, произнося все те слова, которые звучали в вашем внутреннем диалоге. Они утомляют, обвиняют и вообще приводят вас в бешенство. Когда вы вполне уверены, что достаточно наслушались этого шума, пора начинать решительные действия.

Благодаря экстраординарной силе вашего сознания вы можете превратить нарушителей покоя в пронзительно кричащих птиц.

Птицы летают по комнате, являющейся вашим сознанием, неистово хлопая крыльями в воздухе и в смятении роняя перья.

Убедившись, что с вас *в самом деле довольно*, прикажите одной из птиц *вылететь в ваше левое ухо!*

Слушайте утихающий птичий крик, пока она все дальше отлетает от вашей головы.

Теперь потребуйте, чтобы вторая птица вылетела в ваше правое ухо.

Вслушайтесь, как она улетает прочь и издаваемый ею звук затихает вдалеке.

Теперь, когда в вашей голове больше не осталось кричащих птиц, возьмите огромный пылесос и уберите все перья. При необходимости полейте комнату из шланга.

Знайте: когда вы закончите, ваше сознание станет свежим и чистым. Назойливые твари больше не смогут вернуться, поскольку вы не собираетесь давать им разрешения.

Время от времени вы можете слышать вдали пронзительный птичий крик. Но достаточно будет помнить всего лишь: незваные гости не могут вернуться против вашей воли.

Зафиксируйте всю эту визуализацию в блокноте; начните с имен нарушителей вашего спокойствия и описания, как они выглядели до и после их превращения в птиц.

Теперь возьмите ручку в недоминирующую руку и укажите других «птиц», продолжающих издавать вредные шумы в вашей голове. Вы могли бы подумать над созданием своего собственного упражнения и посмотреть, удастся ли вам открыть другой способ изгнать их из своих мыслей.

Дружелюбные нарушители покоя также могут мешать вам лучше выполнять работу. Иногда с ними тоже нужно бороться, чтобы преуспеть в жизни. Люди, которых вы любите, нуждаются в вашем внимании, но не обязательно тогда, когда вы работаете. *Если нет никого, нуждающегося в вашем внимании в это определенное время*, мы можем поработать над изгнанием вашей тревоги о них. Если есть вероятность, что проснется ребенок и ему будет нужно ваше внимание, или пожилому человеку понадобится забота, тогда не выполняйте нижеописанный тип упражнения — вы должны оставаться восприимчивым к их нуждам.

Но если вы уверены, что до конца отведенного для работы времени никто действительно не будет нуждаться в вас, попробуйте следующим способом изгнать тревожные мысли.

Составьте небольшой список людей или ситуаций, которые, как вы считаете, отвлекают ваше внимание во время работы.

Теперь мысленно изобразите место, прекрасно отвечающее их потребностям на несколько часов.

Если вы беспокоитесь о больном родственнике, вообразите его в лечебнице, где превосходные доктора и сиделки будут заботиться о нем, пока вы не закончите свою работу. Вообразите, как уютно и спокойно будет этому человеку в окружении компетентного и сострадательного персонала.

Если вы беспокоитесь о подростке, отправьте его в специальный центр, где мальчики и девочки могут подолгу беседовать с одним из величайших в мире терапевтов или консультантов. Представьте, что любимый вами паренек (или отроковица) вдруг стал довольно восприимчивым к полезным идеям.

Если вы волнуетесь из-за денег, передайте ситуацию на рассмотрение финансового консультанта, который смог разрешить больше денежных кризисов, чем кто-либо другой в этой стране. Знайте, что ваши дела отданы в хорошие руки на несколько ближайших часов.

Просмотрите только что составленный вами список и придуманные решения. Будьте уверены, что люди, которым вы нужны, *хотят* попасть в эти места (что в некоторых случаях само по себе не является чудом). Вы даже можете представить, как сильно они собираются вас благодарить (за то, что вы для них придумали такую фантастическую окружающую обстановку), когда вернутся *после* окончания вашей работы.

Теперь отправьте их в приготовленные места, чтобы спокойно приступить к работе.

Возьмите ручку в другую (недоминирующую) руку и опишите, что вы чувствуете, будучи свободным от ответственности благодаря этому короткому отдыху от забот.

Категория 6. Стимуляция чувств

Необычное восприятие осязательных ощущений

Закройте глаза и сделайте глубокий расслабляющий вдох. Проведите рукой, которой вы обычно пишете, вдоль тыльной стороны другой и почувствуйте кости, сосуды и строение кожи, как вы делали в первый день занятий. Потрогайте пальцами какую-нибудь надетую на вас вещь и определите ткань, выделку и температуру. Отыщите другой тип ткани на стуле или на полу и прочувствуйте различие.

Откройте глаза и прикоснитесь к предмету, сделанному из дерева... к предмету из стекла или камня...

Пройдите по комнате и отыщите другие осязаемые предметы. Обдумайте различия не с помощью слов, а путем невербального осознания правым полушарием уникальности каждой из этих поверхностей.

Если в комнате есть предмет, изукрашенный множеством сложных деталей, проведите по его

поверхности рукой и нарисуйте пальцами в воздухе контуры деталей.

Теперь немного посидите в спокойствии, с закрытыми глазами.

Представьте свои руки погруженными в теплую воду. Вдруг вода начинает остывать и с каждой минутой делается все более прохладной. Держите руки в воде, хотя она кажется все холоднее и холоднее. Когда вода станет холодной, *подумайте*, что пора убирать руки, но подержите их там на момент дольше. Когда вода станет действительно до невозможности холодной, выньте из нее руки.

Теперь заверните руки в воображаемую мягкую салфетку. Пусть она становится теплее и теплее. Пусть это будет электрическая салфетка; поставьте регулятор на значение «ГОРЯЧО». Держите руки внутри салфетки до тех пор, пока жар не станет нестерпимым, и тогда извлеките их наружу.

Если вы чувствовали изменения ощущаемой температуры, даже на несколько градусов, вы снова продемонстрировали, каким большим влиянием на тело обладает ваше сознание. (Это упражнение можно использовать в особенно холодные или теплые дни.)

Вы можете с помощью мысленного потенциала создавать желаемую температуру в комнате, в которой находитесь. Вспомните йогов, способных гулять в одной легкой маечке и босиком в морозную погоду. Для развития таких способностей, конечно, нужны годы тренировок; большинство же из нас удовлетворились бы возможностью регулировать ощущаемую температуру в пределах 5-10 °F (3-6 °C).

Вы также можете экспериментировать в своем воображении с осязанием, используя аналогичное упражнение для извлечения забытой информации.

Если есть что-то, что бы вы хотели вспомнить, используйте свои чувства для возврата к нужному времени. Вспомните *ощущения* от одежды — тяжелых зимних пальто, или колких шарфов, или легких тканей, или специфическую шершавость замши, или гладкую поверхность бархата.

Пусть память о прикосновениях ведет вас назад на год, еще на один и еще... Откройте заново что-нибудь забытое с помощью воспоминаний об осязательных ощущениях.

Категория 7. Фантазия

Вы — писатель: вот ваш сценарий

Представьте, что вы преуспевающий писатель и садитесь писать рассказ. Будьте уверены, что не станете советоваться со своим левым полушарием насчет окружающей обстановки, персонажей или сюжета. У правого полушария есть новый рассказ, и, если вы сядете спокойно и будете восприимчивы, этот рассказ появится.

Одни писатели начинают с персонажей, другие — с плана, третьи — со зрительных картин.

Предположите, что вы хотели бы начать с окружающей обстановки. Сидите спокойно, пока ваше сознание исследует возможности; будьте восприимчивы к возникающим образам. (Если вы не видите определенного интерьера или пейзажа в своем воображении, можно использовать вчерашнее упражнение категории 7 на фантазию, чтобы, путешествуя по свету, найти нужный уголок.) Когда вы выбрали свое первое место, опишите его: что вы видите, слышите, осязаете, какие ощущаете запахи и вкусы?

Сядьте спокойно в выбранном правым полушарием месте и подождите, пока к вам приблизится какой-нибудь персонаж. Это может быть кто-то неожиданный. Как выглядит этот человек? Что он чувствует? Каким особым диалогом начнется ваш рассказ?

Сядьте на краю сцены; смотрите, слушайте, чувствуйте и записывайте, что происходит перед вашими глазами. Иногда вы можете пожелать «стать» одним из действующих лиц и почувствовать произошедшее с определенной позиции; в другой раз — другим персонажем и испытать все, что случилось, с его «колокольни».

Выберите иной, свой собственный подход к этому рассказу из тех форм, что предлагает сейчас правое полушарие.

Начните записывать рассказ. В нем могут встретиться интересные люди. Если действующие лица, сюжет и окружающая обстановка в достаточной мере интригуют вас, доведите произведение до конца. Позвольте действиям самим разворачиваться, пока вы пишете.

Если вы хотите узнать больше о том, как создаются рассказы, переходите к следующему упражнению.

Категория 8. Работа со сновидениями

Скажите «привет» постановщику своих снов

Вспомните, что рассказывают Стив Аллен и доктор Джеймс Гротштейн о театре сновидений. Теперь вы можете использовать их опыт в работе со своими снами. Запишите в блокнот сон, который вам приснился сегодня или вчера.

Сделайте глубокий расслабляющий вдох. Закройте глаза и представьте помещение, в котором создан ваш сон. Эта «студия», расположенная в правом полушарии вашего мозга, вообще не должна напоминать мозг. Фантазируйте. Представьте ее такой, какой хотите. Возможно, она выглядит как затемненная комната, где ночные существа лениво бродят по призрачным углам и специальный постановщик снов отдыхает в мягком кресле. Здесь может присутствовать налет таинственности. Помните, что сон — это в конце концов место рождения метафор и символов.

Медленно зайдите в комнату. Дайте глазам привыкнуть к тусклому свету. Теперь, когда вы внутри, медленно подойдите к постановщику и дружелюбно обратитесь к нему. Предложите подарок этой творческой личности. Возможно, вы случайно захватили с собой печенье, бутылку вина или цветы. Объясните ему, что не желаете быть назойливым, а лишь хотите лучше понять произведения, которые ставятся каждую ночь в вашей голове. Объясните, что вы часто видите пленительные картины, приводящие в замешательство и смущающие вас, — иногда (как и принято в хорошем театре) они даже вселяют в вас ужас. (Похвала не может быть плохим способом начала знакомства, поэтому я предлагаю вам начать с благодарностей постановщику за какие-нибудь забавные или приятные ночные «спектакли», оставшиеся у вас в памяти.)

Теперь спросите у собеседника, кто же является наиболее творческой частью вашего Я, чтобы обратиться к нему с несколькими вопросами, возникшими у вас относительно прошлых постановок. Почему определенный сон периодически возвращается — лишь с небольшими изменениями, подобно популярным телевизионным шоу? Какое сообщение, до сих пор не воспринятое вами, скрыто в них? Вы очень сильно любите тайны, но их разгадки — еще больше. Спросите постановщика о том, что осталось для вас непонятным из последнего сна.

Если постановщик отказывается отвечать, доверяйте благоразумию своего внутреннего Я. Постановщики сновидений, полностью заключенные в вашем подсознании, знают, что иногда сознание не готово иметь дело с информацией, выраженной намеками и образной системой сновидений. Возможно, вам еще рано знать ответы на все вопросы. Спросите его, что вы можете сделать для подготовки к восприятию этой информации. Если вы по-прежнему не получили ответ, попросите о сне, который внес бы ясность и продвинул бы вас хоть на один шаг вперед к пониманию.

Я советую излагать просьбы очень осторожно. Неразумно помыкать своим постановщиком. Храните уважительное отношение к своему творческому дару. Относитесь к своим снам как к птице, спокойно сидящей у вас на ладони.

Категория 9. Свободные ассоциации

Утренняя мудрость №4

Заведите таймер на десять минут и записывайте все, что приходит в голову (и помните, что не следует перечитывать свои «манускрипты категории 9» до шестого дня курса). Не забывайте — это упражнение позволит вам близко ознакомиться с подсознательным материалом, который может весьма специфично использоваться в вашей личной жизни и профессиональной деятельности.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №4

Найдите наиболее подходящее число на диаграмме состояния и запишите его.

Начали ли вы «чувствовать изменение», переходя в упражнении категории 2 из-под влияния одного полушария в «круг света» от другого? К одним это приходит быстро, для других кажется чрезвычайно сложным. Будьте спокойны в обоих случаях — в вашей работе начинается прогресс, и он будет продолжаться. Не имеет пока значения, насколько быстро вы движетесь, — сейчас важны лишь факт и направление вашего путешествия.

Легче ли вам стало вызывать зрительные образы? Вы можете оценить, насколько реальнее показалась вам пещера и рисунки на стенах из упражнения категории 3 по сравнению с лугом в первый день занятий. Какие изменения вы заметили в способности создавать зрительные образы? Что вы видите? Или ощущаете на вкус? Или чувствуете? Или ощущаете запах? Или слышите? Может быть, вашим величайшим достижением стала способность «погружаться» в переживания? Запишите свои соображения по этому поводу в блокнот.

Напоминали ли персонажи из написанного вами рассказа в упражнении категории 7 знакомых вам людей? Тех, кого вы можете рассматривать как продолжение себя? Хотите ли вы снова поработать над этими персонажами?

Составьте список открытий правого полушария, пришедших вам на ум. (Также осознайте идеи, до сих пор кажущиеся слишком призрачными для словесного выражения, но изо всех сил рвущиеся наружу.)

Не забывайте, как важно сверить устремления правого полушария с умозаключениями левого, прежде чем предпринимать подлинные и конкретные действия.

Категория 11. Утверждения

Вам принадлежит ответственность

Вы обладаете силой использовать воспоминания о прошлом для обогащения настоящего: счастливые времена — как источник поддержки, а времена несчастий — как катализатор развития.

Запрограммируйте левое полушарие на признание ответственности за ваше настроение, продуктивность, успех.

Перепишите следующее предложение в вашу записную книжку и произнесите его громко:

«Я, _____, беру на себя ответственность за конструктивное использование своих творческих способностей.» (Вместо пропуска впишите, конечно, свое имя.)

Теперь представьте, как кто-то очень близкий признает, что только вы в силах принять такое решение:

«Ты, _____, берешь на себя ответственность за конструктивное использование своих творческих способностей.»

Запишите предложение в блокнот, громко произнесите его и позвольте полному его значению запечатлеться в вашем сознании.

Теперь вообразите, что кто-то известный и глубоко уважаемый утверждает о вас следующее:

«Он (она), _____, берет на себя ответственность за конструктивное использование своих творческих способностей.»

Теперь запрограммируйте правое полушарие мозга, ваше чувствительное Я, с помощью следующей процедуры.

С закрытыми глазами сделайте глубокий вдох и окажитесь в определенном месте, которое вы представляли себе и которое было хорошо доступно вашему мысленному взгляду. Вообразите себя спокойно сидящим там, настроенным на внутреннюю тишину, приходящую с этими переживаниями.

Вообразите, что в нескольких футах от вас находится зона, в которой есть все средства, необходимые вам для самой желанной работы. Эта область может содержать стол со всем снаряжением для ваших профессиональных занятий или хобби. Все находится внутри той области — исключая ваше Я. Вы расположились поодаль, среди множества чудесных вещей, способных отвлечь вас от работы, которой вы хотите заняться. Составьте список отвлекающих внимание предметов. Это может быть стереоаудиосистема или телевизор, новый журнал или любимый щенок, клюшки для гольфа или куча «неотложных дел». У вас в мыслях собственные помехи, вот и запишите их.

Теперь вообразите себя проходящим мимо всех развлечений к месту, где ваша работа должна

быть сделана. Отгородите эту область — поставьте палатку или какой-нибудь заборчик. Поместите себя в самую середину отделенной зоны.

Ненадолго задержитесь там и дайте себе почувствовать воздействие окружающих предметов. Вы можете ощущать едва уловимую дрожь в спине, свидетельствующую об ожидании желанной работы.

Теперь, не применяя слов, наполните себя чувством ответственности, которое влечет за собой творческая работа. Почувствуйте радость этого. Примите тот факт, что тяжелая работа неотделима от такой радости. Вслушайтесь в звуки, зовущие вас извне этой области. Затем, с полным сознанием того, что вы действительно для себя хотите, сделайте выбор.

16. Пятый день

Ваша внутренняя тишина всегда остается доступной, какую бы тревогу ни создавал внешний мир. В любое время вы способны найти убежище в этом месте отдыха и восстановления сил.

Осознав, что обладаете способностью регулировать степень расслабления своего тела, вы начнете понимать обширное применение возможностей правого полушария. Силой личного сознания вы можете создать свой собственный внутренний мир. Используйте состояние полного расслабления как отправную точку, из которой будете двигаться к достижению высокой энергии и творческой активности. И в гораздо большей степени, чем вы можете себе представить, вы способны позволить успеху стать неотъемлемой частью вашей жизни.

Пусть ваше сознание жаждет успеха так, чтобы в повседневной реальности вы были готовы к восприятию всего хорошего, что придет к вам.

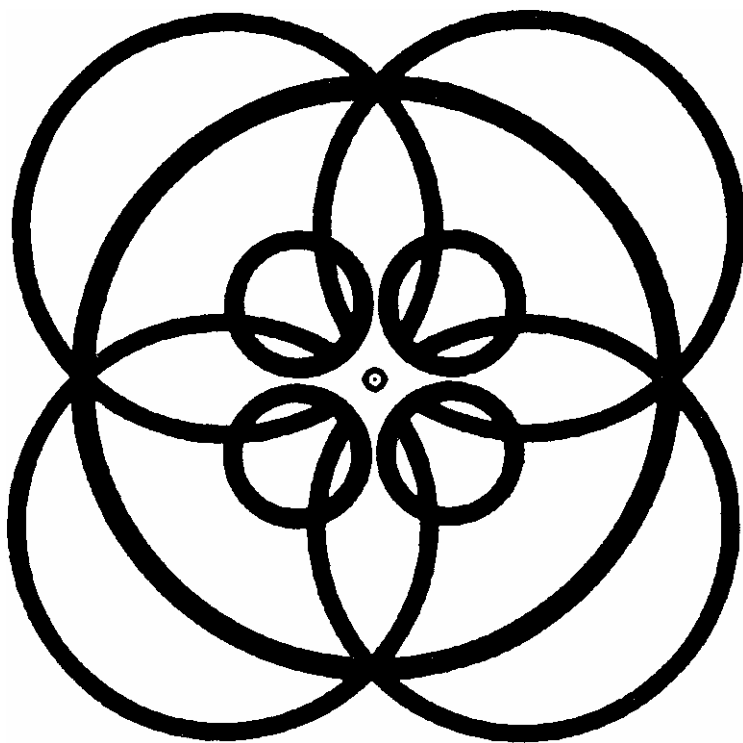
Удобно устроившись на стуле в своей рабочей комнате, внимательно оцените собственные мысли и ощущения. Определите напряжение тела и уровень энергии, выбрав число на диаграмме состояния, наиболее точно отражающее ваше состояние в настоящий момент.

Сосредоточьте внимание на словах «полное расслабление» на диаграмме. Глядя на них, позвольте самому глубокому смыслу того, что они означают, стать реальностью вашей жизни.

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №5

Постарайтесь провести чуть больше времени, чем в предыдущие дни, созерцая мандалу ниже. Помните, что цель данного упражнения — попытка утихомирить ваш внутренний голос, в то время как правое полушарие работает с пространственными отношениями узора.



Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Предложение погрузиться глубже

Сделайте глубокий вдох через нос. Удержите воздух и постепенно выдыхайте через рот. К нынешнему дню вы, вероятно, способны достичь состояния полного расслабления, сделав лишь один глубокий вдох. Пусть текущее упражнение приведет вас в состояние еще большей расслабленности.

Ощутите тяжесть обоих своих век. Они становятся все тяжелее и тяжелее, пока вы не почувствуете желание закрыть глаза и погрузиться в состояние полного расслабления.

Сосредоточьте внимание на своих ступнях, напрягая мышцы, удерживая их напряженными... и расслабляя.

Вы ощущаете ступни ног теплыми, и очень тяжелыми, и сильно расслабленными.

Сконцентрируйте внимание на ногах от ступней до бедер, напрягая мышцы, удерживая их напряженными и расслабляя.

Вы чувствуете, что ваши ноги целиком теплые, и тяжелые, и еще более расслабленные.

И теперь ягодицы...

Напрягите их... удерживайте напряженными... расслабьте.

Вы чувствуете теплоту в ягодицах, и тяжесть, и расслабление.

И теперь живот...

Напрягите мышцы... удерживайте их напряженными... расслабьте.

Ваш живот теплый, и тяжелый, и расслабленный.

И ваши руки...

Их мышцы напрягаются... удерживаются в напряжении... расслабляются.

Вы ощущаете теплоту в руках, и тяжесть, и расслабление.

И ваша шея... напрягается... удерживается в напряжении... расслабляется.

Вы ощущаете ее теплой, и тяжелой, и расслабленной.

Медленно считайте от десяти до нуля.

Десять...

Считая в обратном порядке, вы чувствуете, как все ваше тело расслабляется, глубже и глубже погружается в состояние расслабленности, глубже и глубже...

Девять.

Вообразите, что вы спускаетесь вниз по длинной лестнице...

Восемь.

Вы расслабляетесь все сильнее и сильнее...

Семь.

И вы спускаетесь на одну ступеньку вниз...

Шесть.

И еще на одну вниз.

Пять.

И чувствуете себя более расслабленным.

Четыре.

Вдвое сильнее расслабленным.

Три.

Тяжелее.

Два.

Тяжелее и теплее.

Один.

Вы ощущаете полное расслабление, погружение глубже и глубже в это состояние спокойствия и расслабления.

Абсолютно расслабившись, вообразите себя растянувшимся на мягкой, уютной поверхности в самом замечательном убежище, где вы так любите проводить время, где чувствуете большее вдохновение, чем в других местах, где быстро находите ответы на вопросы, где высвобождается сила вашей интуиции и где удастся найти наилучшие решения.

Вы можете остаться там чуть дольше — или медленно посчитать до трех и открыть глаза, чувствуя себя освеженным и готовым действовать.

Определите число на диаграмме состояния, отражающее ваши ощущения в настоящий момент.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

За закрытыми дверями

Сделайте глубокий расслабляющий вдох и скажите своему телу, что вы готовы погрузиться в состояние активности правого полушария.

Представьте, что вы идете по слабо освещенному узкому длинному коридору. Издали доносятся звуки музыки, смутно знакомой, как будто слышанной много лет назад.

Вы достигаете конца коридора и видите там большую круглую комнату со множеством дверей, на каждой из которых стоит номер.

Пройдитесь вдоль дверей и подергайте ручку каждой из них. Номер на двери означает определенный год вашей жизни, в который она открывает дорогу. И, конечно же, вы сознаете, что выбор за вами — вы можете открыть любую из этих дверей и пережить заново любое событие этого года вашей жизни.

Там могут быть двери, войти в которые у вас не возникнет желания. Если так, не заходите туда.

Выберите дверь, ведущую в определенный год вашей жизни, когда происходили значимые для вас события, и помните, что в любом случае выбор будет верным — посетите ли вы счастливое время или трудное. Не стоит лишь выбирать период опустошающей травмы, если вам приходилось ее пережить.

Потрогайте ручку двери, наиболее привлекшей ваше внимание, и посмотрите на номер. Убедитесь в том, что номер выбран правильно, и затем поверните ручку и войдите в комнату.

Переступив порог, убедитесь, что ваше тело ощущает себя таким, каким было в тот период.

И вы узнаете запахи, и звуки, и ощущение этого места.

Вы можете быть удивлены встречей с кем-то...

А может, и нет. Возможно, вы знали все это время, кто мог вас там ожидать.

Запишите в блокнот, что вы видите за этой дверью.

Пишите, кого встретите...

И о чем там говорят...

И что вам нужно было сказать тогда, и что сказать сейчас...

И что вам необходимо было услышать тогда, и что хотите слышать сейчас.

Если хотите, задержитесь подольше в этом месте. Или посчитайте до трех и вернитесь в настоящее, в комнату для занятий и в реальность повседневной жизни.

Возможно, ребенок, до сих пор заключенный в вас, сосуществующий с вашим взрослым Я, узнал что-то новое о временах своего детства или изменил болезненные или тревожные чувства того периода. Если такое произошло, отметьте это в своем блокноте.

Категория 4. Переходные объекты

Обращение неудачи в успех

Почти каждый может вспомнить неприятный случай, произошедший в детстве и надолго оставшийся в памяти. Некоторые пытаются отгонять эти мысли, однако иногда обнаруживают себя погруженными в неприятные воспоминания. Другие считают полезным глубже проникнуть в эти чувства и «скорректировать» эмоциональное состояние. Реальность случившегося не столь критична, как ваша *реакция* на нее. Писатели-фантасты частенько изображают переделку прошлого. Так же можете поступать и вы со своим «скелетом в шкафу».

После глубокого вздоха, означающего погружение в состояние расслабления, позвольте вашим мыслям углубляться в прошлое, пока не будет найдено событие, над которым вы бы хотели поработать.

Пока вы учитесь заново прорабатывать воспоминания, лучше не выбирать очень травмирующих происшествий. Можно остановиться на событии, включающем такое ваше действие или слово, которое заставило людей отвергнуть вас тем или иным способом. Вероятно, это воспоминание часто возвращается. (У многих людей есть легко возникающее воспоминание, которое ассоциируется с неадекватными ощущениями.) Теперь примите решение переделать его в свою пользу — так, что оно больше не будет вредным для вас ни в каком смысле, а, напротив, будет порождать ассоциацию исцеляющего действия, которая поможет рассеять его силу.

Вернитесь к своим ощущениям, сначала вызвав в воображении то место, где произошло это неприятное событие. Вы могли бы вспомнить цвета, ощущения прикосновения к чему-то, запахи и даже вкус, если вы там что-то пробовали. Теперь воссоздайте в воображении сцену целиком, включая движения, разговоры, поступки, что казались до сих пор столь гнетущими.

Остановите действие в самый неприятный момент и подумайте, какого дальнейшего развития ситуации вы бы хотели. Совершите все для того, чтобы так и случилось. Помните: в мире своей фантазии вы обладаете силой заставить это произойти. Ослабьте негативную силу события этим новым действием, этой *реакцией*, удаляющей негативные ассоциации и позволяющей вам быть хорошего мнения о своей личности.

Пусть тот, кто больше всего осуждал вас тогда, выйдет вперед и скажет что-нибудь поощрительное. Внимательно слушайте, как этот человек из вашего прошлого произносит слова, позволяющие вам хорошо думать о себе.

Если вы хотите, чтобы кто-то из находящихся там крепко обнял вас и сказал, что вы любимы, — пусть он выйдет вперед, и сделает, и скажет это.

Если вы питаете враждебность по отношению к этому человеку, приготовьтесь сейчас избавиться от нее. Если вам трудно даже представить такое — осознайте, каким разрушительным является чувство ненависти, засевшее в вашем сознании, а теперь есть возможность избавиться от нее. Если «душа не поворачивается» простить того человека, попробуйте вообразить, *будто это произошло*, только на один момент. Почувствуйте, что вы простили его, и осознайте, каким успокаивающим и исцеляющим оказалось это прощение. Теперь заново рассмотрите варианты своих действий: почувствуете ли вы себя лучше, простив этого человека насовсем или же предпочитаете вернуться к выжигающей сердце ненависти? Выбор за вами.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Если бы...

Подумайте, что вы хотели бы изменить в своей жизни. Наиболее полезно выбирать среди того, от чего вы желаете избавиться уже на протяжении долгого времени: негативные ситуации дома или на работе, переедание, курение, привычку все откладывать на завтра... Выберите свою собственную ситуацию.

Затем представьте, что будет, когда произойдет эта перемена. Дайте возможность испытываемым чувствам быть яркими в вашем воображении и представьте себя в ситуации, когда успех уже стал реальностью. Потратьте необходимое время, чтобы «увидеть» себя действующим по-новому. Запишите, как бы ощущалось это изменение, став реальностью. Составьте список положительных фактов, которые имели бы место в результате перемены.

Теперь подумайте: что вы могли бы сделать уже сегодня, чтобы эта перемена начала осуществляться.

Потом возьмите ручку в недоминирующую руку и составьте список факторов, свидетельствующих о негативных последствиях этой перемены. От чего вы бы вынуждены были отказаться? Какой ценой вы бы действительно хотели осуществить перемену?

И, каждой рукой, запишите ответ на вопрос: *«Действительно ли вы хотите этой перемены?»*

Категория 6. Стимуляция чувств

Необычный способ ощущения вкуса/запаха

Сделайте глубокий вдох, как будто готовитесь продолжить свое исследование прошлого. На момент закройте глаза и дайте всем мыслям унести вас прочь... Мысли и слова покидают вас, оставляя ощущение спокойствия...

В настоящий момент в вашей рабочей комнате:

Свежий ли воздух?

Есть ли рядом цветы или ароматические смеси?

Чувствуется ли запах сигарет или пищи? Поднесите тыльную сторону руки к носу и убедитесь, задержались ли на ней какие-нибудь запахи... духи, мыло, лосьон, что-то еще...

Отметьте вкус, ощущаемый во рту.

Сосредоточьтесь на запахах или вкусах, связанных с определенными воспоминаниями — беседами, мыслями и чувствами из того определенного времени.

Позвольте своей памяти пропутешествовать в прошлое и осветить какой-нибудь значимый момент. Может, это произошло месяц, год назад или даже раньше. Когда я буду произносить определенные слова, у вас станут возникать ассоциации с ними. Некоторые слова не порождают ассоциаций, поэтому позвольте им свободно проходить через ваше сознание, не нарушая сосредоточенности. Иные слова срабатывают словно поплавки для совершенно особых воспоминаний. Посмотрите, не будут ли это воспоминания об определенном запахе или вкусе и куда они вас заведут...

Скажем, запах может напомнить о каком-то человеке. Вы можете остановиться и погрузиться в воспоминания об этой фигуре или продолжать, переходя к другим ассоциациям.

Почувствуйте запах дыма костра... или сигареты... или пожара в подлеске... Пусть следующие слова медленно проходят в вашем сознании, вызывая различные образы: сосновая хвоя... океан... гимнастический зал... нафталиновые шарики... трубка с табаком... свежее испеченный хлеб... горячий пирог с ягодами... вино... помада... волосы... чердак... дом...

Если ни одно из этих слов не вызвало важного для вас воспоминания, позвольте сознанию свободно цепляться за другие ассоциации и посмотрите, куда вас приведут эти связи.

Ваши чувства тесно связаны с пережитым в прошлом опытом. Попытайтесь осознать ценность своих пяти чувств в настоящем, в повседневной жизни. Вскоре вы начнете замечать много оттенков, о которых раньше и не подозревали; *эти оттенки, возможно, и не оказывают никакого влияния на определенные чувства, но порождаются ими.*

Развивая осознание этих ощущений, вы начнете более тонко воспринимать окружающий мир.

Результаты работы правого полушария

Вы убедились, как стимуляция чувств может оживить воспоминания и вызвать сильные переживания. И, как я обнаружила несколько лет назад, она дает гораздо больше, чем просто интересный эксперимент.

Мой дом был уничтожен пожаром. Это случилось осенью, когда ветра «Санта-Анна» (называемые также «Сантанас») начинают дуть в Южной Калифорнии. С тех пор каждую осень вид огромных деревьев, пригибаемых горячим, бесконечно усиливающимся ветром, запах пыли и далекого пожара, стук веток о стены вызывали у меня сильную тревогу. В один прекрасный день я решила написать об этих чувствах, позволить им всплыть на поверхность со всей их первоначальной силой. Это произвело «отдаляющий» эффект, и в результате я никогда больше не ощущала такой сильный страх, когда каждую осень «Санта-Анна» начинали свой путь через Калифорнию.

«Сантанас»

Каждый год на Калифорнийских холмах дуют ветра «Сантанас»; «дьявольские ветра» — так называли их индейцы много лет назад.

Воздух потрескивает от жары; разгораются пожары. Пламя пожирает опаленную и иссохшую траву, высасывает жизнь из эвкалиптов, берез и дубов.

Каждый год падают соломенные крыши и молотят своими крыльями подобно обезумевшим птицам — пока рыдают сирены, завывая на извилистых дорогах. Каждый год горят холмы.

Малибу. Топанга. Беверли Глен. До всех доходит очередь.

В Бел Эйр, в 61-м, сгорело четыреста пятьдесят домов.

Три раза за эти многие годы я на всякий случай упаковывала вещи — но ужас проходил мимо.

В четвертый раз ни на что не осталось времени — лишь бежать с детьми, собакой, строкой молитвы через холмы.

Черное небо стало розовато-лиловым от вздымающегося и пытающегося достать звезды пламени.

Я стояла в отдалении всю ночь. Рассвет наступил довольно скоро: бесформенная груда расплавленных вещей — серебро, фотографии и одежда, смешанные со штукатуркой и деревом, — драпировалась, как одеяло на незарытой могиле.

Ничто не уцелело.

Ничто, только дымоходы и камни отмечали, где умер дом.

Все там съедено заживо.

Я не строила заново. А кто-то строил.

Но каждую осень, когда начинают дуть «Сантанас», я просыпаюсь ночью от запаха страха и чувства потери.

Время возвращается ненадолго. Оно не повторится.

Как бы я ни пыталась вырваться, прошлое с силой удерживает меня.

Что за странная вещь — человеческая память. Столько времени спустя все не верит, что опасность миновала.

Категория 7. Фантазия

Далекое место, далекое время

Способность воскрешать в памяти любые события прошлого заключена в вашей воле. Сделайте глубокий вдох. Представьте большой экран перед собой и проектор сбоку от вас, а в ладони вы держите пульт управления, позволяющий отобразить на экране любую картину из вашей жизни. Люди, которых вы знали и любили, люди, которых не любили никогда, но хотели любить, лица, которые вы лишь смутно помните, предстают перед вашим мысленным взором на этом экране, стоит вам только позвать их. Ваше собственное изображение тоже может там появиться.

Если вам не нравится какая-то конкретная сцена, можно нажать кнопку на пульте управления, и она исчезнет.

Вы можете захотеть вернуться на несколько лет назад... и еще на несколько лет.

Возможно, вы пожелаете вернуться еще дальше, на много лет назад.

Выбор за вами; можно увидеть себя в любом возрасте.

Вот какой-то конкретный человек занял место в изображении рядом с вами. Держите его в центре внимания и вспоминайте, насколько важен для вас был этот человек в те времена.

Благодаря экстраординарной силе воображения вы имеете возможность попасть в эту картинку и предстать... самим собой, только более молодым. Люди там кажутся настоящими, и ваше присутствие в том далеком времени и месте — реальным. Теперь есть шанс сказать то, что вы всегда хотели сказать, — или, наоборот, то, что просится на язык сейчас.

Вы можете остановить действие по своему желанию — и найдете себя сидящим на стуле в реальном времени и месте. Вы также можете продолжить «спектакль», переиграв любую часть случившегося, требующую изменений.

Вы можете создать конец сюжета таким, каким пожелаете.

Запишите в блокнот любое из своих наблюдений за случившимся и изменений, внесенных вами в ход событий.

Категория 8. Работа со сновидениями

Диалог с актерами

Если ваш постановщик сновидений был полезным вчера, вы, возможно, захотите навестить его сегодня, чтобы задать несколько вопросов относительно последнего сна. Если, напротив, вы ощущали такой страх в присутствии этого творческого гения, что были не в состоянии вынести много из вчерашней встречи, то попробуйте сегодня побеседовать с самими актерами. Сначала выберите один из снов (или его фрагментов), увиденных вами прошедшей ночью. Запишите его содержание в блокнот вместе с возникшими ассоциациями.

Во время записи содержания сна пришли ли вам на ум какие-нибудь другие мысли?

Кто главный герой сновидения? Да, конечно, это были вы. Вам, вероятно, известно, что в снах вы часто проецируете свои чувства на других людей. Например, может показаться, что субъектом сновидения был ваш ребенок, ваш возлюбленный, ваш лучший друг или злейший враг. Но на самом деле персонажами сна «очеловечиваются» все ваши личные желания и страхи. В этом можно убедиться, побеседовав с каждым из «актеров», играющих различные части вас самих.

Сделайте глубокий вдох и, с закрытыми глазами, позвольте себе ступить на неизвестную территорию сумеречной зоны, где создаются ваши сновидения.

Встретившись с постановщиком своих снов, интуитивно решите, хотите ли вы обсуждать это дело с ним или обратиться непосредственно к самим актерам.

Актеры собрались вместе у декораций. Декорации, выбранные для сна постановщиком, частью вашего Я, имеют огромное значение. Отметьте их детали. Затем предложите какой-нибудь подарок всем участникам сонного действия. (Возможно, цветы? Или конфеты?) Это — осязаемое выражение ваших добрых намерений. Составьте список имен (или характеристик) персонажей, которых сейчас помните.

Возможно, позже вы вспомните других участников сюжета — добавьте их в список.

В первую очередь подойдите к тому, кого вы в наибольшей степени отождествляете с собой. Задайте этому, должно быть, дружелюбно выглядящему персонажу несколько вопросов типа: «Как вы себя чувствовали последней ночью, когда с вами случилось...» Какова его реакция?

Затем можно сказать актеру: «Я понимаю ваши чувства... Я принимаю их такими, какие они есть. Это было не слишком _____ (подберите свое собственное слово: малодушно, нелепо, глупо...)»

И обязательно спросите: «Есть ли что-то, о чем вы хотели бы мне рассказать? Может, ваши чувства или действия остались непонятыми?»

Теперь пересеките сцену, на которой разыгрывалось сновидение, и поговорите с разными его участниками — с теми, кто не был так доброжелателен, или с теми, кто вообще пугал вас. Сейчас можно обратиться к любому персонажу, зная, что он пребывает в состоянии «полусна» и не может навредить вам, если вы этого не позволите. Задайте ему несколько вопросов, погрузитесь в ощущения, испытанные во сне. «Почему вы хотели причинить мне вред?», или «За что вы были так сердиты на меня?», или... (сформулируйте свои собственные вопросы).

Во сне могут действовать «персонажи», являющиеся не людьми, а чаще всего представителями,

так сказать, мира природы — огонь, наводнение или монстры неопишуемого вида. Обратитесь к каждому из них и задайте следующие вопросы:

«Помогите мне понять вас. Что вы олицетворяли во сне? Что вам нужно было от меня?»

«Есть ли в вас что-либо похожее на присущие мне качества? Есть ли секреты, которые вы хотели бы открыть?»

Покидая сцену, возьмите с собой какой-нибудь понравившийся предмет — подарок от актеров, от части своего Я. Это может быть любая вещь, представляющая для вас ценность, — утверждение, обещание, поэма (стихотворение) или объяснение сути чего-то (инсайт).

Категория 9. Свободные ассоциации

Утренняя мудрость №5

Начиная упражнение со свободными ассоциациями, позвольте своим мыслям вести вас туда, куда они пожелают, к любым чувствам, надеждам и страхам, которые приходят на ум. Позвольте сознанию легко прыгать из одного места в другое. Не забывайте: нельзя читать то, что вы написали, — только завтра вам будут даны указания для работы с результатами всех упражнений категории 9, которые выполнены в течение нескольких прошедших дней. Теперь на момент закройте глаза, позвольте своему сознанию рассеяться и затем ухватить какое-то одно слово. Пусть оно будет первым словом вашего сегодняшнего описания свободных ассоциаций.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №5

Запишите число из диаграммы состояния, наиболее точно отражающее ваши ощущения в настоящее время.

Начали ли вы чувствовать, что способны распознать свою творческую энергию и фактически управлять ею?

Записывайте в блокнот открытия (инсайты), сделанные в результате занятий. Иногда они будут в большей степени озарять личную сферу эмоционального совершенствования, в других случаях — касаться решений, которые вы пытаетесь принять как член общества. Будьте восприимчивы ко всему, что бы ни посетило вас, и помните: правое полушарие мозга порой может предложить отличные решения глубоко спрятанных проблем, хотя вопросы, казалось бы, находящиеся на поверхности, окажутся проигнорированными. Поэтому реагировать на все предоставляемые им дары — самая мудрая линия поведения. Но учитывайте: несмотря на то, что думает ваше логическое, вечно сомневающееся левое полушарие, интуитирующее правое полушарие дает ответы на вопросы согласно собственным приоритетам. Обязательно представьте все его предложения вашему критику, левому полушарию. Потом опишите все конфликты, возникшие между ними.

Если бы мог быть достигнут компромисс, что бы предложило каждое из полушарий?

Категория 11. Утверждения

Ценность вашего дара

Зрелое творчество требует от вас веры в себя. Надо верить, что ваши скрытые возможности существуют и находят проявление; что вы правы, когда тратите время на развитие своего дара; что ваши творческие способности ценны не только для вас самого, но в такой же степени и для других людей. Эта убежденность позволит преодолеть препятствия, которые в противном случае могут мешать вам реализовать свои творческие таланты.

Все это — правда, и не важно, проявляете ли вы свои таланты в концертных залах или кабинетах для совещаний, работаете руками или умом. Вера в себя — это основа, и ее трудно приобрести в мире, который часто бывает слишком скучным для того, чтобы вызывать творческое вдохновение.

Нынешние утверждения помогут вам укрепить все позитивные идеи, посетившие вас за последние несколько дней. С уверенностью вставьте свое имя вместо пропусков. Произносите слова громко, записывая следующие три предложения в блокнот.

«Я, _____, верю в ценность своих творческих способностей.»

«Ты, _____, веришь в ценность своих творческих способностей.»

«Он (она), _____, верит в ценность своих творческих способностей.»

Верите ли вы в свою уникальность? Не существует другого человека, похожего на вас. И никто, кроме вас самого, не способен положить на музыку слова песни вашей жизни. Некоторые люди предпочитают сочинять похоронный марш или погребальную песнь — но вы можете выбрать симфонию торжества.

Чтобы запрограммировать ваше правое полушарие на уверенность в этой истине, проделайте упражнение на медленное, глубокое дыхание, чтобы стать восприимчивым к появлению зрительных образов.

Вообразите, что вы сидите с закрытыми глазами в одиночестве в своем убежище. Вы не нуждаетесь в словах одобрения. Напротив, идите в это спокойное место в центре своего существа, где вы способны почувствовать присутствие внутреннего консультанта. Это может быть Мудрый Человек, которого вы вчера встретили в тайной пещере, или какой-то другой консультант, знающий вас даже лучше, чем вы сами. Найдите этого человека, верящего в вас и ваш творческий потенциал. Спокойно ждите до тех пор, пока не будете уверены в его присутствии. Начав ощущать его присутствие, посмотрите в глаза этому человеку и позвольте полному значению утверждения, приведенного ниже, проникнуть в самую глубокую часть вашего существа. Слова вовсе не обязательны для возникновения этой уверенности:

Вы — значимый человек, и работа вашего творческого ума будет важна и полезна для вас и для других.

17. Шестой день

Отыскание ваших творческих сил и *овладение* ими — два действия, имеющих равное значение на шкале оценки вашего успеха.

Отыскание и овладение балансируют, подобно детям, на обоих концах доски качелей продуктивности. В определенные моменты наивысшее положение будет удерживаться творческими открытиями, потому что на протяжении всей жизни вы будете сталкиваться лицом к лицу с новыми аспектами своего потенциала. В других случаях в наивысшей точке будет находиться овладение созидательными силами, потому что они *используют* такие открытия для совершения акта творчества. Это — близнецы, которые будут бежать наперегонки всегда, разделяя радость вашей работы, уравновешивая талант и свершения.

К концу шестого дня занятий вы достигнете значительного улучшения в развитии обеих этих сторон своего потенциала.

К настоящему моменту вы, вероятно, вообще не испытываете трудностей (или испытываете совсем небольшие) в определении уровня своей творческой энергии с помощью диаграммы состояния. По окончании проработки «Курса развития правого полушария» вы можете захотеть использовать ее время от времени или будете чувствовать настолько тесный контакт со вместилищем своей творческой энергии, что эта диаграмма больше не понадобится.

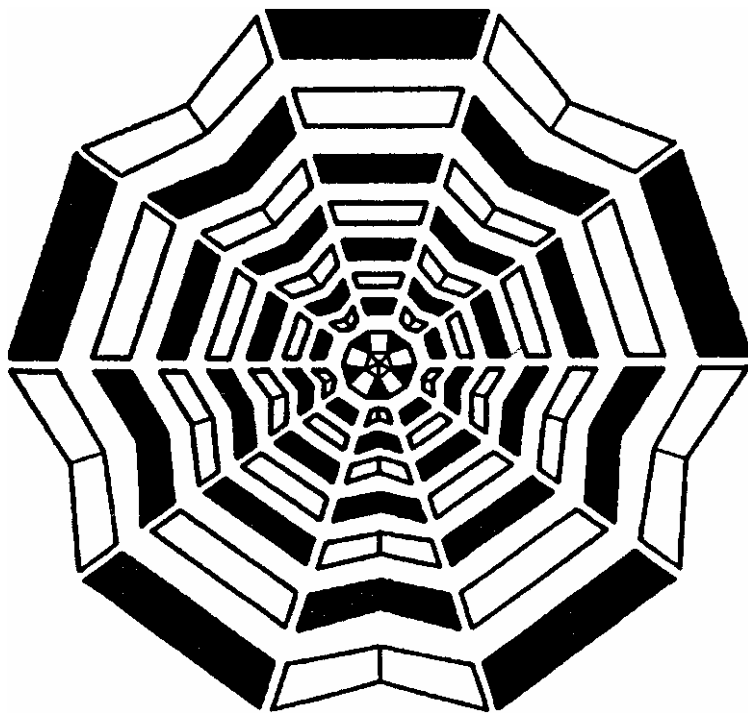
В любом случае, сегодня обязательно опишите свои ощущения, найдя на ней число, наилучшим образом отражающее их в настоящий момент.

Категория 1. «Отключение» левого полушария

Мандала №6

Каждый день, используя мандалу, вы открываете все большую ценность этой процедуры. Возможно, сегодня вам удастся провести более долгое время, фокусируя свой взгляд на середине

рисунка и позволяя периферийному зрению играть с его формой и структурой. Чувствуйте себя уютно, наблюдая эффект движения, когда узоры кажутся приближающимися и отдаляющимися, сливающимися и разъединяющимися вновь.



Не обращайте внимания на всплывающие и пропадающие в вашем сознании мысли. Равнодушно позвольте им появляться и исчезать. Никогда не пытайтесь активно прогнать их прочь. Все, что бы ни посетило ваше сознание, уйдет, если вы позволите мандале делать свое дело.

Возможно, когда-нибудь вы захотите создать свою собственную мандалу. Многим людям это занятие приносит большое удовлетворение; в качестве эксперимента интересным может оказаться добавление цвета.

А сегодня просто позвольте мандале мягко перенести вас в ваш сокровенный мир тишины.

Категория 2. Тренировка биологической обратной связи

Воображаемый массаж

Это упражнение хорошо действует на людей, наделенных большой силой воображения, — и особенно на тех, кому нравится массаж тела.

Для выполнения этого упражнения вы должны будете лечь на живот. Хорошо подойдет покрытый ковром пол... на софе будет даже лучше.

Лягте на живот и сделайте три очень глубоких, ровных вдоха, используя приемы, которые вы изучили в предыдущие дни занятий.

Пусть ваши глаза закроются, а тело начнет реагировать на ощущаемое вами спокойствие. Перенеситесь в мир неподвижности и внутренней тишины.

Представьте, что рядом с вами находится человек, удивительно умеющий успокаивать, кто-то, кто в силах помочь вам достичь состояния глубокого расслабления.

Представьте, что этот человек близко, на доли дюйма, подносит мягкие, исцеляющие руки к вашей голове.

Все ваши тревоги исчезают под действием тепла, излучаемого этими руками, и очень скоро все ваши мысли вспархивают и уносятся прочь.

И вы чувствуете спокойствие и расслабление.

Руки касаются вашей головы, спускаются к шее и затем касаются плеч. Вся напряженность в шее и плечах начинает исчезать.

И вы чувствуете себя спокойным и расслабленным... и затем еще более расслабленным.

Руки охватывают сверху ваше левое плечо и медленно спускаются к локтю. Когда они проходят каждый участок вашей руки, напряжение в ней пропадает.

И вы чувствуете спокойствие и расслабление.

Руки двигаются, минуя запястье, и берут вашу левую ладонь, легко надавливая на успокаивающие точки.

Вы чувствуете тепло и слабые нажатия.

Каждый палец, один за другим, ощущает расслабление, когда эти руки успокаивают мышцы.

И вы чувствуете себя спокойнее и еще более расслабленно.

Руки возвращаются к вашим плечам. Большие пальцы надавливают с каждой стороны на нижний шейный позвонок. Пальцы касаются вашей спины, медленно двигаясь к концу позвоночника и расслабляя каждый позвонок медленными, мягкими прикосновениями. Руки перемещаются очень медленно.

И вы чувствуете себя спокойным и глубоко расслабленным.

Руки ни на миг не теряют контакт с вашим телом; они продолжают скользить по вашей левой ноге, медленно проглаживая бедро, и каждый мускул расслабляется от их прикосновения.

И вы чувствуете себя спокойным и очень расслабленным.

Минуют колено... икру... лодыжку...

И вы чувствуете себя спокойным и совершенно расслабленным.

Руки надавливают на пятку, на подъем... на подушечки ступни... успокаивают каждый палец ноги до тех пор, пока вы не почувствуете себя совершенно спокойным и расслабленным.

Руки продолжают прикасаться к вашему телу и массируют его правую часть до тех пор, пока вы не будете готовы перейти к следующему упражнению. Тогда начните считать: один... два... *три*. Откройте глаза и насладитесь своей расслабленностью и удовольствием. Оцените свои ощущения по диаграмме состояния, прежде чем двинетесь дальше.

Категория 3. Направляемое зрительное воображение

Лестница в прошлое

Вернитесь в состояние глубокого расслабления. Наслаждайтесь этим ощущением спокойствия и освободите сознание от всяких мыслей. Затем создайте зрительный образ далекой местности. Позвольте ей казаться смутно знакомой, как будто вы там бывали во сне.

Там есть высокая гора, и вы стоите на ее вершине; вы можете обозревать простирающийся внизу обширный ландшафт.

Вы, кажется, испытываете удивление, обнаружив каменную тропинку, ведущую вниз. Спуск совершенно безопасен, и, медленно и уверенно спускаясь по этой природной лестнице, вы считаете каждую ступеньку, образовавшуюся в скале.

Десять.

Спускайтесь еще ниже...

Девять.

на более низкий уровень.

Восемь.

Спускаетесь ниже и ниже, минуя ступеньки и площадки, и...

Семь.

вы хотите остановиться на одной из лестничных площадок.

Шесть.

Замечаете, как легко было бы сойти с лестницы на одну из этих площадок.

Пять.

И вы начинаете различать знакомые предметы на одной из площадок в нескольких ярдах под вами. Они знакомы вам с давних пор.

Четыре.

И вы хотите исследовать эту площадку...

Три.

и понимаете, что находитесь на территории далекого прошлого — в доме, где жили ребенком.

Два.

И вы плавно проходите на это старое, знакомое место... Человек, ожидающий там, — самый удивительный человек из вашего детства, которого вы помните, и он знает (и всегда знал) так много, и он даст ответ на волнующий вас вопрос.

Кто этот человек, ожидавший вас там?

Что вы хотели у него спросить?

Какой ответ получили?

Очень медленно, на счет один... два... три... вернитесь в свой настоящий возраст и в рабочий кабинет.

Имел ли отношение ответ на детский вопрос к тому, с чем вы столкнулись сейчас, во взрослой жизни? Помните: хотя события, происходящие в настоящем и прошлом, могут отличаться, чувства, испытываемые вами в обоих случаях, бывают достаточно похожими.

Категория 4. Переходные объекты

Обратное движение

Представьте себя снова стоящим на вершине горы. Посмотрите вокруг и опишите место действия. Создайте самое красивое место, какое только можете представить. Выберите время и пору года по своему желанию. Вы можете захотеть спокойно сидеть и любоваться восходом солнца или вообразить теплый летний вечер и тешиться видом звездного неба. Наслаждайтесь силой и свободой выбирать окружающую обстановку. Если какое-то время года или открывающийся вид вас определенно не устраивает, поэкспериментируйте и выберите другой. Запишите, что вы видите в своем воображении.

Недалеко есть громадный телескоп. Это прибор большой мощности и фантастических возможностей. Подойдите к нему и направьте на далекое прошлое; смотрите через телескоп на следующие предметы, пока один из них не завладеет вашим вниманием: самолет... машина... лодка... поезд... велосипед... трехколесный велосипед... роликовые коньки... ледовые коньки... скейтборд... лыжи... санки... фургон... лошадь... (или любые другие средства передвижения, которые вам нравятся...)

Пусть ваше сознание остается сосредоточенным на переходном объекте до тех пор, пока он не доставит вас к определенному воспоминанию. Запишите в блокнот, что вы вспомнили и что чувствовали.

Имеет ли что-то, порожденное этим воспоминанием, для вас ценность в настоящем? Было ли что-нибудь, напомнившее чувства, испытываемые вами в последнее время? Если вам пришло на ум что-то определенное, запишите; если нет, запишите первое, что вы подумаете о своей настоящей жизни.

Осознайте, как ваше сознание связывает вместе прошлое и настоящее посредством длинных нитей воспоминаний, над которыми вы имеете полный контроль. Если какие-то новые идеи привлекли ваше внимание, запишите их.

Благодаря силе сознания вам доступно все прошлое. Когда вы захотите глубже понять свои чувства, навещайте ребенка, которым вы были раньше, и научитесь слышать сообщения, которые он вам передает. В любое время вы способны совершать путешествие в какой-то возраст. Вы можете восстановить любые достаточно ценные чувства или воспоминания и перенести их в настоящее.

Категория 5. Писание «другой» рукой

Словесный портрет

Подумайте о человеке, вызывающем у вас стойкие негативные эмоции, — которого вы боитесь, не любите или не уважаете. Он может быть хорошо вам знаком или известен только по столкновениям в определенных ситуациях. Запишите его (ее) имя в блокнот.

Составьте описание этой персоны, начиная с физических характеристик, затем перейдите к личности и чертам психики. Постарайтесь как можно точнее передать в словесном портрете силу ваших

чувств.

Теперь возьмите ручку в недоминирующую руку. Какие из описанных качеств также применимы и к вам? Есть ли в этом человеке что-то, вызывающее у вас ненависть, страх или обиду, но в то же время свойственное вам самому — то, что вы ненавидите, чего боитесь или на что обижаетесь в себе. Исследуйте эту идею, записывая ответы на вопрос «другой» рукой.

Теперь возьмите ручку в руку, которой обычно пишете, и посмотрите, удастся ли вам вспомнить ситуацию, где вы проявили какие-либо из этих схожих характеристик.

Вызвало ли это упражнение у вас желание произвести в себе какие-то изменения?

Хотели бы вы что-то изменить в своем отношении к человеку, которого описали?

Можете ли найти в этом человеке то, что объясняет возникновение у вас по отношению к нему (к ней) таких сильных чувств?

Подумайте, не были ли какие-то ваши поступки причиной возникновения этих чувств?

Представляете ли вы угрозу для этого человека?

А он для вас?

Вспомните последние несколько столкновений с этим человеком. Делали ли вы что-нибудь для улучшения сложившейся ситуации или что-то, ухудшившее ее?

Если эта ситуация мучительна для вас, можете вернуться в воображении к Мудрому и Заботливому Человеку из пещеры (или куда-нибудь, где бы вы хотели встретиться со своим внутренним консультантом). Задайте несколько вопросов, касающихся ваших чувств, — как вам понять их яснее и использовать более конструктивно.

Категория 6. Стимуляция чувств

Необычный способ понимания

Существует много способов восприятия нами информации о людях. Кроме наиболее очевидных, общепринятых подходов есть более тонкие: мы «читаем» язык тела или паузы между словами, следим за внезапными изменениями выражения глаз или за быстрыми сокращениями мускулов горла.

Частью того, что мы зовем «шестым чувством», являются тонкие наблюдения, остающиеся не замеченными логическим умом, но оставляющие отпечаток в нашем подсознании. Интуиция, конечно, — что-то гораздо большее. Это процесс, протекающий за пределами понимания науки. Интуицией невозможно манипулировать, но мы можем привлечь этот «нетрадиционный вид познания» в наше сознание, находясь в состоянии расслабления. Внимательное отношение к вашим предчувствиям, сообщениям или любому экстрасенсорному опыту может повысить чувствительность во многих критических сферах.

Я не предлагаю вам полностью полагаться на «магическое мышление». Я лишь советую использовать врожденные силы правого полушария, являющиеся частью вашего природного потенциала, и быть открытым для восприятия информации, предоставляемой им. Здесь нет никакого волшебства — лишь использование в более полной мере ваших способностей.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, создающий восприимчивость, способствующую визуализации (упражнения категории 3). Позвольте себе как можно глубже погрузиться в это сумеречное состояние. Вы можете считать в обратном порядке, медленно, от десяти до одного. Или вообразите себя спускающимся вниз по лестнице или длинному пандусу. Почувствуйте, будто вы окутаны ощущением тепла и тяжести. Создайте в воображении наиболее приятную для себя картину, чтобы достигнуть глубокой сосредоточенности, успокаивающей все мысли, и настроиться на принятие сообщений, которые подсознание готово передать вам.

В своем воображении создайте сцену, на которой разворачивается сюжет вашего сновидения. Пригласите директора сна присоединиться к вам и посидеть рядом, пока вы смотрите представление.

Вы можете придумать свой собственный сон, выбрать театральную постановку, наиболее благоприятную сейчас, и «воплотить» ее с помощью полного состава исполнителей и рабочих.

Создайте декорации, окутанные туманом, и тусклое освещение. Пусть туман образует таинственный занавес между вами и труппой. Теперь сцена начинает заполняться людьми, которых невозможно сквозь туман различить отчетливо.

Отметьте, что один из персонажей вышел вперед, появившись из тумана в поле вашего зрения. Пусть этот человек на миг останется перед вами и затем снова скроется в тумане. Теперь впереди появляется другая фигура. Остальные тоже выходят по одному, в том порядке, в котором вызывает их директор.

Если кто-то из этих людей хочет поговорить с вами, слушайте внимательно. Позвольте актерам импровизировать. Слушайте без замечаний и постигайте значение их слов. Возможно, кто-то из действующих лиц пожелает ненадолго остаться с вами наедине, подойти поближе. Пусть будет так. Это ведь театр ваших сновидений, и театральная труппа состоит из людей, являющихся участниками драмы вашей жизни и в прошлом, и в настоящем (а возможно, даже и в будущем).

Если вы испытываете желание что-либо сказать какому-нибудь человеку из труппы, говорите прямо сейчас. Будьте восприимчивы к любым посетившим вас мыслям, какие бы нужды они ни выражали, какие бы страстные желания ни появлялись. Воспринимайте *любую* новую информацию.

Будучи готовым вернуться в свою рабочую комнату, медленно посчитайте до трех и откройте глаза.

Возможно, ваша интуиция общалась с вами посредством персонажей пьесы. Или, если актеры говорили слишком тихо и вам не удалось расслышать передаваемые ими сообщения, вам понадобится вернуться в этот театр в другой раз.

Если фантазия заставила вас ощутить, что кто-то нуждается в вашей помощи, — не оставляйте это чувство без внимания. В реальном мире, возможно, оно окажется безосновательным, однако возможный источник тревоги стоит проверить, просто чтобы знать точно.

Категория 7. Фантазия

Путешествие на незнакомую планету

Вообразите, что вы живете в далеком будущем, через сотни лет от настоящего момента. Научные знания достигли огромных высот, и технологические возможности не знают границ. Вы готовитесь совершить путешествие в место, где никогда раньше не бывали. Время не является важным фактором; вы ограничены лишь космическим пространством. Не оставайтесь в рамках научных понятий реальности настоящего времени. Сотни лет назад ученые не имели представления о вещах, составляющих теперь часть повседневной жизни.

Космический корабль уже ожидает взлета, и вы прощаетесь с теми, кого любите. Вы планируете вернуться через несколько недель.

Представьте, что вы вот-вот ступите на борт космического корабля. В последний момент вы вспомнили, что что-то хотели взять с собой в путешествие — и вдруг оно появилось перед вашими глазами. Казалось бы, нет никаких причин брать этот предмет с собой, но вы чувствуете, что очень хотели бы иметь его при себе. Запишите название или характеристики предмета.

Старт звездолета произойдет с площадки, расчищенной среди густо растущих деревьев, — вы можете представить себе лес или даже джунгли, которые скрывают корабль. Ступите в рубку управления, имеющую 360-градусный обзор, и осмотрите окружающие деревья, где вы уловили движение. К вам бежит животное, которое хочет полететь вместе с вами. Поддавшись импульсу, вы открываете дверь и приглашаете его войти. Опишите животное, которое вы взяли с собой, и дайте ему имя — первое, какое придет в голову.

Все, что вам сейчас необходимо сделать, — это нажать кнопку, и корабль взлетит. Наслаждайтесь ощущением поднятия над Землей, ощущением скорости, силы и свободы. Вообразите, что вы чувствуете, глядя на звезды, пролетая мимо Луны, зная, что ваш корабль снабжен всем необходимым, чтобы доставить вас в любую точку пространства. Расслабьтесь и наслаждайтесь своими ощущениями.

Увидев планету, которую вы хотели посетить, приготовьте корабль к посадке. Не сомневайтесь, посадка будет безопасной и легкой. Выйдя наружу, вам предстоит оказаться в совершенно незнакомом месте. Вы открываете люк и глядите вокруг. Животное, которое вы взяли с собой, находится рядом. Вы берете предмет, который захватили с собой на Земле, и покидаете космический корабль.

Запишите в свой блокнот, что вы видите и что чувствуете.

Что происходит потом?

Как ведет себя животное?

Придумайте, как использовать тот взятый с Земли предмет (если до сих пор еще этого не сделали).

Когда вы готовы к возвращению на Землю, пройдите на борт космического корабля. Захочет ли вернуться ваше животное? Возьмете ли с собой предмет, привезенный с Земли? Что вы почувствуете, покидая эту планету?

Вы направляетесь к Земле и видите ее на далеком расстоянии. Что вы почувствуете, возвращаясь домой?

Когда космический корабль успешно приземлился, откройте люк и посмотрите, пришел ли кто-нибудь встретить вас. Что вы почувствуете, увидев этого человека?

Придумайте сами концовку истории, если что-то выглядит незавершенным. Затем закройте глаза и окажитесь в своем рабочем кабинете. Медленно откройте глаза и проанализируйте события произошедшей истории. Кого или что олицетворяло животное? Что оно сделало для вас (или вы для него)? (Ключ может быть найден в ходе анализа признаков, обычно связанных с этим видом животных.) Если вы выбрали своего собственного домашнего любимца, то, возможно, нуждались в поддержке кого-то знакомого. Если вы выбрали дружелюбного льва, был ли он там, чтобы защитить вас? Если вы выбрали котенка, что, вы полагаете, это значит?

Помните, как выглядела та незнакомая и далекая планета? Как на ней была представлена жизнь, если вы хотели, чтобы она существовала, — или вы боялись, что она там окажется? Было ли что-нибудь в этой истории, открывшее вам ваши особые желания или страхи? Возьмите блокнот и проясните все идеи, которые вы вынесли из путешествия на далекую планету.

Категория 8. Работа со сновидениями

Программирование вашего вестника

Запишите сон, увиденный вами прошедшей ночью, или его фрагмент.

Теперь запишите ассоциации, возникшие в связи с этим сном, используя приемы, которым вы научились при проработке данного курса.

Воссоздайте в воображении свой сон и сфокусируйтесь на образах, которые, как вам кажется, пытаются привлечь ваше внимание. Начните изобретать свой собственный стиль работы со сновидениями: хотите ли вы представлять себя тем или иным персонажем сна? или хотите позвать постановщика своих сновидений? или использовать приемы сеноев? Подумайте над этими возможностями и выберите одну из них для исследования; в блокнот запишите, какую.

Сегодня вечером попытайтесь запрограммировать свои сны. Прежде чем лечь в постель, решите, над какой специфической проблемой стоит поработать постановщику. Задайте вопрос как можно более точно и (это важнее всего!) *будьте абсолютно убеждены в том, что желаете знать ответ*. Формулируйте вопросы прямо: «Действительно ли я хочу получить эту работу?», «Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы облегчить эту проблему?», «Действительно ли я хочу довести до конца свои планы?»

После того, как вы легли в постель, сосредоточьтесь на своем вопросе. Вообразите, как вы говорите постановщику снов, что нуждаетесь в его помощи. Попросите, чтобы посредством сна вам был дан ключ к пониманию того, что думает об этой ситуации ваше правое полушарие.

Проверьте, не забыли ли вы положить возле себя бумагу и ручку, и будьте готовы записать ответ. (Возможно, во избежание включения яркого света вы захотите использовать ручку со встроенным крошечным фонариком у пишущего конца.)

Категория 9. Свободные ассоциации

Интерпретация утренней мудрости

На протяжении последних шести дней, выполняя упражнения этой категории, вы фиксировали

свои свободные ассоциации и не читали написанное, не поддаваясь любопытству и веря, что так будет лучше для вас. Теперь пришло время научиться использовать эти ассоциации. Писатель С. Л. Стебел рассказал мне об этом приеме для интерпретации своих собственных метафор. Прием помогает не только писателям, но и каждому, кого интересует открытие смысла зашифрованных сообщений подсознания.

Вернитесь к своим ежедневным записям и обведите фразы, наиболее вас заинтересовавшие. Старайтесь почувствовать их скрытый смысл. Закончив просматривать записи, снова прочитайте обведенные метафоры и задайте себе следующие вопросы:

— Есть ли эмоциональный узор, который красной нитью пронизывает все (или некоторые) мои ассоциации?

— Есть ли связь между выделенными фразами и чувствами, о которых я размышлял — или старался *не думать* о них?

— Совершил ли я открытие, дающее возможность по-новому взглянуть на определенную проблему?

После того как вы обвели все важные фразы, метафоры и неожиданные высказывания, составьте из них список. Он откроет секреты, которыми хотело поделиться ваше подсознание. Те же глубочайшие откровения, которые вы еще не готовы воспринять, останутся пока в тайне. Осмотрительный постановщик снов не должен позволить отдельным вещам открыться до тех пор, пока вы не в состоянии воспринять информацию надлежащим образом.

Категория 10. Дары правого полушария

Сводная характеристика сознания №6

Отметьте число на диаграмме состояния, описывающее ваши ощущения в настоящий момент.

В предыдущие несколько дней вы изучили многие аспекты своих чувств и соприкоснулись с воспоминаниями и желаниями, возникшими из темноты вашего подсознания.

Проанализировав идеи, всплывшие на поверхность во время занятий по этой программе, возможно, вы обнаружили сильное желание выразить особый талант или определенный аспект своего творческого дара.

В «Восьмом дне творчества» Элизабет О'Коннер писала: «Если ваши нереализованные дары имеют какую-то силу или мощь, они кричат о себе, чтобы их признали — дали им имя. Они — не только нарушители покоя нашего сна; они делают нелегкими и наши дни». Дайте имя вашему дару, вызывающему к вам из снов и фантазий, и запишите его в блокнот.

Если вам трудно конкретизировать этот дар, подумайте, что вы в действительности любите делать. Часто сильное желание делать что-то определенное вызывает ангела, и вы открываете в себе огромный, какой только можете вообразить, талант в этой области. Любовь к вашему делу и к процессу его выполнения не только даст удовлетворение, но и будет продолжать стимулировать еще лучшую работу. Составьте список видов творческой деятельности, доставляющих вам огромное удовольствие.

Есть ли какой-то вид деятельности, в котором вы хотели бы совершенствоваться, но стесняетесь быть непонятыми или осмеянными (скажем, пение или катание на коньках, лазание по горам или что-нибудь другое, что вы любите делать просто ради огромного удовольствия, получаемого от этого занятия)? опишите в своем блокноте, как здорово было бы чувствовать радость, занимаясь этим родом деятельности, даже если окружающим это кажется глупым.

В «Моментях» художник и поэт Корита писал:

«Любовь — момент, но энергия этого момента преодолет все границы».

Зрелое творчество требует обязательств. Для развития таланта нужна нешуточная дисциплина, если у вас серьезные намерения относительно вашего творчества, потому что на многие приятные занятия не будет хватать времени. Отведите определенные часы для регулярного развития своих способностей. Зафиксируйте дни, в которые вы будете работать, и назначьте определенное время. Строго соблюдайте это расписание.

Подумайте, упражнения какой из категорий в этой программе доставляли вам особенное удовольствие? Составьте список тех, которые принесли вам наибольшую пользу.

Решите, как наиболее эффективно вы можете включить эти упражнения в свой ежедневный график. Будете ли продолжать вести записи о снах? Будете ли использовать биологическую обратную связь для подпитывания творческой энергии? Какие у вас есть особые планы по использованию в дальнейшем этих и других приемов мобилизации потенциала правого полушария?

Поставьте перед собой цели и опишите их в блокноте настолько точно, насколько можете.

Категория 11. Утверждения

Появляющееся вдохновение

Вот последние утверждения, которые я хочу разделить с вами, прежде чем вы пойдете дальше, за пределы этой книги, строить свое собственное творческое будущее.

Произносите эти слова медленно, со спокойной уверенностью, записывая предложение со своим именем в блокнот:

«Я, _____, использую свои творческие способности для собственного удовольствия, собственного удовлетворения и собственного успеха.»

Затем снова впишите свое имя в пустой строке и вслушайтесь в слова, как будто их произносит тот, кого вы любите, кто очень гордится вами и поддерживает ваше намерение реализовать свой потенциал.

«Ты, _____, используешь свои творческие способности для собственного удовольствия, собственного удовлетворения и собственного успеха.»

И, наконец, вслушайтесь в эти слова утверждения так, как будто их произносит человек, которому вы пытались понравиться на протяжении очень долгого времени.

«Он (она), _____, использует свои творческие способности для собственного удовольствия, собственного удовлетворения и собственного успеха.»

Теперь с помощью воображения создайте место, предназначенное специально для вас, и сидите там спокойно, как вчера. С закрытыми глазами отыщите находящийся внутри вас источник тишины и ощутите спокойствие и умиротворение, излучаемое тишиной.

Находясь в этом воображаемом месте, пригласите своего внутреннего консультанта присоединиться к вам. Если это кажется уместным, преподнесите подарок этому Мудрому и Заботливому Человеку, безоговорочно принимающему вас и желающему вам самого лучшего.

Пусть его рука мягко задержится на вашей. Почувствуйте, как любовь и исцеляющий дух исходит от этого могущественного существа, проникая через кончики пальцев в ваше внутреннее Я. Будьте уверены, что это послание необычайно мудрого человека захватит все уголки вашего тела и сознания.

Примите полное значение этого утверждения, переданного без слов, через глубочайшее осознание истины.

Пусть все утверждения из упражнений категории 11 остаются правдой на протяжении всей вашей жизни.

Приложение

Тесты, которые помогают исследователям определять, как работает каждое из полушарий мозга.

WADA-тест

Работу любого из полушарий мозга легче наблюдать тогда, когда другое отключено с помощью анестезии. Врачи используют этот тест перед хирургическим вмешательством для определения доминирующего полушария у пациентов. В артерию, которая питает правое или левое полушарие головного мозга, вводят амитал натрия. Это полушарие засыпает, что позволяет врачам наблюдать работу другого. Результаты многочисленных наблюдений подтвердили специализацию каждого из полушарий головного мозга.

Существуют также тесты, с помощью которых контролируется работа головного мозга здоровых людей.

Тахистоскоп

С помощью тахистоскопа ученые определяют, какое из полушарий головного мозга первым принимает специфическую информацию. Измеряя время реакции, исследователь выясняет, какое полушарие специализируется на выполнении тех или иных задач.

Позитронная томография

Позитронный томограф — прибор, с помощью которого можно сфотографировать каждое из полушарий головного мозга, активированного тем или иным специфическим способом, то есть исследовать здоровый мозг в действии. Работа прибора основана на измерении уровня потребления мозгом глюкозы. Для этого в кровь вводят радиоактивные вещества, которые и позволяют исследователям регистрировать метаболическую активность полушарий головного мозга в течение сорока минут после инъекции.

Электроэнцефалограмма (ЭЭГ)

Для проведения этого теста на виски исследуемого человека с обеих сторон темени прикрепляются электроды. Электроэнцефалограмма фиксирует мозговую активность: высокое напряжение и медленные альфа-волны свидетельствуют о расслаблении, а низкое напряжение и быстрые бета-волны — об активной работе.

Аудиотест с противоречиями

Тестируемый подвергается воздействию двух потоков противоречивой информации; первый поток направляется в правое ухо, другой поток — в левое. Тот поток, который воспринимается правым ухом, поступает в левое полушарие головного мозга, и наоборот. При этом тестируемый будет слышать только ту информацию, которая была принята полушарием, специализирующимся на этом типе информации. Например, речь — левое полушарие, музыка — правое полушарие.