

Рон Курц
Донна Мартин



Пособие по самоисследованию
при поддержке напарников

***с помощью основанных на опыте упражнений,
разработанных Роном Курцем для тренингов
по основанной на опыте психотерапии Хакоми***

*Copyright © 2002 Ron Kurtz Trainings, Inc.
<http://www.ronkurtz.com/>*

*Copyright © 2002 Д. А. Ивахненко, русский перевод.
<http://i.com.ua/~sangha/hakomi/>
Все права сохранены.*

Общие указания по проведению упражнений

Все упражнения проводятся в парах или в небольших группах из трёх-четырёх человек. Во многих упражнениях только один человек исследует, остальные ассистируют, то есть подают какой-то входной сигнал, например, перемещают руку человека или задают ему вопрос, или физически поддерживая человека во время эмоционального процесса.

Цель здесь в том, чтобы предложить недорогую, самоорганизующуюся систему, которая дополняет и совершенствует обычный процесс «один терапевт – один клиент». Ей могут самостоятельно заниматься как заинтересованные любители, так и профессионалы, проводящие вместе с тем терапию. В систему входят основанные на опыте упражнения, взятые из семинаров и тренингов Хакоми. Они предоставляют выполняющему их человеку возможность исследовать организацию его собственного ума мягким и действенным способом в удобном ему темпе.

Упражнения можно проводить в любом тихом, уединенном месте, например, дома. Их можно делать в любое удобное время, по одному или по несколько за одно занятие. Во всех из них применяется уникальное сочетание осознанности, ненасилия, и вызывания значимых переживаний, из которого состоит основанный на опыте метод Хакоми.

Каждое из этих упражнений может образовывать основу целого сеанса терапии, и их можно повторять снова и снова на пути самопознания и развития умения применять метод Хакоми с другими людьми. По времени каждое упражнение может занимать до часа.

1. Цель этих упражнений в том, чтобы помочь вам обнаружить, как устроен ум, в особенности как различные переживания испытывают воздействие привычных установок, убеждений и умственных шаблонов, многие из которых обычно бессознательны.
2. Мы делаем это путём экспериментирования, вызывая переживания с помощью состояния ума под названием «осознанность». В частности, мы используем разнообразные высказывания и действия, чтобы вызвать переживания, которые внесут этот бессознательный материал в сознание, или по крайней мере приблизят к нему. Каждое из этих упражнений представляет собой такой небольшой эксперимент.
3. Осознанность: Хелен Палмер, написавшая книгу об энеаграмме, сказала: «В каком-то смысле любая успешная психотерапия зависит от способности отстраняться от привычек и описывать их с точки зрения беспристрастного наблюдателя». В этом состоит метод осознанности, – войти в состояние осознанности, удобно устроиться, угомониться, сосредоточиться и как можно глубже успокоиться. Суть в том, чтобы сознать поток своих переживаний, ничего с ними не делая, кроме как наблюдая «с точки зрения беспристрастного наблюдателя».
4. В этом состоянии мы предлагаем по очереди различные ненасильственные высказывания и действия, вызывающие переживания. Поскольку осознанность – это открытое и уязвимое состояние, существенно важно, чтобы эксперименты были ненасильственными. Хотя они и вызывают переживания, все действия и высказывания либо нейтральные,

либо эмоционально поддерживающие. Все эти упражнения составлены таким образом. (Упражнения вызывают переживания в том случае, когда они касаются бессознательного материала, эмоционально связанного с действиями или идеями, представленными в экспериментах).

5. Упражнения из этого сборника проводятся двумя работающими вместе людьми. Иногда оба человека экспериментируют одновременно, как в упражнении «Быть вместе». В других упражнениях один человек помогает другому в эксперименте, либо предлагая высказывание, либо выполняя действие, либо даже просто спокойно сидя и ничего не делая.
6. После завершения каждого упражнения предоставляется время на обсуждение полученного результата. Особенно важно сообщить во время обсуждения, какое именно воздействие оказал эксперимент, описав вызванное переживание. В некоторых случаях может казаться, что вызванное переживание не представляет из себя ничего особенного. Возможно, это значит, что высказывание или действие не имели эмоционального заряда для человека в состоянии осознанности. Возможно! Но иногда дело в своевременности и темпе, или в том, как именно подаются высказывания и действия. Всегда можно предложить их еще раз, или даже слегка видоизменить эксперимент, а затем его повторить.
7. Когда ассистирует один человек, возможно, предлагая высказывание или выполняя какое-то действие, заранее договоритесь о том, какой знак подаст человек в состоянии осознанности ассистенту, когда будет готов. Ничего не делайте, пока человек не подаст знак.
8. Когда знак подан, приступайте к эксперименту, щедро предоставляя человеку время на изучение реакций.
9. Может случиться, что эксперимент приведет к эмоциональному переживанию, а иногда к выражению и высвобождению сильных эмоций. Тогда просто поддерживайте и утешайте человека, предоставляя ему достаточно времени для завершения и интеграции переживания.

Это основы проведения упражнений. Метод Хакоми использует небольшие эксперименты и осознанность для того, чтобы вызывать значимые переживания, обнаруживать, каким образом привычно организуется опыт, и находить новые, придающие больше эмоциональной поддержки возможности. Это основной метод Хакоми-терапевтов.

Упражнения

Быть вместе	5
Круг лиц	6
Просторность	6
Безосновательность (беспричинность).....	6
Пробы на тему «видеть и быть видимым»	9
Моргание	10
Истинные цвета	10
У Мери был ягненок	13
Иногда мне бывает грустно.....	14
Любящее лицо	14
Заправка насоса	15
Поиск не-эгоцентричной эмоциональной поддержки.....	15
Любящее присутствие.....	16
Прежде чем говорить (любящее присутствие с вмешательствами).....	16
Близкие отношения	17
Не решайте!.....	18
Принятие эмоциональной поддержки.....	18
Круг высказывания истины.....	19
Невербальное «Вы имеете в виду ...?»	23
Само по себе	23
Выслушивание убеждений	25
Предположение насчет вас.....	26
Сводите к простому!	27
Индукция расслабления.....	27
Индукция (наведение) осознанности	29
Ряд упражнений на осознанность	30
Сомневающийся и сомнение.....	32
Возбудимая среда.....	33
Добрые слова	35
Уточнение высказываний.....	36
Привычка быть кем-то	37
Полная эгоманья	37
Ма, посмотри! Я терапевт	38
Подойти ближе	39
Прикосновение	39
Тело и ум	40
Гармония с силой тяжести.....	41
Потяни за палец	42
Мягкое толкание сзади и спереди	42
Практика свидетельствования	43
Рука на спине	43
Прыжки с поддержкой.....	45
Потягивание с поддержкой	45
Творческая борьба.....	46
Поддаться силе тяжести	48

Быть вместе

Основная идея: У нас есть привычки мышления, настроения и телесной организации, которые меняются, когда мы находимся с другим человеком. Мы хотим узнать, какие это привычки и что их поддерживает, чтобы затем ввести новые, более успешные.

Наш жизненный опыт научил нас, что есть определенная роль, которую нам нужно играть в присутствии другого человека. Отчасти это было давно сформировано родителями и другими членами семьи. Отчасти нас этому научили реакции других на то, какие мы, и слова о том, какими нужно быть. Часть того, как мы организовываем себя в присутствии других, возникла из необходимости чувствовать безопасность, и принятых для этого решений и идей. Часть возникает из естественного желания одобрения, чувства общности и принятия ... любви. Мы приняли решения о том, каким нам нужно быть, и эти решения сейчас находятся в основном вне сознания.

Наши подсознательные идеи и предположения о том, кем нам нужно быть в присутствии других и для других, создали целый набор привычек и шаблонов, которые меняют наше тело, наше лицо, и наше мышление, когда мы общаемся с другими. Как терапевтам, помогающим другим, нам нужно знать, какие это привычки, чтобы мы смогли отбросить те, которые не нужны, или даже мешают полностью присутствовать с другим человеком, и чтобы при необходимости ввести более эффективные привычки. Чем лучше мы станем осознавать привычные шаблоны, тем больше нам откроется возможностей для изменения.

Иногда само отслеживание и распознавание наших автоматических реакций позволяет им превратиться в более просторное, спокойное, и необыкновенно сострадательное присутствие. Первый шаг – начать осознавать свое "я".

Указания

Сядьте в парах друг напротив друга, сначала с закрытыми глазами, и постарайтесь войти в очень глубокое медитативное пространство; просто войдите в это глубокое пространство, в котором вы можете чувствовать себя очень открыто и удобно (открыто также значит восприимчиво и ранимо). Когда вам будет удобно и спокойно внутри, откройте глаза и посмотрите на вашего напарника. Глаза вашего напарника могут быть открыты или закрыты. (Иногда у вас обоих будут открыты глаза). Просто старайтесь оставаться открытыми и как бы принимать в себя вашего напарника; вам нужно позволить этому существу перед вами как бы войти в вас. Если вы чувствуете малейшее желание вернуться внутрь себя и сосредоточиться, просто снова закройте глаза и будьте внутри. Изучайте свой опыт. Что происходит внутри вас? Что вызвало ваше неудобство? Какие идеи лежат в основе этого неудобства? Изучив это переживание так долго, как вам хочется, снова успокойтесь, сосредоточьтесь, и откройте глаза. Так что шаги такие: (1) закройте глаза и сосредоточьтесь, (2) когда будете готовы, откройте глаза и смотрите на напарника, (3) если чувствуете какое-то неудобство, закройте глаза и изучайте свой опыт, (4) когда будут готовы, снова сосредоточьтесь и откройте глаза. Повторяйте этот цикл столько раз, сколько вам захочется.

Резюме указаний

1. Упражнение выполняется в тишине, сидя в парах друг напротив друга.
2. Каждый человек закрывает глаза и приходит в состояние спокойной сосредоточенности, невозмутимости и осознанности.

3. Когда вы будете готовы, откройте глаза и посмотрите на своего напарника. Глаза вашего напарника могут быть открыты или закрыты, и то, и другое подходит.
4. Ваша задача в том, чтобы оставаться открытыми, принять внутрь вашего напарника, и изучать, что происходит внутри вас – как то, что вы смотрите, или то, что напарник смотрит в ответ, влияет на вас?
5. Если что-то выводит вас из вашего сосредоточенного, осознанного пространства, закройте глаза, изучите это переживание, вернитесь обратно к беспристрастию, и затем снова откройте глаза.
6. Тем из вас, кто стеснителен, это может сначала казаться трудным, но все же к концу вы обнаружите, что очень спокойно сидите перед другим с открытыми глазами, возможно впервые.
7. Поэкспериментируйте с этим 10-15 минут, а затем обсудите происшедшее.

Круг лиц

Группа, стоя, движется, образуя «змейку», так что каждый человек встречается взглядом с другим человеком по очереди, в течение нескольких секунд, после чего идет небольшая пауза для отдыха, а затем переход к следующему человеку. Можно завершить тем, что взглянуть в зеркало на самого себя.

Просторность

Люди разговаривают в парах. Один человек некоторое время выступает в роли клиента.

Часть 1: Оба человека говорят в разговорном темпе, и каждый старается при первой же возможности вставить слово. Не оставляйте никаких пауз!

Часть 2: «Клиент» говорит, а «терапевт» тренируется оставлять как можно более продолжительные паузы, не теряя ощущения разговора двух людей. Заметьте, какое это оказывает воздействие.

Паузы нужно выбирать с умом. Идея здесь в том, что мы не «торгуемся затраченным временем» с другим человеком, как это часто бывает в обычном разговоре. Мы оставляем пространство для того, чтобы клиент обдумал, почувствовал и осознал, что мы действительно слушаем, а не занимаемся своими собственными планами и потребностью поговорить. Как сказал один мой друг: «Возможность – это не обязательство». Каждый шанс сказать что-то – еще не обязательство. Лучше оставлять немного времени. Оставайтесь «в контакте», действительно слушая и наблюдая ... и позвольте собственной потребности самовыражения расслабиться.

Безосновательность (беспричинность)

«... в нужный момент нам нужно сдаться на милость незнания, чтобы могло войти новое знание».

Идея: Сейчас мы поработаем над одним из наших пристрастий, – пристрастием знать. Наше пристрастие к тому, чтобы иметь ответы, знать и думать – это вредная привычка и нечто вроде шума по отношению к глубокому видению людей. Если мы хотя бы на несколько минут отбросим эти привычки и пристрастия, то сможем обнаружить гораздо более открытое состояние ума.

Указания

Мы сделаем это очень просто. Мы образуем пары. Один человек будет задавать вопросы, а другой будет их выслушивать. Во всех вопросах есть одно особое качество – на каждый из них можно ответить, ничуть не задумываясь. Ответы просты, привычны, и будут всплывать сразу же после выслушивания вопроса. Есть много таких вопросов. И... некоторые из этих машинальных ответов по сути ограничивают наше мышление и сужают «умственное» пространство, в котором мы находимся. Когда отвечаешь на вопрос машинально, происходит вот что: прекращается процесс исследования; перестаешь рассматривать этот вопрос. Чтобы создать пространство, нужно не так быстро на него отвечать. Нужно позволить вопросу как бы повиснуть в воздухе, исследуя в то же время возможные дополнительные ответы. И что еще более важно, нужно раскрыть состояние «не знаю», которое дает возможность творчества. Машинальные ответы исходят из области знания, а нужно достичь области незнания. Пространство незнания гораздо больше, чем знания. И именно это нам нужно пережить на опыте... просторность!

Вот указания: когда мы слышим любой из вопросов, вызывающих машинальные ответы, нужно прежде всего удерживать состояние «Не знаю». Затем, когда появляется машинальный ответ, просто заметьте его, но не принимайте. Вместо этого найдите способ не знать; позвольте альтернативным ответам всплывать и в конце концов угасать в небытии, оставляя вас без завершения, захлопывающего дверь к открытости. Оставайтесь в этом состоянии, даже продолжайте расширять это состояние незнания. Многие из нас привязаны к знанию; вот я, например. Этим руководит убеждение, гласящее: «Я должен знать...». Это не просто любопытство; это нечто основанное на соперничестве и вызывающее тревожность. Когда вы расслабляете такого рода потребность, расслабляется и поддерживающая её физиология. Тогда вы переживаете на опыте просторность. А именно к ней мы в данный момент стремимся.

Так что если я задам вам простой вопрос, а вы перейдете в умонастроение «Я не знаю», то вы сможете посвятить больше времени тому, чтобы обдумать, и позволить другим частям вашего ума участвовать в этом вопрошающем состоянии. А участие большей части вашего ума – это тоже «просторность». Это разрешение большому количеству частей высказываться. Окончательная просторность для нас создается тогда, когда мы просто не будем испытывать необходимость знать и отбросим все эти усилия. Вопрос пробегает рябью по вашему сознанию, и возможно, всколыхивает какие-то ассоциации, но вы просто позволяете им протекать, не следя за их правотой и неправотой, за фактами и подразумеваемым смыслом. Позволяйте это и замечайте возникающие в результате небольшие удовольствия, легкость, чувство изумления и глубокое расслабление. И как только вы откажетесь от необходимости знать, это вдобавок может быть очень весело. Согьял Ринпоче сказал о юморе: «Юмор – это создание пространства там, где его раньше не было». Вот один пример. Хенни Янгмен: «Я могу вам посоветовать замечательного врача. Он оставил одному моему другу три месяца жизни, но тот не мог расплатиться за лечение, так что он добавил ему еще три месяца». Как раз появилось пространство, которого не было.

В этом упражнении один человек задает простые вопросы, на которые есть машинальные ответы. (Вскоре я задам вам один из них). Человек, выслушивающий вопрос, совсем не обязан отвечать. Мы искореняем привычку «иметь ответы». Просто позвольте вопросу пробежаться рябью по вашему сознанию, посмотрите, что получится, и позвольте этому повлиять на ваше чувство присутствия, с просторностью. Позже мы будем очень продуманно использовать эту осознанность. Это похоже на откладывание в сторону намеченных планов. Мы просто собираемся отставить в сторону план насчет знания.

Ну а я абсолютно уверен, что у вас найдется машинальный ответ на мой следующий вопрос. Но просто понаблюдайте, что происходит, хорошо? Посмотрите, можете ли вы пойти дальше машинального ответа. Всплывет какой-то ответ. Пусть себе всплывает. Затем позвольте реакциям стихнуть и заметьте, что произойдет. Уделите минутку тому, чтобы успокоиться и быть готовыми (или точнее сказать, неготовыми).

В этом упражнении, проводимом в парах, один человек задает другому вопросы. Вопросы эти связаны с личностью другого человека, его индивидуальностью, важными гранями его жизни. Все вопросы настолько просты, что на них любой нормальный человек может легко и почти машинально ответить.

Ваша задача как испытывающего переживание – наблюдать возникновение машинального ответа, а затем поискать внутри пространство, в котором вы действительно не знаете. Немного побудьте там и исследуйте это незнание, охватите его, изучите, а потом выйдите оттуда и скажите «Не знаю».

Тогда спрашивающий задает следующий простой вопрос, и вы повторяете процесс. Прodelайте это столько раз, сколько хотите. Постарайтесь позаниматься 15 минут, хотя человек, испытывающий переживание, имеет право остановиться в любой момент по своему желанию, затем обсудите это и поменяйтесь ролями.

Если на какой-то вопрос никак нельзя искренне ответить «не знаю», то просто говорите «пас».

Примечание. Ведущий может попросить всю группу попробовать это один раз с вопросом: «Сколько вам лет?»

Вот несколько типичных вопросов, и чтобы спрашивающим было интереснее, можно интуитивно подбирать подходящие вопросы для данного конкретного человека.

Сколько вам лет?	Вы кого-то любите?
Который час?	Вас кто-то любит?
Откуда вы родом?	Что такое пространство?
Когда вы родились?	Кто вы?
Кто вас создал?	Вы мужчина (женщина)?
Кто вас знает?	Кого вы знаете?
Где ваш дом?	Чего вы хотите?
Какая ваша настоящая работа?	Кто ваши дети?
Что вы чувствуете?	Как вас зовут?
Чего вы боитесь?	Где вы хотите находиться?
Кто ваши родители?	Чем вы занимаетесь в мире?
Где вы родились?	Какова ваша цель?
Вы живы?	

Пробы на тему «видеть и быть видимым»

Основная идея: Мы можем обнаружить и преобразовать наши проблемы по поводу того, чтобы видеть и быть видимыми.

Если мы хотим глубоко видеть других, полностью присутствовать с ними, такими как они есть, нам нужно изучить свои проблемы и установки по поводу того, чтобы глубоко видеть и быть видимым. Семья и культурные нормы приучили нас по привычке избегать смотреть глубже внешности человека. Наши потребности безопасности и одобрения привели к привычкам прятанья себя за маской, или к чувству неудобства, когда нас видит кто-то другой. Вот способ обнаружить, что мешает глубоко видеть другого человека, и позволять себе быть видимыми такими, как мы есть в действительности.

Указания

Это выполняется в парах как осознанный эксперимент. Один человек закрывает глаза и соприкасается с чистой поверхностью своего осознания. Его напарник предлагает ряд высказываний, медленно, по одному, замечая, что поднимается. Например, напарник может сказать:

«Сейчас я собираюсь высказать вам несколько утверждений, и я прошу вас отслеживать все изменения в вашем переживании, когда я их буду говорить. Так что пожалуйста, если вы готовы, отслеживайте то, что происходит, когда я говорю вам ...» (Используйте некоторые или все из следующих высказываний по очереди)

«Вполне можно видеть...»;

«Вполне можно смотреть на других и видеть их; просто смотреть и видеть то, что есть...»;

«Вполне можно использовать свои глаза так, как их использует ребёнок. Его глаза просто любопытны, даже не зная о том, что они любопытны, так просто смотрят»;

И пожалуйста, запомните, что произошло, когда я это сказал. Я хотел бы предложить вам еще несколько высказываний. Так что если вы готовы, пожалуйста, замечайте, что происходит, когда я говорю вам....

«Вполне можно быть видимым ...»;

«Вполне можно позволять другим смотреть на вас и видеть вас ...»;

«Вполне можно не прятаться»;

«Вполне можно быть таким как есть...»;

«Безопасно позволить другому человеку увидеть, кто вы ...».

Некоторые варианты проб:

Видеть

«Я хочу, чтобы вы видели»;

«У вас есть право видеть»;

«Вы способны видеть»;

«Нет ничего, что вам нужно чересчур бояться видеть»;

«Вы сможете справиться с тем, что увидите»;
«Вы можете научиться видеть»;
«Вы можете вновь научиться видеть»;
«Вы можете понимать ту вашу часть, которая не желает видеть, и всё же видеть»;

Быть видимым

«Я хочу вас видеть»;
«Вы можете показать мне, кто вы»;
«Я не буду использовать то, что вижу, для контроля над вами»;
«Я не буду осуждать вас»;
«В вас нет ничего, что вам нужно бы было скрывать от меня»;
«Вы можете научиться быть открытым и честным».

Моргание

Идея: Есть многое, что мы можем увидеть в других. При помощи осознанности и своего творческого «я», мы можем видеть свежо и радостно.

Указания

Два ряда людей стоят друг перед другом. Один ряд закрывает глаза, и именно они будут моргать. Второй ряд выступает в роли наблюдаемых. Те люди, у которых закрыты глаза, входят в состояние осознанности. В то время как «моргающие» входят с закрытыми глазами в состояние осознанности, второй ряд, «наблюдаемые», тихо меняются местами так, чтобы перед каждым «моргающим» оказался новый человек. Когда «моргающие» готовы, они на секунду-другую, или даже меньше, открывают глаза. Затем, снова закрыв глаза, они изучают свои реакции. Этот процесс можно назвать «зрительными пробами». «Моргающие» начинают получать ту информацию о людях, которую они обычно не получают, держа глаза открытыми и сканируя тело. Когда вы открываете глаза меньше чем на секунду, информация вынуждена идти по другому маршруту. Вам приходится воспринять всё сразу. Вы не успеваете сканировать. Этот процесс нелинеен. Он не относится к левому полушарию, а скорее к сочетанию правого и левого. Кроме того, людей не просят найти что-то конкретное. Их просят заметить свои реакции. После того, как «моргающие» в течение нескольких секунд изучили свои реакции, они открывают глаза, подходят к людям, которых они наблюдали, и рассказывают им о своих реакциях. После этого снова образуются ряды и процесс повторяется. Уже после трёх или четырёх раз «моргающие» учатся делать это лучше. Каждый раз «наблюдаемые» меняются местами. Каждый раз «моргающие» изучают свои реакции. Каждый раз они сообщают своим «наблюдаемым», – каждый раз новым, – какими были их реакции. Затем ряды меняются ролями и всё это повторяется.

Истинные цвета

Идея: Когда мы учимся новым способам глубоко видеть людей, мы открываем возможность заметить такие их стороны, которые вдохновят нас.

Указания

Этот ряд упражнений начинается с отрывка из книги Трейси Шевалье «Девочка с жемчужной серьгой». В ней Грета – служанка Вермеера, которую он просит каждое утро прибираться в его мастерской, а также молоть и раскладывать краски, нужные в этот день. Однажды он рисует её. Именно она – девочка с жемчужной серьгой... со знаменитой картины Вермеера.



О том, что он нарисовал на ней служанку, пишется только в этой книге. Какая именно девочка изображена на картине, на самом деле неизвестно.

Вот этот отрывок:

«Я никогда не видела, как рисуется картина с самого начала. Я думала, что рисуешь то, что видишь, пользуясь цветами, которые видишь.

Он научил меня.

Он начал картину дочери пекаря со слоя пепельно-серого на белом холсте. Затем он поставил повсюду красновато-коричневые метки, чтобы обозначить, где будет девушка, стол, кувшин, окно и карта. Я думала, что после этого он начнет рисовать то, что видит, – лицо девушки, синюю юбку, желтый с черным корсаж, коричневую карту, серебристые кувшин и миску, белую стену. Вместо этого он рисовал цветовые пятна – черное там, где будет её юбка, коричневатое-желтое для корсажа и карты на стене, красное для кувшина и миски, в которой он стоял, и серое для стены. Это были неправильные цвета, – ни один из них не был цветом самого предмета. Он тратил много времени на эти неправильные цвета, как я их называла. Иногда приходила сама девушка и час за часом стояла на месте, но когда я на следующий день смотрела на картину, ничего не было добавлено или убрано. Там были

только цветовые области, которые не образовывали предметов, сколько бы я их не рассматривала. Я знала, для чего они предназначены, только благодаря тому, что протирала эти предметы и видела, во что одета девушка, когда однажды подсмотрела, как она переодевается в желтый с черным корсаж Катарины в большом зале.



Я неохотно каждое утро расставляла цвета, которые он просил. Однажды я заодно поставила синий. Когда я поставила синий во второй раз, он сказал:

- Никакого ультрамарина, Грета. Только те цвета, о которых я просил. Почему ты поставила его, хотя я не просил? – он был недоволен.

- Извините, господин. Просто, – я глубоко вздохнула, – на ней синяя юбка. Я подумала, что вам он понадобится, вы же не оставите её черной.

- Когда я буду готов, я попрошу.

Я кивнула и развернулась обратно к стулу с набалдашниками в виде львиных голов, продолжив его протирать. У меня болело в груди. Я не хотела, чтобы он на меня злился.

Он открыл среднее окно, наполнив комнату холодным воздухом.

- Подойди сюда, Грета.

Я положила тряпку на подоконник и подошла к нему.

- Выгляни в окно.

Я выглянула. Был ветреный день, и тучи пропадали за башней Нового собора.

- Какого цвета эти тучи?

- Ну конечно, белого, господин.

Он приподнял брови.

- В самом деле?

Я взглянула на них.

- И серого. Наверное, пойдет снег.

- Ну-ка, Грета, ты способна на большее. Вспомни о своих овощах.

- О моих овощах, господин?

Он слегка качнул головой. Я опять его раздражала. У меня напряглись скулы.

- Вспомни, как ты различаешь белые овощи. Твой репчатый лук и репа, – разве они одного и того же цвета?

Вдруг я поняла.

- Нет. В репе есть оттенок зеленого, а в луке желтого.

- Вот именно. Так какие цвета ты видишь в тучах?

- В них есть оттенок голубого, – сказала я, порассмотрев их в течение нескольких минут, – и ... еще желтого. И там есть еще чуть-чуть зеленого!

Я так разволновалась, что прямо показала рукой, где это. Я смотрела на тучи всю жизнь, но в тот момент мне показалось, что я вижу их впервые.

Он улыбнулся.

- Ты можешь заметить, что в облаках мало чистого белого цвета, однако люди называют их белыми. Теперь ты понимаешь, почему мне еще не нужен синий?

- Да, господин.

Я не очень-то понимала, но не хотела этого признать. Мне казалось, что я почти что знаю.

Когда он наконец начал наносить цвета поверх неправильных цветов, я увидела, что он имел в виду. Он нанес светло-синий поверх юбки девушки, и она стала синей, через которую просвечивается черный, темнее в тени стола, светлее ближе к окну. К участкам стены он добавил желтой охры, сквозь которую проявлялось немного серого. Стена стала светлой, но не белой. Я обнаружила, что когда свет падает на стену, она не белая, а разноцветная.

Кувшин с миской были сложнее всего, – они становились желтыми, и коричневыми, и зелеными, и голубыми. Они отражали узор коврика, корсаж девушки, складки синей ткани на стуле, – всё что угодно, кроме их настоящего серебристого цвета. И всё же они выглядели так, как полагается, как кувшин и миска. После этого я не переставая всё рассматривала».

Ну а теперь ряд упражнений:

1. Прочитав этот отрывок, участники образуют пары и просто смотрят на лица друг друга, не разговаривая. Им нужно замечать цвета лиц. Затем они пару минут обсуждают увиденные цвета.
2. После этого они снова смотрят на лица друг друга, замечая в этот раз такие вещи, как чувства и настроения, отношения. Смотрите две минуты, потом обсудите в течение двух минут.
3. В третий раз наблюдатели высматривают ребёнка, которым был этот человек, способ бытия человека в мире... его духовное «я». Смотрите столько же времени, но обсуждайте сколько хотите.

У Мери был ягненок

Идея: Мы можем слушать тон голоса. Мы можем слышать, какую роль принимает человек, и каким он представляет своего слушателя.

Указания

Каждый человек в группе (общей или из пяти-шести человек) декламирует первую строфу детского стишка:

«У Мери был ягненок

С шерстью белой, как снег
И куда бы ни шла Мери,
Ягненок шел за ней»

(или из более знакомого:
«В лесу родилась ёлочка,
В лесу она росла,
Зимой и летом стройная,
Зеленая была»)

дважды, с 15-секундной паузой между прочтениями. Все участники выступают по кругу. Когда круг завершен, участники обсуждают то, что они услышали, например: роль говорящего, его состояние ума, эмоции, и тому подобное. Всё, что вы заметили в манере декламации.

Иногда мне бывает грустно

Идея: Обнаружить, какие тонкие грани чувства можно определить по тону голоса и темпу описания этого чувства.

Указания

1. Группы от четырёх до шести человек;
2. Каждый человек по очереди говорит: «Иногда мне бывает грустно» или «Я себе нравлюсь»;
3. Другие выслушивают его в поисках всего, что они могут определить по тону голоса и темпу;
4. После того, как каждый человек сказал это, все вместе обговаривают то, что они определили.

Любящее лицо

Идея: Мы можем найти духовную поддержку почти в каждом человеке, с которым встречаемся.

Указания

1. В парах, как и в первых трех упражнениях в этом разделе. В этот раз человек просит напарника просто смотреть на него так, чтобы чувствовалась эмоциональная поддержка. При необходимости он уточняет детали, например, какую именно позу и выражение лица нужно принять напарнику.
2. В состоянии осознанности, человек просто изучает, что происходит, когда кто-то смотрит на него таким образом.

Заправка насоса

Основная идея: Чтобы задать настроение для духовной поддержки, мы вспоминаем моменты пиковых переживаний и трансцендентного вдохновения.

Указания

Когда вы запускаете насос, в нем воздух, и он не может качать воду, так что нужно налить в него воды. Это называется заправкой насоса. Для этого мы просто садимся вместе в группах по три-четыре человека, и делимся пиковыми переживаниями, глубочайшим опытом не-эгоцентричной эмоциональной поддержки. Это должно привести вас в состояние, в котором вы можете запомнить, какие это сигналы, и когда вы будете искать их у других людей, вы будете немного "заправлены". Вторая часть называется: "Поиск не-эгоцентричной эмоциональной поддержки" (следующее упражнение).

Поиск не-эгоцентричной эмоциональной поддержки

Основная идея: Мы можем найти духовную поддержку почти в каждом человеке, с которым встречаемся.

*Нет ничего важнее,
Чем утешать друг друга,
Отвечать друг другу.
У каждого внутри есть
- как бы это назвать?
Хорошая новость!*

- Уго Бетти

Когда мы оставляем в стороне привычные заботы и реакции ума – например, склонность анализировать, критиковать, или идею, что нам обязательно нужно что-то делать – мы обнаруживаем, что можем найти духовную поддержку почти в каждом человеке, с которым встречаемся. Для этого нужно определенное намерение и способ видения, в сочетании с расслабленной открытостью и готовностью принять эмоциональную поддержку.

Указания

Оставайтесь в тех же группах по 3-4 человека. Один человек рассказывает о чем-то значимом в своей жизни.

Слушатели следят за историей, но это не главное. Ваша основная задача – оставаться доступным для тех сторон ситуации, которые дадут вам духовную поддержку... Может быть, то, как прекрасно выглядит или говорит рассказчик, или как прекрасно быть с кем-то в ситуации такого близкого общения. Это может начаться с радости любопытства и обнаружения нового. Это может быть видение ранимости или страдания другого. Ищите всеобщее, добродетель и красоту, какое-то неотъемлемое добро, которое вы можете увидеть в этом человеке, и посмотрите, есть ли какой-то способ позволить себе наполниться этим. Откройте свои сердца и примите человека в себя. Слушайте его, не перебивая.

Делайте это столько, сколько считаете нужным, а затем обсудите это.

Любящее присутствие

Основная идея: возможен цикл вдохновения, в котором один принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой разворачивает процесс исцеления.

Мы обнаружили, что между людьми возможен прекрасный цикл расширяющегося вдохновения, при котором один человек принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой высвобождает эмоциональный заряд, разворачивая таким образом свой лечебный процесс. Каждый из них вносит свой вклад в переживание другого. Чем больше эмоциональной поддержки чувствует слушатель, тем больше говорящий раскрывается все глубже и глубже. Чем больше разворачивается лечебный процесс и чем больше раскрывается говорящий, тем больше слушатель рад, польщен и чувствует эмоциональную поддержку.

Указания

В малых группах один человек говорит об эмоционально насыщенном событии в своей жизни. Слушатели следят за его историей, но также сохраняют контакт со всеми потенциальными источниками не-эгоцентричной эмоциональной поддержки, доступными в настоящий момент. (См. указания для упражнения "Не-эгоцентричная эмоциональная поддержка"). Какие бы источники вы ни находили, принимайте их в себя и пусть они эмоционально поддерживают и обогащают вас, когда вы слушаете! Слушайте, не перебивая. Просто будьте любящим присутствием! Откройте сердца, обращайтесь полное внимание, слушайте с теплотой и без оценок! Это все! Вам больше ничего не нужно делать (за исключением инструкций ниже). Никаких обязанностей, кроме эмоциональной поддержки самих себя.

Говорящий человек: смотрите на своих слушателей! Изучайте, как на вас воздействует слушание этих любящих присутствий. Продолжайте смотреть!

Слушатели: если человек, рассказывающий историю, перестает смотреть, слушатели могут мягко напомнить ему об этом. Изучайте свои побуждения что-то сделать и деятельность своего ума. Помните, не вмешивайтесь! Никаких вмешательств! Просто слушайте и обогащайтесь! Продолжайте столько, сколько кажется нужным для каждого. В конце обсудите это в малой группе.

Прежде чем говорить (любящее присутствие с вмешательствами)

Основная идея: Вот ряд шагов, которым мы можем научиться, чтобы развить свою способность делать убедительные, точные и эффективные вмешательства, практикуя любящее присутствие.

Указания

Чтобы потренировать некоторые детали любящего присутствия как части обычного общения двух людей, потратьте пятнадцать минут на следующую работу. Работайте в парах, один говорит, один слушает (и если хотите, наблюдатели). Говорящий рассказывает о чем-то

значимом. Слушатель, перед каким-либо вмешательством, ждет сигнала говорящего, что пришла его очередь, и прежде чем делать какое-либо вмешательство, делает такие три вещи:

- I. Замечает что-то;
- II. Называет это;
- III. Оценивает это по достоинству.

I. Отслеживание:

Отследите что-то по поводу другого человека. Что-то по поводу того, какая человеческая ситуация происходит сейчас, прямо перед вами. Все это отличается от ограниченной деятельности по слежению и обдумыванию очевидного содержания.

II. Называние

1. Назовите то, что вы отследили, про себя! Не вслух, а молча, как часть вашего мышления и интуиции.
2. Выразите то, что вы отследили, в словах, про себя.

III. Восхищение

Восхититесь тем, что вы назвали, про себя! Примите это в себя! Почувствуйте это! Восхититесь универсальностью этого.

Осознайте свою собственную связь с этим универсальным. Вспомните себя в такой ситуации, веря в это. Пусть ваше тело и "я" участвуют в воспоминании и осознании.

Из этого места восхищения, позвольте прийти на ум тем вещам, которые можно сказать или сделать.

Отклик

После этого трехшагового процесса расслабьтесь, заметьте и позвольте себе сказать или сделать что-то спонтанное. Доверьтесь тому, что соответствующий любящее побуждение возникнет без дополнительных мыслей или усилий.

Продолжайте так откликаться десять-пятнадцать минут. В заключение, когда будете готовы, обсудите свой опыт.

Близкие отношения

Основная идея: Два человека, любящих и присутствующих друг с другом, строят по-настоящему близкие отношения, следуя нескольким очень простым правилам.

Указания

Это упражнение выполняется в парах. Каждый человек постоянно смотрит на другого. Когда ваш напарник говорит, просто слушайте и не перебивайте! Когда ваша очередь говорить, говорите о своем текущем переживании. Раскройтесь. Говорите о себе и смотрите, насколько глубоко вы можете проникнуть, насколько искренне вы можете говорить о себе.

Продолжайте общаться таким образом столько, сколько захотите. Помните о том, чтобы сохранять контакт глазами.

Не решайте!

«Чтобы достичь простейшей истины, как знал и применял в жизни Ньютон, нужны многие годы созерцания.

Не деятельности. Не чтения. Не разговоров. Просто удерживать в уме, что именно нужно узнать».

- Спенсер Браун

В малых группах один человек говорит или просто сидит; другие уделяют ему внимание, но ничего не решают насчет него. Не классифицируйте человека. Если «что-то» в вас классифицирует или принимает решение по поводу этого человека, позвольте этому пройти и возвратитесь просто к уделению внимания человеку.

Этому упражнению предшествует краткая беседа о схлопывании квантовой волны и рассказ о двух людях, которые знали друг друга. Этих людей с закрытыми глазами подвели друг к другу, сказали, кто перед ними, а затем они «моргнули» друг на друга.

Принятие эмоциональной поддержки

(Автор: Дейв Коул. Это упражнение очень похоже на первую часть следующего, «Круг высказывания истины»)

Идея: Замысел этого упражнения в том, чтобы побудить рассказчика замечать свои отклики на эмоциональную поддержку. Эмоционально подпитывающая обратная связь становится чем-то вроде пробы. Это упражнение можно углубить. Например, когда только что выступивший человек принимает обратную связь, другие участники могут наблюдать его жесты, выражения лица и другие манеры, связанные с управлением переживанием. При этом несомненно откроется легко доступный маршрут к бессознательному.

Это упражнение может также привести группу в состояние высочайшей сплоченности. Участников может буквально переполнять эмоциональная поддержка. В нашей группе по-видимому между всеми участниками возникло нечто вроде цикла положительной обратной связи эмоциональной поддержки. Во время последующего обсуждения один участник высказал мысль, что еженедельное проведение одного этого упражнения окажется ведущей к преобразованию практикой.

Указания

Это упражнение можно выполнять в группах из двух или более людей. Оно прекрасно получается в группах из пяти-шести человек, и проводил его только с таким размером группы. Я опишу его для группы из трёх или более человек.

1. Один человек добровольно вызывается выступить. Он начинает с того, что говорит «неоспоримую истину» по поводу своего текущего переживания, и продолжает две-три

- минуты, в то время как слушатели уделяют ему внимание, проявляя любящее присутствие.
2. Когда выступающий «вошел в колею» и закрепился в переживании не подвергающегося цензуре высказывания наблюдений, он может остановиться. Можно использовать таймер, чтобы он подал сигнал, когда выйдет время. Не думаю, что стоит продолжать это бесконечно.
 3. Когда выступающий останавливается, слушатели, которые хотели бы предоставить ему обратную связь, дают об этом знать, подымая руки.
 4. Выступающий выбирает слушателя, указывая на него.
 5. Тогда слушатель просит только что выступившего человека сохранять осознанность и заметить, что произойдет, когда он скажет следующее. Слушатель также говорит ему, что он может в любой момент прекратить упражнение, если почувствует неудобство. Слушатель предоставляет только что выступившему время на то, чтобы войти в состояние осознанности.
 6. Когда только что выступавший человек вошел в состояние осознанности, слушатель рассказывает ему, что именно оказалось для слушателя эмоционально поддерживающим в выступлении. Эта часть очень похожа на «любящее присутствие», за исключением того, что выступивший человек, получающий теперь эмоциональную поддержку, намеренно вошел в состояние осознанности. Эта эмоциональная поддержка стала чем-то вроде пробы.
 7. Тут важно помнить, что это упражнение может быть гораздо мощнее, чем «любящее присутствие», в особенности если предлагается принять много эмоциональной поддержки (возможно, благодаря тому, что подготовка к высказыванию неоспоримой истины может повысить чувствительность к своим внутренним чувствам, или может быть, дело просто в замысле упражнения в сочетании с преодолением непривычных трудностей по принятию обильной эмоциональной поддержки).
 8. Когда слушатель закончил говорить или выступавший подал знак, что ему нужна пауза, выступающий снова высказывает неоспоримую истину о том, как он себя чувствует в настоящий момент. Хотя его выступление может относиться к недавнему переживанию по принятию эмоциональной поддержки, оно должно быть посвящено настоящему моменту, поскольку отличие неоспоримой истины в том, что оно касается настоящего, а не прошлого.
 9. Когда выступление завершается, выступавший может обратиться к еще одному слушателю за эмоционально поддерживающим откликом, и опять входит в состояние осознанности, выслушивая эмоционально поддерживающую обратную связь слушателя. Этот процесс повторяется до тех пор, пока не достигается насыщение, или снижается уровень энергии, или озарение кладет конец этой последовательности.
 10. Затем добровольно вызывается выступить следующий человек, и процесс повторяется.

Круг высказывания истины

Идеи

Прежде всего я благодарю Дейва Коула за подробное описание упражнения, которое стало изюминкой нашего недавнего собрания по Хакоми в понедельник вечером. Дейв, ты сэкономил мне много работы по описанию!

Я довольно много думал об этом упражнении и том утонченном общении, которое оно вызвало среди нас. И я хотел бы продолжить буквально с того места, на котором закончил Девид. Вот последний абзац из его описания упражнения:

«Это упражнение может также привести группу в состояние высочайшей сплоченности. Участников может буквально переполнять эмоциональная поддержка. В нашей группе по-видимому между всеми участниками возникло нечто вроде цикла положительной обратной связи эмоциональной поддержки. Во время последующего обсуждения один участник высказал мысль, что еженедельное проведение одного этого упражнения окажется ведущей к преобразованию практикой».

Я хочу подробно рассмотреть как состояние групповой сплоченности, в которое мы вошли, так и образовавшийся цикл положительной обратной связи эмоциональной поддержки, и я хочу исследовать, по всей видимости, мощный метод приспособить это упражнение для ведущей к преобразованию практики.

Дейв утверждает, что «замысел этого упражнения в том, чтобы побудить рассказчика замечать свои отклики на эмоциональную поддержку». И для нас оно действительно оказалось основательным инструментом для выявления этих откликов.

Но с моей точки зрения еще более восхитительными были сплоченность группы и взаимная эмоциональная поддержка, возникшие благодаря этому упражнению. Один участник сказал, что во время проведения упражнения у него было такое чувство, как будто в комнате присутствует что-то большее. А у меня было такое чувство, что мы вошли в состояние глубокого единения, и друг с другом, и с чем-то бóльшим.

Итак, для меня суть этого упражнения в том, что оно может очень тесно сплавлять людей в глубоко любящем и совершенно искреннем пространстве.

Так что к этому привело? Как это получается?

Для меня в этом упражнении сработало исключительно мощное сочетание «любящего присутствия» с высказыванием «неоспоримой истины», – вечной пары, Любви и Истины.

Быстро установился цикл положительной обратной связи эмоциональной поддержки. Ранимая искренность, проявляемая в готовности каждого выступающего сообщить о непосредственном опыте, глубоко меня (нас) тронула. Наблюдая такие смелые проявления искренности, я почувствовал, как меня наполняет храбрость и радость. Насытившись ими, я в ответ проявил свое глубочайшее выслушивание. Я проявил благодарность, симпатию, и глубокое внимание, – другими словами, «любящее присутствие», Любящее Присутствие с большой буквы. И аналогично, когда я выступал, предлагая свой собственный непосредственный опыт, ответное переживание настолько полного выслушивания, получения настолько глубокой любви, дало мне свободу позволять всплывать на поверхность всё более глубоким слоям переживания.

К тому времени, как мы подошли к завершению нашего собрания, было такое чувство, как будто развивается групповая динамика ума, состояние, с которого по-видимому начинается то, к чему призывает Девид Бом в работе «О диалоге». Или, проще говоря, чувство сознательной общности.

Разве не замечательно было бы иметь способное на такое практику? И я думаю, что мы как раз нашли такую практику.

Указания

Для этого упражнения необходимо знакомство и с «любящим присутствием», и с высказыванием «неоспоримой истины». Пожалуй, эффективнее и безопаснее всего оно проходит в группе, где уже выработался высокий уровень доверия. У нас оно хорошо получилось в группе из шести человек, но я представляю, что оно может удачно пройти и в гораздо большей группе, с тем условием, что все участники стараются сохранять присутствие. В меньших группах людям может быть легче сохранять присутствие.

Часть 1: Истина и Любовь

Это новая формулировка упражнения «Принятие эмоциональной поддержки», описанного Дейвом Коулом. Изменена не столько практика, сколько замысел. В представленном здесь виде упражнение предназначено для того, чтобы способствовать глубокому, эмоционально поддерживающему групповому переживанию, искренности и принятия. В лучшем варианте оно может тесно сплотить людей в состояние, которое, наверное, лучше всего описывается словом «единение».

1. Упражнение начинается с того, что один человек добровольно вызывается выступить. Остальные участники группы слушают, сохраняя состояние любящего присутствия, принимая всё, что они находят эмоционально поддерживающим в выступающем.
2. Затем выступающий рассказывает «неоспоримую истину» о своем текущем переживании, будь то физические ощущения, эмоции, мысли, или что-то, замеченное во внешнем окружении, каким бы ни было это переживание. (Сосредоточение внимания на телесных ощущениях по-видимому служит мощным инструментом для пребывания в переживании настоящего момента, и есть даже целые школы медитации, основанные на практике отслеживания физических ощущений в теле. В любом случае телесные ощущения совершенно определенно являются «неоспоримой истиной»).
3. Высказавшись в течение короткого времени, человек делает паузу, сохраняя (или переходя в) состояние осознанности.
4. С разрешения выступающего участник группы дает обратную связь. *Обратная связь должна по возможности выразиться в виде «неоспоримой истины».*

Я заметил на нашем собрании одну вещь, – часть обратной связи выражалась не просто в более привычной форме сообщения о том, что было эмоционально поддерживающим, а часто в виде непосредственных переживаний, возникших при выслушивании выступающего.

Для меня эта перемена имела большое значение. Помимо сообщения о том, что было эмоционально поддерживающим, участник группы в виде обратной связи также рассказывал о непосредственном переживании принятия эмоциональной поддержки. Одно дело слышать, что оказываешь эмоциональную поддержку, а другое быть посвященным в непосредственное, неоспоримое переживание того, кто принимает эмоциональную поддержку. Для меня как выступающего было необычайно трогательно увидеть, как именно высказывание моей истины повлияло на слушателей в комнате.

И что еще важно, высказывая обратную связь в виде «неоспоримой истины», группа сплачивается. Мы создали ритм и структуру для выражения и глубокого принятия «неоспоримой истины».

5. Затем выступавший вновь говорит «неоспоримую истину», скорее всего сосредоточиваясь на своих реакциях на только что полученную обратную связь, но в любом случае продолжая выражать свое теперешнее текущее состояние.
6. Выступающий снова делает паузу, переходя к спокойной осознанности, и еще один участник группы предоставляет обратную связь.
7. После того, как несколько участников предоставили обратную связь, добровольно вызывается выступить еще один участник.

Часть 2: Отбрасывание ролей

Предлагаемую далее практику нельзя навязывать, и заниматься ей стоит только в том случае, если она кажется естественной, если оно возникает почти сама собой. На мой взгляд, это прямое естественное продолжение описанного выше упражнения. Мне показалось, что наше собрание в прошлый понедельник вечером привело нас на грань именно такого течения событий.

До сих пор мы работали в рамках четко очерченной структуры. Наши роли были точно определены. Вместе с тем обратная связь, поступающая в виде «неоспоримой истины», теснее сплотила выступающих и тех, кто предоставлял обратную связь. Все мы начали высказывать неоспоримую истину.

Если предшествующая практика привела к высокой степени сплоченности и эмоциональной поддержки группы, то скорее всего ум каждого участника прекратил свою гонку и сбавил темп, все участники в высшей степени присутствуют и чувствуют легкость, мы близки друг к другу и соединены вместе. Скорее всего мы полностью присутствуем.

Если это так, то я предлагаю отбросить роли. Мы можем оставить их, и каждый, когда испытывает такое побуждение, высказывает, в гармонии со всеми присутствующими, «неоспоримую истину» о нашем текущем переживании. Мы говорим, когда испытываем такое побуждение, или сохраняем молчание, слушая.

Мы можем придерживаться нескольких правил, если они окажутся для нас полезными. Возможно, каждый выступающий, высказывая «неоспоримую истину», может сперва предоставить обратную связь предыдущему выступающему, прежде чем перейти к непосредственному выражению текущего переживания. Возможно, каждый выступающий мог бы сначала выразить желание говорить, а затем сделать секундную паузу, чтобы можно было отследить возникшие реакции.

Но возможно, раз уж мы дошли до этого момента, наше общение приобретет собственный темп и динамику. Каждый из нас будет слушать, позволяя этой динамике побуждать нас высказываться, и каждый будет свидетельствовать открытые признания друг друга. В таком случае мы осуществляем замысел собраний квакеров, и практикуем в масштабе группы глубокий диалог, на который надеется Девид Бом в более широком культурном контексте. Или проще говоря, мы приходим к «Единению». Круг «Высказывающих Истину», каждый из которых выражает и принимает непосредственную, незащищенную истину вот этого самого момента.

Невербальное «Вы имеете в виду ...?»

Идея: натренироваться читать жесты и выражения лица как бессознательное общение.

Указания

Вариант I

1. В парах.
2. Один человек выражает что-то, делая жест или выражение лица, которые он понимает словесно, но ничего при этом не говорит! Это самовыражение чисто невербально.
3. Напарник, затем вы задаете по очереди вопросы, начинающиеся с: «Вы имеете в виду ...?» Спрашивайте, верны ли ваши догадки о том, что означает жест или выражение лица.
4. На каждый вопрос невербально выражающийся человек кивает «да» или качает головой «нет».
5. Напарник задает вопросы до тех пор, пока не получит трёх подряд «да». Он может получать сколько угодно «нет», считайте только «да», пока не дойдете до трех.
6. Обсудите, каким образом вам удалось достичь понимания, и поменяйтесь ролями.

Вариант II

1. В парах.
2. Один человек говорит и обнаруживает свои привычные жесты.
3. Говорящий останавливается и просто несколько раз делает этот жест, в то время как напарник спрашивает: «Вы имеете в виду ...?» по поводу жеста.
4. Получите три «да»! Можно получать сколько угодно «нет».
5. Обсудите, каким образом вы раскрыли смысл жеста, и поменяйтесь ролями.

Само по себе

Идея

Вот отрывок из статьи Джейкоба Нидлмена «Психиатрия и священное» в книге «Пробуждение сердца» под редакцией Джона Велвуда.

«Под оболочкой хрупкого чувства лично идентичности, индивид по сути является пчелиным роем бесчисленных разрозненных побуждений, мыслей, реакций, мнений и ощущений, которые приводятся в действие причинами, совершенно им не осознаваемыми. Тем не менее в каждый момент индивид отождествляется с той частью этого роя побуждений и реакций, которая оказывается активной, машинально утверждая, что это «он сам», а затем занимая позицию либо за, либо против этого «я», в зависимости от того, давление какого типа оказывало на него с детства социальное окружение.

Традиции [священные] указывают на этот процесс утверждения и отрицания как на подлинный источник человеческих страданий и главную преграду к развитию врожденных возможностей человека. Из-за этого утверждения и отрицания вокруг каждого из мимолетных побуждений, возникающих в различных частях человеческого организма,

конструируется некая оболочка. И это постоянное, бессознательное утверждение об идентичности в ходе процесса образования капсул, не только психологического, но и химико-биологического, захватывает определенное количество драгоценной психической энергии. Сами нервы и мышцы тела призваны защищать и поддерживать самоутверждение по поводу каждой из бесчисленных вызванных ими групп побуждений и реакций.

Несколько лет тому назад, когда я председательствовал на семинаре психиатров и клинических врачей, реальные масштабы этого процесса самоутверждения были очень просто и ярко пояснены на примере. Мы обсуждали применение гипноза в терапии. В какой-то момент обсуждения один из участников начал говорить в такой манере, которая привлекла к нему всеобщее внимание. Он был психоаналитиком, старейшим и самым уважаемым из присутствующих участников.

«Только раз в своей жизни, – сказал он, – я применил гипноз с пациентом. Это было во время второй мировой войны, когда я служил в швейцарской армии. Передо мной был этот несчастный солдат, и почему-то я решил проверить, поддается ли он постгипнотическому внушению. Я легко ввел его в транс, и просто в виде эксперимента внушил ему, что когда он проснется, то будет трижды топтать ногой каждый раз, когда я щелкаю пальцами. Всё по совершенно стандартной методике. После того, как я вывел его из транса и мы немного поговорили, я отпустил его, и когда он уже выходил из комнаты, щелкнул пальцами. Он сразу же отреагировал и топнул ногой в соответствии с внушением. «Минутку, – крикнул я, – скажи мне, почему ты топнул ногой?» Он вдруг покраснел, как рак. «Черт побери, – сказал он, – мне что-то попало в ботинок».

Рассказчик медленно втянул дым из трубки, и его лицо стало предельно серьезным. Остальные из нас не могли понять, почему он придает такую важность этому хорошо известному явлению постгипнотического измышления. Но он сохранял молчание, хмуро направив взгляд на свою трубку. Никто не сказал ни слова, – было очевидно, что он старается сформулировать то, что считает очень важным. Затем его лицо вдруг стало открытым, как у ребёнка, он взглянул на меня и сказал: «Не считаете ли вы, что такова вся наша душевная жизнь?»».

Это упражнение направлено на то, чтобы получить опыт отстраненности от собственных действий. Она направлено на принятие во внимание точки зрения, с которой собственные поступки выглядят происходящими сами собой.

Вот одно из разумных объяснений: «Поскольку всё лишено «Я», вы тоже лишены «Я». И если вы не являетесь «Я», то вы ничего не делаете. И следовательно, если вы испытываете переживание, что нечто происходит, это наверняка происходит само собой. Даже те вещи, о которых с более привычной точки зрения можно было бы сказать, что вы делаете их сами, даже они происходят сами собой. Я испытываю это переживание, набирая текст прямо сейчас. Я не принимаю решений, уж точно всех тех многочисленных решений о том, какой палец использовать и когда убирать или заменять одни буквы другими. Идея в этом. Переживание того, что всё происходит само собой, – прелюдия переживания, что все эти изменения нереальны. Это лишь игра теней, и как знает Кармапа, реальное ничуть не меняется.

Указания

1. Проводится в малых группах (3-4 человека). Один человек – рассказчик, а остальные – участвующие наблюдатели. Рассказчик в обычной манере разговаривает с наблюдателями о чем угодно. Он обращает внимание на все те происходящие действия,

которых он на самом деле не принимал решения делать. Например, движение рук, или поворот головы. И все остальное, что наблюдается.

2. Наблюдатели внимательно отслеживают действия говорящего, особенно те из них, которые по-видимому происходят сами собой, те действия, которых он по-видимому не сознает. Запомните их, чтобы обсудить позже.
3. Через несколько минут все останавливаются и обсуждают, что происходило с говорящим, что было замечено. Наблюдатели задают вопросы: «Знаешь ли ты, что делал то-то и то-то?»
4. Если есть видеозаписывающее оборудование, используйте его, чтобы отслеживать действия говорящего.

Выслушивание убеждений

Идеи

Далее приведен отрывок из книги Ричарда Сельтцера "Уроки смертного". Он описывает свое впечатление о том, как доктор Йеше Донден, тибетский врач, читает пульс пациента в Йельском Госпитале. Сначала Йеше Донден взбалтывает горшок с мочой пациентки, смотрит на нее и нюхает ее. Затем

"Наконец он берет ее руку, подымая ее обеими своими руками. Он нагибается над кроватью как бы сжавшись, его голова втянута в воротник халата. Его глаза закрыты, когда он нащупывает ее пульс. Вот он нашел место, и следующие полчаса он остается в таком положении: зависнув над пациенткой, как экзотическая золотая птица со сложенными крыльями, он держит пульс этой женщины в своих пальцах, уложив ее руку в свою. Кажется, что вся его сила привлечена к этой единственной цели. Это прощупывание пульса, возведенное в ритуал. С того места, где я стою в ногах кровати, кажется, что они с пациенткой вошли в особое уединенное изолированное место, окруженное пустотой, которое невозможно нарушить. Время от времени она подымает голову, чтобы посмотреть на странную фигуру над ней, и снова откидывается на постель. Мне не видны их руки, соединенные в необыкновенной, сокровенной гармонии, в которой его кончики пальцев получают голос больного тела через ритм и биение, которое она предлагает вниманию на запястье. Вдруг я завидую, не ему, не Йеше Дондену за его дар красоты и святости, а ей, я хочу, чтобы меня так держали, ко мне так прикасались, принимали, и я знаю, что прощупав сотню тысяч пульсов, я не почувствовал ни одного".

Указания

1. Малые группы, от трех до пяти человек. Один человек говорит о себе по крайней мере пять минут. Другие выслушивают значимые убеждения, например связанные с безопасностью, поддержкой, реальностью себя и других, давлениями, стрессами, собственной ценностью, уверенностью, причинностью, и так далее. Всё, что по-видимому играет роль в организации опыта. Аналогично выслушайте все это в приведенном выше отрывке.
2. Заметьте также любые связи между сюжетом, убеждениями и текущим поведением. Проверьте свои догадки насчет человека, сравнивая как можно больше данных про него, чтобы получить "совпадение". (Например, человек говорит о поддержке, и: сидит,

опустив голову, больше в сюжете никого нет, голос слабый, грустный... звучит так, как будто "никому я не нужен"). Ищите совпадения в разных модальностях.

3. Слушатели могут при желании делать заметки. Когда будете готовы, обсудите все вместе наблюдения и предположения по поводу убеждений, особенно глубинных убеждений.
4. По очереди выступают все участники. Если выработать хорошие, ясные, обоснованные предположения о другом человеке, их можно использовать, чтобы добиться сотрудничества подсознания, приспособив ваш подход к потребностям другого, и делая точные, уместные признания, контактные высказывания и небольшие эксперименты.

Комментарий

Подобное наблюдение и выслушивание может казаться немного равнодушным и отстраненным; может казаться, что не воспринимаешь человека всерьез, когда он серьезно говорит о себе. Может казаться, что вы не слушаете. Главное – не делать этого просто аналитически, диагностически, и в особенности не оценочно. Это нужно делать с сочувствием: слушать, смотреть и чувствовать, какое сейчас переживание у этого человека. Мы слушаем, чтобы узнать человека, чтобы понять именно его именно в этот момент. Да, мы слушаем рассказ человека, но не только его рассказ. Мы слушаем рассказчика и еще многое другое.

Тренировка контактных высказываний

1. В малых группах (от четырех до шести человек).
2. Один человек рассказывает о себе так, как он бы рассказывал своему другу о чем-то важном.
3. Остальные отслеживают его текущее переживание и записывают любые контактные высказывания, которые им приходят в голову. Помните о том, чтобы контактировать с тем, что происходит в настоящем, например, с каким-то фоновым чувством, текущим побуждением, или состоянием ума, в особенности с тем, что не обсуждается или на что не обращается внимание в том, что человек говорит.
4. Примерно через пять минут групповое обсуждение: какие контактные высказывания вы придумали. Рассказчик сообщает о том, какое воздействие могли бы оказать эти высказывания.
5. Если есть время, поменяйтесь по кругу ролями и повторите с другим человеком.

Предположение насчет вас

Идея: Некоторые очень простые наблюдения, высказанные наблюдаемому человеку в состоянии осознанности, могут оказать очень мощное воздействие.

Указания

6. В парах.
7. Один человек рассказывает что-то несколько минут. Он может начать с «В детстве ...».
8. Слушатель определяет убеждения, детские переживания, ограничивающие привычки, и т.д. рассказчика.
9. Когда слушатель готов, он прерывает рассказчика и говорит ему что-то вроде: «Я заметил одну вещь насчет вас», или: «У меня есть одно предположение насчет вас». «Я хотел бы, чтобы вы выслушали это в состоянии осознанности».
10. Когда рассказчик входит в состояние осознанности, слушатель рассказывает ему то, что заметил.
11. Рассказчик замечает, как на него воздействует выслушивание предположения слушателя.
12. Обсуждение.
13. Поменяйтесь ролями и повторите процесс.

Сводите к простому!

Идея: Преодолеть транс обычного сознания (слова, смысл, доказательство, ответ, подробности...), и научиться обращать внимание на то, что в действительности происходит.

Указания

1. В парах (или небольших группах) один человек несколько минут рассказывает о чем-то.
2. Напарник (или другие участники) думают о том, что человек делает? (1) Физически... говорит, покачивается, кивает... (2) Словесно... объясняет, извиняется, жалуется... не о чем он говорит, а что он на самом деле делает.
3. Остановитесь и обсудите, что делает рассказчик, обсудите также, как рассказчик это делает? Каким образом? В какой манере? (Быстро, медленно, отрывисто, напряженно, изнеможенно...).
4. Обсудите также: необычно ли в чем-то это делание? Имеет ли оно какую-то особенность? (Не «тысячу глаз» ...) Например, если оно медленное, может быть, оно очень медленное? Необычно медленное?
5. Выразите эту особенность в словах, назовите её.
6. Обсудите любые предположения о значении названной особенности, что человек ей выражает, или как она могла возникнуть в жизни человека?

Индукция расслабления

Идея: Научиться расслабляться.

Указания

Почему бы вам не уделить минутку тому, чтобы позволить своему телу удобно устроиться... позволить себе успокоиться...

Проверьте, приемлемо ли для вас, чтобы я направлял вас в этой фантазии.

Всё это направлено на то, чтобы расслабиться и успокоиться.

Сделайте несколько плавных добротных вдохов и выдохов...

Почувствуйте, как сегодня щедро для нас природа... свежесть воздуха... развлекающие нас звуки птиц... мягкий свет этой комнаты...

Проверьте, нужно ли какой-то части вашего тела немного внимания... разрешение расслабиться...

Начните фантазию с того, что вообразите себя входящим в теплый поток воды... и что вы плывете в этом потоке... следуя поворотам потока и изумляясь... позволяя воде и медленному течению реки... мягко нести вас к морю...

Вы можете просто плыть на спине... замечая тучки в небе... возможно, вы видите птиц... деревья... проплывая... поворачиваясь вместе с потоком... медленно приближаясь к устью, где река впадает в море.

Приплывя к морю, вы легко подымаетесь и выходите на пляж. И вы ложитесь на теплый песок... и песок повторяет вашу форму тела... и тело как будто сливается с песком...

Теперь я прошу вас представить, что это лежащее на песке тело – на самом деле мешок, наполненный песком... и что этот мешок слегка приоткрывается на затылке... и на кончиках пальцев... и на пятках... песок медленно вытекает...

Если бы какая-то птичка наблюдала бы кончики ваших пальцев, то она увидела бы маленькие водопады песка.

Вы почти что слышите очень мягкий звук песка, высыпающегося из вашего тела... похожий на шум волн... шшшшшш... песок вытекает из вашей головы, рук и ног...

Почувствуйте, что вы становитесь пустым, и мешок медленно опадает.

Вы перестаете быть твердым... с легким шумом вытекающего песка... нежным морским ветерком... пролетающими в небе птицами... медленно... плавно... вы становитесь пустым... ваши кисти и предплечья... ваши ноги становятся пустыми...

Скоро всё ваше тело станет пустым...

У вас есть полминуты, чтобы просто стать пустым.

Возможно, вы чувствуете, как вас обвевает нежный ветерок... чувствуете, как он касается уже пустой оболочки...

Это легкое движение помогает высыпаться последним песчинкам.

И когда вы совершенно пусты, кроме разве что нескольких песчинок ... приходит волшебное существо и постепенно заделывает отверстия в вашей голове, пятках и кончиках пальцев...

Но ваш нос вдыхает воздух... и вы наполняетесь воздухом... теплым ароматным морским воздухом... медленно наполняетесь...

Так что теперь вы чувствуете, что тело снова приобретает форму... когда вы вдыхаете, то чувствуете, как снова приобретают форму ваши руки... начинают обретать форму остальные части тела... ваши бедра и ступни... ваше тело... ваше туловище наполняется...

Теперь вы легки, потому что наполнены воздухом.

Когда вы достаточно наполнены, когда вы очень легки... почти как пёрышко... как воздушный шарик... это волшебное существо относит вас в море... заходит в воду на небольшую глубину и очень аккуратно кладет вас на воду... а волны на воде плавно поднимаются и опускаются...

Вы то подымаетесь, то опускаетесь вместе с волнами, которые идут в ритме вашего дыхания.

На вдохе вы подымаетесь, а на выдохе опускаетесь.

И вы качаетесь на волнах, подымаясь и опускаясь... подымаясь и опускаясь...

Снова... считайте свои дыхания... выдох – один... следующий выдох – два... следите, как это происходит сейчас...

Индукция (наведение) осознанности

Основная идея: научиться осознанности.

Осознанность – это инструмент, и возможно наилучший, для развития сознания. Осознанность означает становиться безмолвным свидетелем своего опыта в настоящий момент. Поэт двенадцатого века Руми написал:

"Оставайся здесь, трепещи подобно капле ртути. Этот момент ... каждый момент, если он по-настоящему внутри тебя, приносит то, что тебе нужно".

В этом суть осознанности: полностью присутствовать в своем переживании, каким бы оно ни было: мысли, образы, воспоминания, дыхание, ощущения тела, звуки, запахи и вкусы, настроения и чувства, качество всего нашего переживания и его разных частей. Осознанность – это не наши представления об опыте, а отслеживание даже представлений.

Например, на минуту осознайте свое дыхание. Заметьте, как воздух вдыхается и выдыхается из тела. Не нужно направлять дыхание или как-то его изменять. Ощутите дыхание в ноздрях ... на задней стенке глотки. Почувствуйте движение груди и ребер при вдохе и выдохе. Заметьте, где вы чувствуете движение тела при дыхании.

Заметьте также качество своего отслеживания. Оно критично или аналитично? Рассеянное или скучающее? Напряженное? Неуверенное? А этот свидетель занимает какую-то позицию? Только отметьте это, а затем вернитесь к тому, чтобы просто следить за потоком дыхания, вдыхаемым и выдыхаемым из тела. Меняется ли ритм вашего дыхания, когда вы его наблюдаете? Какие еще части вашего тела вы осознаете, обращая внимание на дыхание? Замечаете ли вы звуки ... мысли ... образы ...? Что еще входит в ваше текущее переживание?

Индукция

Если вы готовы, то пожалуйста, позвольте себе вообразить, что мы с вами спокойно сидим в глубине леса, около пруда, в почти безветренный день. Тепло и приятно, всего несколько тучек в небе. Мы безмолвно сидим. Мы сидим так уже долго. Ничего не нужно делать. Вы можете почувствовать на своей коже тепло и очень легкий ветерок; и запах леса. Иногда слышно, как поют птицы. Когда вы смотрите на пруд, то ветерок настолько легкий, что поверхность зеркально гладкая. Иногда можно смотреть на отражение неба в пруде, и порой замечать тучку. Иногда можно смотреть вглубь и возможно, видеть, так как вода очень чистая, гальку и камешки на дне. Когда мы так сидим, вы замечаете, смотря на пруд, что очень высоко в небе парит листок. Вы смотрите на пруд и видите его отражение, как будто он где-то глубоко в пруде. И когда вы за ним наблюдаете, листок медленно спускается вниз, к поверхности пруда, а листок, который как будто находится внутри пруда, кругами подымается вверх. Через некоторое время вы забываете обо всем, кроме этих летящих листьев. И как бы замедленно листок в конце концов останавливается, сев на поверхность, и встречается с другим листком, тоже остановившимся на поверхности. И из того места, где они встретились на поверхности пруда, вокруг к берегам пруда расходятся круги. И у берега, где травинки немного погружены в воду, трава начинает колыхаться, махая вам. Вы можете позволить своему уму быть подобным поверхности пруда и замечать проходящие мысли, чувства, ощущения, как будто это рябь на воде, и всегда осознавать спокойную, чистую поверхность. В уме проходят тучки, проходят мысли, колышутся, подавая вам знак, но вы остаетесь невозмутимым. Как говорится в китайском стихотворении: "Тени бамбука подметают ступеньки, но не задевают пыли". Эти вещи подобны теням.

Примечание: После этой индукции можно сделать одну-две пробы, пока люди остаются в состоянии осознанности. Затем небольшая дискуссия о том, что это за переживание – осознанность.

Ряд упражнений на осознанность

Идеи

(фрагмент из главы 6 книги Рона Курца «Телесно-ориентированная психотерапия: метод Хакоми»)

Прежде чем пробовать вызывать осознанные переживания, нужно установить саму осознанность. Возможно, вы помните по главе 2, что осознанность – это необычное состояние сознания. Это открытое, ранимое состояние, для которого нужны отношения, в которых уже установлены безопасность и взаимопонимание (раппорт). Прежде чем использовать техники типа проб и перенимания для вызова переживаний, нужно подготовить несколько вещей. Во-первых, отношения. Должны уже использоваться методы для создания отношений, отслеживания, контакта, приобретения сотрудничества бессознательного. Должны быть налицо все признаки сотрудничества. Во-вторых, прежде чем я начинаю работать над осознанностью, я хорошо себе представляю, на что сейчас направлен интерес другого человека. Я представляю себе, что я собираюсь делать, когда будет установлена осознанность. Я представляю себе, что вызовет интересное, значимое переживание. Незачем вызывать пустое переживание. В-третьих, я жду, пока человек не закончит говорить мне все,

что он собирается мне сказать. Даже если я хорошо себе представляю, что делать, я хочу как можно полнее понять человека и дать ему время закончить. Когда клиент закончит говорить то, что он хочет мне сказать, он перестанет говорить и подождет, чтобы я сделал следующий шаг. Тогда клиент может заодно сбавить темп и расслабиться. Я тоже добиваюсь и жду этого снижения темпа и расслабления. Когда всё это подготовлено, я могу спросить клиента, хочет ли он поработать над тем, что кажется интересным.

Если он хочет, я прошу его обратиться внутрь, возможно, закрыть глаза, расслабиться и просто замечать то, что происходит, когда я ... и затем я делаю пробу или признание. Я не прошу прямо об осознанности. Я прошу обратиться внутрь. Я говорю что-то вроде:

просто замечайте... вам ничего не нужно делать... можете быть просто открытыми, позволяя моим словам приходиться, и замечая все, что происходит в вашем переживании... это может быть мысль, чувство, ощущение, образ... это может быть воспоминание... это может быть какое-то побуждение или изменение напряжения мышц... отслеживайте, пусть даже ничего не происходит.

Я говорю что-то подобное около тридцати секунд. Я не говорю это в обычном, разговорном тоне и темпе. Я подбираю свой темп, тон и используемые слова к тому состоянию сознания, которое я хочу вызвать. Я также делаю это, когда я работаю с ребёнком или когда я работаю прямо с бессознательным. Чтобы подстроиться к осознанности, я замедляю темп наполовину или еще медленнее. Я использую мягкий тон голоса, как при разговоре с тем, кто уже находится в трансе. Я использую точные, простые слова и краткие предложения. Подстраиваясь к темпу клиента, я постоянно отслеживаю, насколько он расслаблен и обращен вовнутрь. Я не продолжаю так говорить, если не вижу, что клиент восприимчив и спокоен. В состоянии осознанности тело клиента очень спокойно, и скорее всего немного движутся глаза, вверх и вниз под закрытыми веками. Я отслеживаю это, а также признаки того, что клиент заинтересован и действительно слушает, например легкий наклон головы.

Указания

Каждое упражнение из этого ряда выполняется в парах (один человек в каждой паре обозначается А, а другой Б). Они задуманы как последовательные упражнения, выполняемые одно за другим с небольшими промежутками. (Этот ряд упражнений иногда проводится на этапе тренинга "Любящее присутствие". Он заслуживает того, чтобы его повторить.)

1. Изучение признаков осознанности

- а) Преподаватель дает индукцию осознанности всем А из пар;
- б) Б замечает у А признаки осознанности;
- в) Поговорите об этом;
- г) Поменяйтесь ролями и повторите.

2. Разговор в состоянии осознанности

- а) А становится осознающим и несколько минут говорит о том, что он замечает;
- б) Б изучает признаки осознанности А, когда А говорит;
- в) Поговорите об этом опыте;
- г) Поменяйтесь ролями и повторите.

3. Пробы в состоянии осознанности

- а) А становится осознающим, и дает сигнал Б, когда готов;
- б) Б говорит: "Заметь, что происходит, когда я говорю ... (Б произносит имя А)";
- в) А замечает и сообщает о том, что произошло;
- г) Обсудите реакции;
- д) Можно повторить с другим именем (например, как вас называли в детстве, как называли друзья или кто-то из значимых родственников);
- е) Снова отследите, что возникает;
- ж) Поменяйтесь ролями и повторите.

4. Выслушивание в состоянии осознанности

- а) А становится осознающим и дает сигнал Б, когда готов;
- б) Б говорит о чем-то имеющем значение несколько минут;
- в) А слушает, сохраняя осознанность, замечая: что с ним происходит, когда другой человек говорит? что автоматически делает ум? куда стремится идти внимание? "теряет" ли он себя? теряет ли осознанность? что еще?
- г) А дает Б сигнал остановиться, чтобы А мог изучить свое переживание. Затем А дает Б сигнал продолжать говорить;
- д) Обсудите;
- е) Поменяйтесь ролями и повторите.

Сомневающийся и сомнение

Просчитывается тот, кто меня в расчет не принимает.

Когда он мной летит, я его крылья.

Я сомневающийся и сомнение.

И я же гимн, брахманом воспеваемый.

- Ральф Уолдо Эмерсон, «Танатопсис»

Идея: Глубокие жизненные вопросы. Насколько они древние. Как на них снова и снова отвечали великие философы и обычные люди. Как на них отвечают великие мировые религии.

Можно «заправить насос» небольшим групповым обсуждением глубочайших вопросов жизни.

Указания

Вся группа. Каждый человек проводит некоторое время (если пожелает, в состоянии осознанности), находя очень важный вопрос. Этот вопрос должен быть главным в его жизни. Какой-то глубокий или неотступно преследующий вопрос, который по-видимому играет решающую роль в том, кем является человек или чему посвящена его жизнь. Через некоторое время, когда все или большинство людей нашли такого рода вопрос, все они входят в состояние осознанности (может пригодиться индукция), и ведущий задает следующие вопросы:

Важно делать паузы между этими вопросами и поощрять участников возвращаться в состояние осознанности перед каждым новым вопросом. Идея в том, чтобы обеспечить возможность для как можно большего участия бессознательного.

1. Каков источник этого вопроса? Откуда он исходит внутри вас?
2. Что вам даст ответ на ваш вопрос? В чем этот ответ вам поможет?
3. Что именно в вашей жизни придает важность этому вопросу?
4. Зачем вам нужен ответ на этот вопрос?
5. Как вы считаете, жажду чего удовлетворит этот ответ?
6. Что побуждает вас искать ответ на этот вопрос?
7. Какие ваши убеждения, подразумеваемые предпосылки или модель жизни раскрывает этот вопрос?
8. Есть ли ответ, не выражаемый в словах?
9. Можете ли вы жить без ответа?
10. Возможно, в каком-то смысле у вас уже есть ответ?

Обсуждение в малых группах и в большой группе.

Возбуждаемая среда

Как раз наша способность возбуждаться от возбуждения другого человека, сопереживать ему, отвечать тем же, вдыхает жизнь во взаимоотношения. Но сначала...

Из жизни муравьев!

«Никому не удалось хоть чему-то научить отдельного муравья: например, он просто неспособен отличать одно направление от другого в поиске источника пищи, и всегда делает случайный выбор на развилке пути, даже если пища всегда находится в одном и том же месте». (Из книги Брайана Гудвина «Как леопард поменял свои пятна»). Автор продолжает: «Но соберите вместе группу муравьев, и получатся чудеса коллективной деятельности!» ... «Блейн Коул ... заснял фильмы колоний, состоящих из разного количества муравьев, а затем проанализировал их движения. Когда в предоставленном пространстве есть лишь несколько муравьев, каждый из них движется хаотическим образом, как правило, двигаясь некоторое время, а затем приостанавливаясь и оставаясь некоторое время неподвижным, прежде чем двинуться дальше. Со стороны кажется, что продолжительность их всплесков активности и периодов отдыха случайна, но на самом деле она укладывается в странный аттрактор.

По мере того, как плотность колонии увеличивалась с добавлением новых муравьев в выделенное пространство, Коул заметил внезапный переход к динамическому порядку: периодичность активности и отдыха во всей колонии вдруг сменилась с хаотической на ритмичную, со средним периодом примерно в 25 минут. Такой переход происходит ... когда плотность колонии достигает критической величины: группа ведет себя коллективно таким образом, который невозможно предсказать по поведению отдельных муравьев. Это явный пример возникающего (эмерджентного) поведения».

Чтобы разобраться в этом открытии, Гудвин предлагает следующую модель: «Если муравей приходит на место, соседствующее с метом расположения бездействующего муравья, то тот получает стимул стать активным, но его активность через некоторое время прекращается, пока он не становится активным самопроизвольно или получает стимул от еще одного муравья».

Как нетрудно догадаться, когда муравьев слишком мало, «система» стихает, ограничиваясь редкими случайными всплесками активности, потому что из-за малого количества муравьям недостаточно взаимной стимуляции, необходимой для устойчивой активности. То есть при малом количестве деятельность отдельного муравья прекращается еще до того, как он встретит другого муравья. В таких условиях вся система имеет склонность к бездействию с нерегулярными случайными всплесками активности отдельных муравьев. После достижения критической плотности колонии уровень активности становится устойчивым, потому что отдельные муравьи встречаются с другими муравьями, и стимулируют друг друга достаточно часто для того, чтобы поддерживать активность всей системы. Колония муравьев в этом динамическом состоянии образует так называемую возбудимую среду. В этом состоянии значимый входной сигнал в систему, например, внесение пищи или вторжение чужака, вызывает у всей колонии осмысленный (разумный) отклик.

Ну и что, – скажете вы. Вот что. Возбудимой средой является не только колония муравьев. Это нейроны в мозгу. Это люди в группе. Это всевозможные химические соединения. Суть в том, что обмен возбуждением между особями в ограниченном пространстве создает «направленное поведение». Он создает порядок и смысл. Он создает взаимное возбуждение. Он создает готовность откликаться, а это определение чувствительности. Этот обмен играет важнейшую роль.

Так что мы ведем речь о взаимном возбуждении, ответном возбуждении, о цикле поддержания возбуждения. Такой шаблон присутствует в самых разнообразных видах поведения. Половая стимуляция: самка (или у некоторых видов самец) начинает процесс, выделяя ароматическое химическое вещество, которое стимулирует самца. Он отвечает песней, выделяя химическое вещество, которое в свою очередь стимулирует самку выделить еще больше ароматического вещества. И так по кругу. Иногда самец начинает с танца или выставления напоказ. И для самца, и для самки вся их физиология служит возбудимой средой, приводимой в действие чем-то внутри, определенной готовностью, и чем-то снаружи, получаемым от партнера, пусковой кнопкой. И возбуждение накапливается, пока не остается ни «внутри», ни «снаружи», а есть только цикл нарастающего возбуждения, которое является некой самостоятельной, возникшей (эмерджентной) сущностью более высокого порядка, которая не принадлежит ни одному из партнеров в отдельности, придавая жизнь им обоим.

Так устроены самые разнообразные виды взаимодействия. Так часто бывает устроена детская забава. Так устроена игра у людей и молодых особей многих видов. И так далее и тому подобное.

Упражнение

Идея: Люди управляют уровнями возбуждения друг друга. Наша цель – обнаружить, как мы это делаем.

Указания

Часть 1

1. Проводится в малых группах.
2. Один человек рассказывает о чем-то, что его волнует.
3. Второй человек слушает и отвечает, как в обычном разговоре.
4. Наблюдатели (а также рассказчики и слушатель) ищут признаки взаимного возбуждения.
5. Остановитесь и обсудите. Если хотите, ведите записи.
6. Повторите с новым рассказчиком и слушателем. Каждый раз обсуждайте.

Часть 2

1. Проводится со всей группой.
2. Все в состоянии осознанности.
3. Ведущий говорит, или проигрывает запись с чьим-то выступлением.
4. Участники изучают, что происходит с их уровнем возбуждения. Что происходит с вашим уровнем возбуждения? С ним автоматически что-то происходит? Что именно? Куда направляется ваше внимание? Насколько большая ваша часть участвует в этом?
5. Обсудите с соседом. Если хотите, ведите записи.
6. Обсуждение в большой группе. Вопрос: как мы, или наши привычки, управляем своим возбуждением?

Часть 3

1. Пары. Заведите разговор.
2. Подробнее изучите свои привычки по поводу возбуждения. Как вы себя ведете? В каких ситуациях? Насколько вы способны успокаивать или расхолаживать?
3. Обсудите в парах. Когда, где и почему вы научились так себя вести? Затем обсудите в большой группе.

Часть 4

1. В малых группах, пара рассказчик-слушатель плюс наблюдатель (или несколько наблюдателей).
2. Слушатель нарочно блокирует свое возбуждение. Обсудите.
3. Слушатель нарочно дает проявиться своему возбуждению. Обсудите.
4. Слушатель старается, понимая возбуждение рассказчика, повысить его, выражая свое собственное возбуждение и добавляя его к процессу.
5. Обсудите возбуждение как нечто обладающее собственной жизнью. Если хотите, повторите эту часть, поменявшись ролями. Обсудите в большой группе.

Добрые слова

Идеи:

1. Заняться основными глубинными потребностями и желаниями;
2. Исследовать наши установки по отношению к ним;
3. Исследовать наши предрасположенности и слабые места в связи с этими вопросами;
4. Дать возможность отчасти проработать эти вопросы;
5. Предоставить опыт, способствующий пониманию организации других людей насчет этих вопросов.

Указания

1. Один человек предлагает напарнику или остальной группе войти в состояние осознанности (может пригодиться индукция) и высказывает словесные пробы.
2. Прodelайте три-четыре пробы (из приведенного ниже списка стандартных проб) по очереди («вы» можно заменять на «ты» по договоренности).
 - а) вам здесь рады; вы здесь в безопасности
(~ для чувствительно-отстраненного процесса);
 - б) я здесь ради вас; я готов вам помочь; вы не один
(~ для самостоятельного);
 - в) всё, что вы чувствуете, нормально; я слушаю и стараюсь понять вас;
мне нравится быть с вами (~ для экспрессивно-привязчивого);
 - г) ваша жизнь в ваших руках; вы хороший человек
(~ для обремененно-выносливого);
 - д) я здесь рядом с вами; вы не один
(~ для зависимо-милого);
 - е) вы можете быть искренним со мной; вы можете дружить со мной
(~ для круто-щедрого и очаровывающе-манипулятивного);
 - ж) вы достойны любви таким, как вы есть; вам не обязательно что-то доказывать
(~ для трудолюбиво-занятого)
3. Обсудите реакции, поменяйтесь ролями и повторите.

Уточнение высказываний

Идея: Внимательно выслушивая другого человека, можно понять, какая именно ему нужна эмоциональная поддержка.

Указания

1. В парах. Один человек говорит, а другой слушает и ищет подсказки о том, какая нужна поддержка, а затем предлагает рассказчику проделать пробу с высказыванием, предназначенным для обеспечения такой эмоциональной поддержки;
2. Если рассказчик соглашается, слушатель высказывает эту пробу.
3. Рассказчик в состоянии осознанности отслеживает свои реакции, а слушатель наблюдает их со стороны.

4. Затем слушатель задает вопросы типа: «Подходящее ли это высказывание?», «Может быть, нужно изменить формулировку?», «Подходит ли интонация?», «Подходит ли темп?». При необходимости он уточняет детали, например, какую именно позу и выражение лица нужно принять слушателю.
5. Рассказчик отвечает и слушатель делает пробу более «подходящим» образом.
6. Когда высказывание оказывается точно таким, как нужно, рассказчик отслеживает переживание. Слушатель ждет этого развития событий.
7. Обсудите реакции, поменяйтесь ролями и повторите.

Привычка быть кем-то

Указания

1. Группы из четырёх человек. Один человек говорит, остальные наблюдают и слушают.
2. Рассказчик старается использовать предложения, содержащие предложения: «я», «мне», «меня» или даже «моё». Все предложения должны так или иначе относиться к рассказчику. Остальные слушают и смотрят. Рассказчик делает это две-три минуты. Без обсуждения.
3. После этих трёх минут, рассказчик теперь, наоборот, старается говорить предложениями, в которых нет слов «я», «меня», и т.д.
4. После чего группа обсуждает этот опыт. Что заметил рассказчик? Что заметили остальные по поводу рассказчика? Насколько мы другие, когда говорим без слов, связанных с «я»? Какие у вас возникли предположения по поводу данного конкретного «я»? Какое это «умонастроение»?
5. Поменяйтесь ролями по кругу и повторите.

Полная эгоманья

Идеи

Упражнение «Полная эгоманья» посвящено тому, как мы относимся к другому человеку, когда он явно находится в своём «эго». Явно. Знаете, все, что он говорит, посвящено «мне», «моему» и «я». Какой я замечательный. Сколько я сделал или могу сделать. Какие у меня необыкновенно ужасные проблемы. Ни слова ни о ком другом. Никакого признания других, кроме как действующих лиц в моей драме про меня. Никакого высшего «я». Только «несчастный я» и «великий я».

Итак, что же мы делаем, или что на самом деле с нами происходит, что мы делаем по привычке, машинально, когда встречаемся с чем-то подобным? Нам очень важно обнаружить это. Вся роль полной эгоманьи в руках рассказчика. У некоторых людей это прекрасно получается, у некоторых нет. У меня самого это получается замечательно.

Указания

1. Малые группы. Один рассказчик, три-четыре слушателя. Рассказчик, даже не думайте о своих слушателях. Вас они совершенно не волнуют. Вы можете закрыть глаза и говорить о себе любимом сколько душе угодно, ничуть не боясь, что вас прервут или перестанут вас слушать.

2. Слушатели, отслеживайте, что при этом происходит внутри вас. Обратите особое внимание на то, как вы относитесь к человеку и к материалу, который вы выслушиваете. Как вы воспринимаете происходящее и делаете его частью своей истории? Как вы соотносите это эгоманиакальное вещание с собой? Внутри своего ума, отстаиваете ли вы что-то свое тем ли иным образом? Необходимо ли вам тоже иметь какое-то место под солнцем? Ощутите не только процесс само-создания другого человека, но и собственное само-создание.

Я могу вам дать пару подсказок. Посягает ли другой человек на вашу территорию? Или вы используете его и сказанное им для преувеличения своей собственной истории? Пример: меня подвозила в аэропорт одна знакомая. В какой-то момент вдруг подул поперечный ветер, и она сказала: «Ой, моя машина не очень-то устойчива на таком ветру». Я сразу же, не сознавая этого, вспомнил про свой старый «Мерседес». Такой ветер ни за что не сдул бы моей машины. Мой «Мерседес»! Я мгновенно взял её утверждение и соотнес его со своей историей. Кроме того, я сделал так, чтобы моя машина оказалась лучше, чем её. Преувеличение и неуместность.

3. Так что проследите, насколько быстро в ходе этого процесса вам становится скучно, вы засыпаете и уносите мыслями к чему-то своему. Выискивайте эти вещи: посягательство, неуместность, преувеличение. И проявляйте творческие способности. Чувствуйте эти вещи и в физическом плане. Чувствуйте их, как ощущения в теле.
4. Хорошо. Мы проделаем это в течение примерно десяти минут. Я советую всем закрыть глаза. Немного обсудите это среди участников группы.
5. Если хотите, поменяйте рассказчика и повторите.

Ма, посмотри! Я терапевт

Сначала расслабьтесь! Устройтесь поудобнее и расслабьтесь! (Минутная пауза на расслабление). Вот направляемая фантазия, которую вы можете пройти.

Вообразите, что вы находитесь в своем кабинете или в любом другом месте, где вы работаете. (Если вы не психотерапевт, можете заменить это слово на свою профессию. Какую угодно. Это может быть "Ма, посмотри, я дантист", или "Ма, посмотри, я врач", или "Юрист". Любую.)

Теперь расслабьтесь, потому что идея в том, что у вас в данный момент нет клиентов. Вам нечем заняться. Хотите верить, хотите нет. Нет никакой бумажной работы. Вы вдруг очутились во вселенной, где нечего делать. Так что вы расслабляетесь. Вы просто таете в океане, просто плывете. У вас перерыв, и даже если иногда возникает побуждение сделать что-то, он не удерживается. Он снова пропадает.

Теперь, когда вы растаяли, пора изменить ритм времени на предельно замедленное движение. Это для того, чтобы когда что-то произойдет, вы могли легко изучить свои реакции. Изучайте, что происходит, по частям, шаг за шагом. Я скажу вам, когда начать это изучать. Через минуту я постучу в дверь. Тогда вы начнете исследовать свои реакции.

Но прежде чем я постучу в дверь, я хотел бы сказать вам, что вы ошиблись. Вы забыли, что приходит новый клиент. На самом деле этот новый клиент подходит, когда мы сейчас говорим. Но в этот момент вы еще полностью расслаблены, практически не ощущаете тела, и полностью забыли, что придет клиент.

Когда я постучу в дверь, тогда вы об этом вспомните и, в замедленном движении, изучите, что произойдет, когда вы поймете ситуацию.

В частности прошу вас изучить, как вы мобилизуете себя, себя как профессионала, к встрече с этим клиентом. Сделайте это в замедленном движении. Изучите, как вы готовитесь, свое лицо, свою позу, свое настроение, чувства и свой кабинет. Исследуйте, что вы хотите выразить, когда таким образом организуете себя и свой мир?

У нас будет около пяти минут тишины после стука в дверь, на то, чтобы вы завершили эту фантазию и исследовали себя.

Хорошо. Стук! Стук! (пять минут тишины)

Прошло пять минут. Если вы готовы, пожалуйста, повернитесь к сидящему рядом и обсудите свой опыт.

Подойти ближе

Идея: Изучить наши реакции на приближение другого человека.

Указания

1. В группах из трех человек. Один экспериментатор, два ассистента и много свободного пространства.
2. Экспериментатор стоит на месте и начинает входить в состояние осознанности в то время, как один ассистент отходит на шесть метров или дальше и становится лицом к экспериментатору. Второй ассистент становится сбоку от экспериментатора и ведет записи того, что он говорит.
3. Экспериментатор закрывает глаза и входит в состояние осознанности. Когда он готов, он открывает глаза и дает знак отошедшему ассистенту.
4. Ассистент! Вы в замедленном темпе подходите к экспериментатору, пока он не подаст вам знак остановиться. Снова продолжайте идти, когда он подает вам знак продолжать. Вот и всё, что вам нужно делать.
5. Экспериментатор! Изучайте свое переживание при приближении отошедшего ассистента. Когда у вас возникает такое желание, подавайте идущему ассистенту знак остановиться, чтобы исследовать себя и рассказать об этом ведущему записи ассистенту. Обратите особое внимание на свои машинальные телесные ощущения и действия, и конечно, свои чувства и мысли.
6. Экспериментатор! Проводите этот процесс до тех пор, пока идущий человек не подойдет так близко, как вы считаете нужным. Вы можете также попросить этого человека немного отступить назад и снова начать движение с той позиции.
7. Когда хождение завершено, сядьте все вместе и обсудите переживания экспериментатора, при необходимости используя сделанные записи.

Прикосновение

Идея: Изучить наши реакции на прикосновение.

Указания

1. Проводится в парах, сидя лицом к лицу. Один человек (Б) очень медленно протягивает руку, чтобы прикоснуться к человеку напротив. Человек (А), к которому прикасаются, управляет темпом, закрывая и открывая глаза.
2. Перед началом по возможности договоритесь, к какому месту касаться, а то могут быть неожиданные сюрпризы.
3. Вначале А закрывает глаза и подготавливается (присутствует, сосредоточенно и осознанно). Когда А готов, он открывает глаза...
4. В этот момент Б начинает очень медленно протягивать руку к А из позиции покоя, при этом поворачивая её ладонью к А. Б продолжает медленно протягивать руку к А до тех пор, когда...
5. А снова закрывает глаза. Когда А закрывает глаза, Б прекращает движение и ждет. А может сделать паузу в любой момент, чтобы изучить свои реакции. Он оставляет глаза закрытыми, пока не станет готов начать снова. Пока глаза А закрыты, Б не двигается. А уделяет столько времени, сколько необходимо, тому чтобы изучить свою реакцию. Когда А готов продолжить, он открывает глаза. Он может попросить отвести руку назад, начать движение заново, делать его медленнее или быстрее, или в любой момент закончить процесс словом «стоп!» и перейти к обсуждению.
6. Вопросы к А следующие: Когда поднятая рука Б медленно приближается к вам, какое возникает переживание? Какие возникают чувства и как реагирует ваше физическое тело, какие происходят изменения в позе, или желают произойти сами собой, машинально? Как ваше тело организуется в предчувствии прикосновения к нему?
7. А продолжает изучать таким образом свои реакции до тех пор, пока либо рука коснется его, либо он еще до этого остановит процесс. После этого А и Б обсуждают переживание.
8. Когда будете готовы, поменяйтесь ролями и повторите процесс.

Тело и ум

Идея: Это упражнение направлено на то, чтобы люди уловили связь тела и ума.

Оно предназначено для того, чтобы научить:

- а) кое-чему в применении осознанности;
- б) много чему в методе вызывания переживаний;
- в) многому насчет целостности тела и ума;
- г) некоторым, возможно, важным сторонам личной организации опыта.

Процесс включает в себя:

- а) вхождение в состояние осознанности в расслабленной позе стоя;
- б) улавливание переживаний, вызванных при внесении небольших изменений в позу;
- в) то же самое с жестами.

Конечными результатами должны быть:

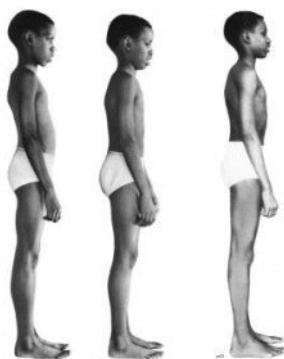
- а) переживание сильных реакций на вносимые изменения;
- б) некоторое понимания способа вызывания этих реакций;
- в) некоторые озарения насчет собственной организации и о связях тела и ума.

Указания

1. Станьте удобно в обычной, расслабленной позе. Обратите внимание внутрь на свой текущий осязаемый опыт. Просто заметьте, что происходит с вашими ощущениями, чувствами, мыслями, образами. Расслабленно следуйте за потоком содержания вашего тела и ума.
2. Когда вы готовы:
 - а) внесите следующее небольшое изменение в свою позу и заметьте, что при этом происходит. Обратите особое внимание на любые реакции, например, сильное чувство, образ, воспоминание, напряжение мышц или любое приятное или неприятное ощущение. Изменение нужно внести следующее: всем телом чуть-чуть наклонитесь вперед, так чтобы верхняя часть тела переместилась вперед не более чем на два-три сантиметра. Наклоняйтесь в лодыжках, а не в поясе! Не выдвигайте вперед голову! Проводите изменение очень медленно!
 - б) повторите это движение столько раз, сколько хотите;
 - в) когда закончите, пару минут обсудите с соседом свое переживание. Затем вернитесь к расслабленной, обычной позе и снова обратите внимание внутрь.
3. Когда вы готовы:
 - а) внесите следующее небольшое изменение в свою позу и отследите, что при этом происходит. Аналогично предыдущему разу, только на этот раз наклоняйтесь назад;
 - б) повторите это движение столько раз, сколько хотите;
 - в) когда закончите обговорите с соседом свое переживание.
4. Повторите процесс со следующими двумя жестами:
 - а) вернитесь в обычную, расслабленную позу, снова обратите внимание внутрь и очень медленно сложите руки в кулаки;
 - б) то же самое, только в этот раз поверните свои руки так, чтобы они оказались впереди с широко раскрытыми ладонями.
5. Обсудив с соседом, вернитесь в большую группу и обсудите в большой группе.

Гармония с силой тяжести

Идея: Познакомить с идеей проведения вмешательства (интервенции) как эксперимента (пробы), а не как исправления или попытки привести что-то в порядок... используйте прикосновение, чтобы слегка изменить то, каким образом человек стоит...



Указания

В парах.

Часть 1. Один человек осматривает другого, выискивая проявления того, что тело находится не в ладу с силой тяжести, то есть поза человека имеет отклонения от прямой линии (аналогично «линии Рольф»). Наблюдатель предлагает наблюдаемому человеку одну небольшую поправку в том, как чуть-чуть изменить его позу в направлении гармонии с силой тяжести. (Например, если голова выдвинута вперед, можно предложить человеку переместить подбородок на сантиметр назад). После этого человек в данной позе описывает любые перемены в своем переживании после внесения изменения. Изменение должно быть добровольным и проводиться медленно и сознательно.

Часть 2. Практика поиска значения через позу.

Чтобы найти значение, – чуть-чуть преувеличьте позу. Чтобы высвободить энергию, – займитесь «гармонией с силой тяжести». Часто при крошечном движении назад или вперед клиент испытывает высвобождение эмоций. Получайте доступ через незначительное движение в пространстве. Движение должно быть мелким, чтобы тело не создавало компенсаций. В теле часто может возникать чувство силы и неустойчивости.

Потяни за палец

Указания

1. В парах.
2. Один человек входит в состояние осознанности, закрывает глаза и протягивает вперед палец.
3. Когда он готов, он кивает.
4. В этот момент напарник слегка тянет его за палец.
5. Человек замечает реакции и обговаривает их.
6. Повторите и переведите потягивание за палец в слова... «Что говорит или о чем просит человек, дергая за палец?» В чем значение потягивания за палец?
7. Поменяйтесь ролями и повторите.

Мягкое толкание сзади и спереди

Указания

1. В парах. Один человек стоит в нейтральном положении. Он входит в состояние осознанности и кивает, когда готов.
2. Напарник ждет, пока человек не будет готов, а затем кладет руку ему на спину и мягко толкает вперед.
3. Человек изучает свои реакции и обсуждает их с напарником.
4. Прodelайте то же самое, мягко толкая спереди.
5. Поменяйтесь ролями и повторите.

6. Повторите весь процесс и выясните значение толкания. Какие слова соответствуют толканию? О чем говорит толкающий?

Практика свидетельствования

Указания

1. Один человек предлагает физические пробы напарнику или остальной группе.
2. Прodelайте три-четыре пробы (из приведенного ниже списка) по очереди, обсудите.
 - а) положить руку на спину;
 - б) мягко коснуться руки;
 - в) мягко коснуться щеки;
 - г) положить руку на сердце;
 - д) положить руку на грудь;
 - е) положить руку на плечо.

Рука на спине

(приводится статья Рича Айрленда «Массаж полного удовлетворения» из журнала “Hakomi Forum” <http://www.hakomiinstitute.com/Forum/TOC.htm> , выпуск второй, зима 1985 года)

Мануальные терапевты имеют прекрасную возможность применять принципы Хакоми-терапии. Воодушевленный разнообразными тренировочными упражнениями, я стал экспериментировать с проведением «Массажа полного удовлетворения», как я его называю.

Этот массаж основывается на руководстве клиента. Клиент должен быть способен и готов сохранять состояние осознанности, поощряемое массажистом с помощью вопросов, требующих сосредоточения на непосредственном текущем переживании. «Обратитесь внутрь своего тела... Отбросьте привычные представления о массаже и просто заметьте, что вы испытываете прямо сейчас... Какие части тела напряжены, какие расслаблены?... Исследуйте, можете ли вы войти в контакт с тем, что желает произойти прежде всего. Может быть, прикоснуться, поддержать, надавить где-то, согреть ступни, убавить или прибавить свет, оставить на минуту наедине с самим собой... Если вы хотите, чтобы вас просто промассажировали, и чтобы вам не нужно было руководить этим, тоже хорошо. Если вы захотите во время массажа перейти от одного способа к другому, это тоже нормально».

Как только человек определил свою первую потребность, терапевт просит уточнить её и продолжает выяснять более точную информацию до тех пор, пока эта часть тела не получит именно того, что ей нужно, свидетельством чего будет внутреннее чувство удовлетворения человека. «Вот это нужное место? ... подходящее давление? ... более глубокое давление? ... может, возникает новое чувство того, что желает произойти?»

Когда достигается точность, часто подтверждаемая глубоким расслабляющим выдохом, массажист поощряет клиента отслеживать это чувство удовлетворения и наслаждаться им до тех пор, пока оно не достигнет органичного чувства завершения, и тело начнет переориентироваться на новую потребность. Этот момент «внимания к удовлетворению» предотвращает скатывание в колею привычных шаблонов поведения и обучает людей прислушиваться к внутренней мудрости тела. Например, когда завершена работа над рукой,

совсем не обязательно следующей будет другая рука. Тело найдет свое собственное чувство равновесия.

Массажист всё время придерживается ненасильственного отношения, в том смысле, что он проявляет уважение к органичной целостности клиента. Вместо того, чтобы «знать», что требуется, мы спрашиваем. Благодаря своему обучению и умению мы можем предлагать проводить определенные техники. Когда мы так поступаем, мы поддерживаем состояние осознанности у клиента, чтобы техника подействовала как проба, как эксперимент в осознанности. Если переживание клиента подтверждает, что техника как раз подходит, это прекрасно. Клиент может направлять нас и поправлять нас, уточняя наши действия. Мы всё время руководствуемся откликами клиента.

При таком массаже традиционная роль терапевта, конечно, меняется. Здесь явно требуется более медленный темп, чем обычно, потому что и терапевт, и клиент сосредотачиваются на массаже как на медитативном переживании. Некоторые из традиционных шаблонов лечения могут быть применимы, а некоторые нет. Для меня эта методика оказывается очень действенной, чтобы поощрять расслабление клиента, в то же время требуя от терапевта меньше физической работы, но больше точности и мастерства. Это творческий, исследовательский способ, требующий рук, локтей, костяшек пальцев, слов, изменений в обстановке; всего, что нужно, чтобы принести удовлетворение.

Не все люди способны участвовать в массаже такого типа. Для некоторых может понадобиться немного тактичного обучения, чтобы помочь им научиться использовать состояние осознанности; помочь им отбросить занятость и целенаправленность повседневного, обычного сознания. Этот массаж особенно хорошо получается с людьми, которые уже прошли много телесной терапии. Он помогает им выбраться из проторенной колеи привычек и шаблонов, и открыть возможности более свежих и глубоких переживаний.

Иногда такая форма массажа приводит к Хакоми-терапии. Это может случиться, когда поощряешь клиента просто осознавать то, что он переживает, и всплывают различные чувства и воспоминания, в дальнейшей проработке которых он заинтересован. Это, конечно, может произойти, если терапевт поддерживает человека в поиске значения различных шаблонов напряжения или удовлетворения. Массаж может переходить в психологическую терапию и обратно, в зависимости от договоренности (контракта) клиента и терапевта и их степени удобства при проведении массажа.

Вся эта методика основана на принципах. Уже упоминались ненасилие и осознанность. Еще одна существенная основа – вера в органичную мудрость тела. В ходе всего процесса используется связь ума и тела, что, конечно же, предполагает убежденность в целостности ума и тела.

Идея: У этого упражнения прекрасная форма, – оно похоже на небольшую психотерапевтическую гимнастику Тай-Цзи. Это весь метод Хакоми в миниатюре.

Указания

8. Два человека сидят, один (человек-«спина», С) смотрит прямо, а второй (человек-«рука», Р) сидит слева от него, смотря на его левый профиль.
9. Когда они устроились на своих местах, Р спрашивает С: «На какое место твоей спины мне нужно положить руку?»
10. С обдумывает это, находит место и говорит Р, где оно находится.

11. Р мягко кладет свою руку на указанное место на спине С. (Это может быть где угодно от шеи до поясницы, или даже на плече).
12. Когда рука кладется на спину, С замечает свои реакции, а Р наблюдает их со стороны.
13. Затем Р задает вопросы типа: «Вот это нужное место?» «Давление подходящее?» «Подходящий ли угол?». С отвечает и рука кладется более «подходящим» образом.
14. Когда рука точно на нужном месте (как Золотой ключик в тайной дверце папы Карло), С отслеживает переживание. (Часто либо оно переходит в что-то очень приятное, либо возникает печаль). Р ждет этого развития событий.
15. Когда С закрепился в возникнувшем переживании, Р спрашивает С: «О чем тебе говорит прикосновение моей руки?» или «Что прикосновение моей руки означает для тебя?» Такие вопросы часто вызывают более глубокие эмоции или смену эмоций (например, от счастья к печали, или наоборот).
16. Когда С высказал значение прикосновения, это значение можно предложить С в форме эмоционально поддерживающего высказывания. При этом С отслеживает, что происходит, когда он слышит это высказывание.
17. После этого небольшое обсуждение, возможно, небольшой перерыв, затем поменяйтесь ролями и повторите.

Прыжки с поддержкой

Прыжки с поддержкой – это упражнение, в котором три человека помогают одному подпрыгнуть. Первые пару раз, для контраста, эти люди придерживают человека за плечи. Затем они берут человека за руки, плечи и поясницу, и помогают человеку прыгать. Вот и всё упражнение. Группы из четырех человек.

Потягивание с поддержкой

Указания

1. Требуется по меньшей мере четыре человека.
2. Один человек ложится на пол и обращает внимание внутрь, чувствуя свое тело, чтобы обнаружить, как это тело желает потянуться. Важно, чтобы это было прочувствовано изнутри, а не навязано какими-то убеждениями. Избегайте привычных растяжек, йогических асан и тому подобного.
3. Потягивающийся: вы начинаете потягиваться так, как хочет тело. Медленно, мягко, и по одному потягиванию за раз, не все сразу.
4. Ассистенты: вы наблюдаете, как желает потянуться тело, и ищите способы вывести наружу усилие. Вы можете перенять потягивание, взяв руки и ноги. Вы можете найти мышцы, которые растягиваются, например, в месте изгиба, и просто помочь прямо там, где находится мышца. Вы перенимаете, или другими словами, выводите усилие наружу.
5. Ассистенты: берите на себя лишь столько, сколько позволяет вам растягивающийся человек. Не тяните! Проявляйте особую чувствительность к тому, сколько усилия вам передает человек. Нам нужно, чтобы потягивающийся человек отказался от усилий

сознательно и добровольно. Мы обеспечиваем эту возможность. Мы ничего не вынуждаем происходить. Мы делаем это в духе предложения от всего сердца.

6. Человек, которому предлагают поддержку: если вы можете и вам нравится, медленно, сознательно передайте как можно большую часть потягивания своим ассистентам.
7. Хотя этот процесс почти полностью невербален, человек, которого растягивают, может попросить о каких-то изменениях, сказать, что именно ему нужно, например, больше или меньше надавливать, или приложить руку в другом месте.
8. Так что в общем, когда человек начинает потягиваться, ассистенты ищут возможности перенять эти движения и указания человека, предлагают физически, а не словесно, это сделать, и берут столько, сколько им передают.
9. Ассистенты: никоим образом НЕ руководите процессом!!! Пусть человек обнаружит то, что ему нужно. Пусть человек, который потягивается, возьмет на себя руководство. Лучше даже вообще не говорите, если можете без этого обойтись. Не давайте никаких советов, просто следуйте движениям и руководству человека. Следуйте умело и с особой чувствительностью. В «Дао Дэ Цзин» говорится: «Совершенномудрый ставит себя позади других, благодаря чему он оказывается впереди». Хорошо следуйте и вы будете вести.
10. Ассистенты: сделайте всё возможное, чтобы быть в удобной позиции во время потягивания. Не перенапрягайтесь и не жертвуйте собой. Поступая так, вы лишь станете менее чувствительными и способными следовать.
11. По мере того, как вы принимаете то, что дается, потягивающийся человек скорее всего расслабится и зевнет, или глубоко вздохнет. В этот момент, ассистенты, вы делаете паузу на пару секунд, а затем предлагаете еще немного «перенимания усилий».
12. Отслеживайте, есть ли признаки расслабления и удовлетворения.
13. Когда потягивающийся человек передал все усилия, которые собирался передать в данном потягивании, медленно и мягко поместите человека обратно в нейтральное положение. Как правило, это положение лежа на спине.
14. Затем молча подождите, пока человек сделает следующее потягивание. Переходите таким образом от одного потягивания к следующему, до тех пор, когда...
15. Через некоторое время (10-20 минут) потягивающийся человек будет лежать, как мертвый. Он перестанет двигаться и ему ничего не будет нужно. В этот момент он завершил процесс. Ассистенты могут тихо поговорить друг с другом до тех пор, когда либо человек выйдет из этого состояния, либо вы будете готовы начать работать со следующим человеком. Если вы приступаете к следующему человеку, «мертвое тело» со временем оживает и начинает тоже помогать.
16. Одно замечание напоследок. В какой-то момент по ходу процесса потягивающийся человек вполне может натолкнуться на что-то глубоко эмоциональное. Тогда упражнение прерывается и можно провести проработку. Я советую вам пригласить подойти одного из ведущих, или если такой возможности нет, просто спокойно поддержать высвобождение эмоций человека.

Творческая борьба

Указания

- I.** В четверках: один человек работает, два активных ассистента, один наблюдатель; все стоят.
- II.** Работающий человек входит в состояние осознанности и задает какой-то способ борьбы против сопротивления активных ассистентов, по теме протягивания руки вовне для того, чтобы прикоснуться. Эта борьба должна вызывать чувство «соответствия»:
- 1) мягко начните выполнять эту структуру, исследуя её с целью найти настроение, которое вызывает интуитивное чувство соответствия;
 - 2) активные ассистенты делают только то, о чем просит борющийся, не навязывайте собственных убеждений его процессу!
 - 3) в ходе того, как борющийся исследует структуру с целью создать нужное построение, наблюдатель замечает позу, отношение и выражение в поисках подсказок о возрасте, проблеме и убеждениях... на что похоже происходящее?
 - 4) когда построение вызывает у борющегося чувство соответствия... перейдите к борьбе, чтобы выяснить, куда она ведет;
 - 5) ассистенты оказывают лишь столько сопротивления, сколько просит борющийся;
 - 6) борющийся: позволяйте усилиям приносить как можно больше удовлетворения;
 - 7) борющийся останавливает процесс, когда пожелает.
- III.** Следующий шаг – извлечь из этого процесса словесное и символическое значение:
- 1) проделайте те же движения борьбы медленно, без особых усилий;
 - 2) сделайте паузу, когда еще отчасти присутствует сопротивление и усилие борьбы;
 - 3) затем наблюдатель медленно задает по одному следующие вопросы:
 - а) о чем говорит ваше тело этой борьбой; или что вы выражаете своим телом? (борющийся кивает, когда он готов к следующему вопросу);
 - б) что вам говорит в ответ сопротивление?
 - в) какие слова соответствуют этим усилиям тела?
 - г) какие воспоминания или убеждения подходят к этой борьбе?
 - д) наблюдатель просит борющегося выделить время на то, чтобы вообразить приносящий удовлетворение исход этой борьбы, интеграцию и достижение целостности.
 - 4) Обсудите в малой группе;
 - 5) Отдохните, затем поменяйтесь по кругу ролями и повторите.
- IV.** В любой момент можно спрашивать совета у ведущего группу, подойдя к нему малой группой или позвав его подойти.
- V.** Если всплывают требующие проработки глубокие чувства, попросите ведущего помочь, а если такой возможности нет, работайте друг с другом, делая все что в ваших силах, мягко и ненасильственно.
- VI.** Меняйтесь ролями по кругу, пока каждый человек в вашей группе не проработает упражнение.
- VII.** Обсуждение в большой группе... разрядка... перерыв...

Поддаться силе тяжести

Идея: Многие из наших шаблонов напряжения настолько бессознательны, что даже когда мы считаем, что расслаблены, то продолжаем так или иначе быть зажатými. Для изменения того, что мы не сознаем, часто требуется вмешательство другого человека. Этот человек может принести нам огромную пользу, просто спокойно и поддерживающе присутствуя. Свободное от попыток добиваться чего-то силой, его присутствие и поддержка могут поощрить и поддержать преобразование, дающее эмоциональную подпитку. Всё это переживание в целом оказывается расслабляющим для всех участников.

Указания

1. Группы из трёх человек. Один человек ложится и устраивается как можно удобнее. Ассистенты садятся рядом с человеком и в течение пары минут входят в состояние спокойствия, осознанности, и присутствия;
2. Заметьте те места, где тело человека не соприкасается с полом, где есть промежутки между телом и полом: например, под шеей, поясницей, возможно, под запястьями и коленями...
3. Мягко поместите одну или обе руки где-то между телом и полом и просто подождите. Вы можете заметить небольшое снятие напряжения, мягкое движение, или вздох. Через минуту вы можете поместить руку в другое место. Таким образом медленно проходите по телу человека.
4. Наконец, просто посидите пару минут в то время, как человек наслаждается переживанием тела, покоящегося на полу.
5. Поменяйтесь ролями. Предоставьте возможность пройти этот процесс каждому человеку по очереди.