

Содержание

Вступление	4
Раздел I. Начало	4
Глава 1. Как это началось для меня	21
Глава 2. Квантовая психология и теория хаоса	
Глава 3. Самоорганизующаяся вселенная и аттракторы	
Раздел II. Дао энергии, пространства, массы и времени	36
Глава 4. Параллельные вселенные	45
Глава 5. Пространство	59
Глава 6. Энергия	7R
Глава 7. Время	
Глава 8. Масса	
Раздел III. Энеграммы и хаос. Приближение к Сущности: ваше Истинное «я»	
Глава 9. Хаос и Сущность	94
Глава 10. Хаос и маятник	98
Глава 11. Квантовая физика: энеграммы и пустота	104
Глава 12. Терапия хаоса	107
Глава 13. Тяжелейшая в мире травма	Ш
Глава 14. Стратегия 1 <i>Я хороший, если я само совершенство; ты хороший, если ты само совершенство.</i>	119
Глава 15. Стратегия 2 <i>Я хороший, если ты хвалишь меня; ты хороший, если ты хвалишь меня.</i>	±29
Глава 16. Стратегия 3 <i>Я хороший, если ты считаешь меня хорошим; ты хороший, если ты считаешь меня хорошим.</i>	135

Глава 17.	Стратегия 4	
	Я хороший, если мне плохо;	
	ты хороший, если тебе плохо.	144
Глава 18.	Стратегия 5	
	Я хороший, если я <i>равнодушен</i> ;	
	ты хороший, если ты оставляешь меня равнодушным,	
	либо	
	Я <i>хороший, если я отвергаю тебя</i> ;	
	ты хороший, если я отвергну тебя прежде, чем ты отвергнешь	
	меня	152
Глава 19.	Стратегия 6	
	Я <i>хороший, если ты подчиняешься мне</i> ;	
	ты хороший, если ты подчиняешься мне,	
	либо	
	Я <i>хороший, если я бунтую</i> ;	
	ты хороший, если тебе нравится мой бунт.	161
Глава 20.	Стратегия?	
	Я <i>хороший, если я живу полной жизнью</i> ;	
	ты хороший, если ты помогаешь мне жить полной жизнью..	168
Глава 21.	Стратегия 8	
	Я <i>хороший, если я отвечаю за все</i> ;	
	ты хороший, если ты возлагаешь всю ответственность	
	на меня.	175
Глава 22.	Стратегия 9	
	Я <i>хороший, если я подыгрываю тебе</i> ;	
	ты хороший, если ты позволяешь мне подыгрывать тебе —	194
Глава 23.	За пределами наблюдателя, или Окончание транса	
	Продвинутый тренинг внимания.	205
Эпилог.	Инь—ян хаоса	223
Постскриптум.	Основные мысли дао хаоса	225
Раздел IV. Потоки сознания		
Глава 24.	Сострадание, осуждение и самообман.	228
Глава 25.	Фельденкрайц: мозг и упорядочение хаоса (Карл Гинзбург)	238
Глава 26.	Краткая история и современный взгляд на рольфинг (ЯнХ.Салтан).	248

Посвящение

Памяти Нисаргадаты Махараджа, величайшего депрограммиста.
Памяти Дэвида Бома, создателя теории энергии, пространства, массы и времени.

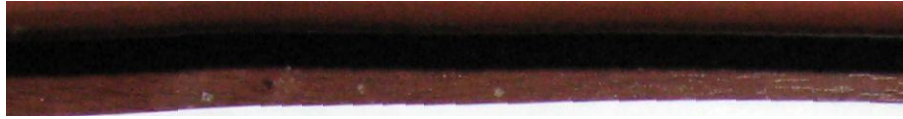
Благодарности

Карлу Гинзбургу, д-ру философии
Яну Сатану
Кристи Кеннен, магистру естественных наук
Дэвиду Кэтцину, д-ру философии и медицины
Клаудио Наранхо, д-ру медицины
Идрису Шаху
Дону Ричарду Рисо
Хелен Палмер
Сьюзен Брайлей
Джесси Пейдж
Дебре Эштон
Джералду Хью Кримсону (иллюстратору)

Я выражаю особую признательность Оскару Ичазо. Во время работы над этой книгой я не был знаком с материалами «Арики». Однако я не сомневаюсь в том, что мастер «Арики» Оскар Ичазо — создатель и отец современных энеаграмм, которые он называет «энеагон».

Я также благодарю Дэвида Пита за энтузиазм, с которым он прочитал рукопись данной книги и составил комментарии, целиком приведенные в тексте.

Благодарю также всех участников моих семинаров и спонсоров, проявивших готовность встретиться со своим внутренним и внешним хаосом.



Вступление

В течение последних 25 лет я занимался изучением психологии, индийской традиции йоги, буддийских методов самореализации и суфийского учения. В то же время я изучал квантовую физику. Одним из направлений моей работы стали исследования по *единой теории поля* в психологии.

Знаменитый физик Стивен Хокинг много лет занимается созданием единой теории поля в физике. Под единой теорией поля он подразумевает теорию всего. Стивен Хокинг убежден, что к концу XX столетия с большой вероятностью можно ожидать появления единой теории поля в физике, которая будет описывать *движение всего существующего* во Вселенной.

Это привело меня к мысли о возможности единой теории поля в области психологии — или, вернее, в теории человеческого поведения, описывающей возникновение того, что принято называть «личностью». Проще говоря, я начал искать организующий *принцип*, объясняющий, каким путем возникает, развивается и поддерживается личность — не только в качестве индивида, но и в более широком контексте, включающем все мироздание.

Квантовая физика демонстрирует нам, что все связано со всем. Это означает, что за любыми видимыми противоречиями и различиями пребывает единое поле взаимосвязанной целостности. Это единое поле, или фон, всегда сохраняется в контексте квантовой психологии. Видимая часть личности ограничена во времени и пространстве. По этой причине я считаю организующим принципом личности то, что лежит за пределами этой видимой части, — глубинное подлинное единство. Единое поле.

Большинство психологических направлений в той или иной степени имеет дело с индивидуальностью, но ни одно из них не обосновывается на принципах квантовой физики и не включает в свой контекст единое поле. Психология рассматривает и развивает принципы человеческого



поведения, основанные на изучении индивида. Семейная терапия делает значительный прорыв, таи нам р

индивида, включая в него всю семью. Создатели социальных и политических систем — от древних греков до Карла Маркса — еще больше расширяют контекст человеческого поведения, включая в него экономические и общественные реалии. Квантовая психология, однако, предлагает сделать следующий скачок: расширить контекст поведения индивида так, чтобы он включал в себя все мироздание: можно поэтому считать квантовую психологию психологией всего сущего.

Чтобы сделать это, мы должны взобраться на плечи квантовой физике и с этой высоты увидеть, как рождается наука хаоса. В моей предыдущей книге «Квантовое сознание: руководство по квантовой психологии»¹, теория хаоса и теория параллельных вселенных упоминались, но не исследовались глубоко. Одна из целей настоящей книги — глубокое изучение и той и другой теории, а также использование фундаментальной науки в качестве трамплина для создания единой теории поля психологии всего сущего. Такая теория может объяснить, как происходит организация личности и как устроены системы, используемые этой личностью для поддержки ограниченных и устаревших представлений о своем изолированном сознании.

Дао хаоса устроено очень просто

Представим себе, к примеру, ребенка, вынужденного столкнуться с неуверенностью и хаосом в лице злого отца. Чтобы справиться с папой, ребенок создает фальшивую субличность «послушный сын». Спустя много лет взрослому больше не нужна эта заискивающая послушная фальшивая субличность. Тем не менее она продолжает жить своей собственной жизнью, автоматически выстраивая жизненный сценарий взрослого. Проще говоря, взрослый подчиняется созданной ранее субличности (послушный сын перед злобным папой), вместо того чтобы подчинить эту субличность себе.

Отсюда мы можем сделать два важных вывода. Во-первых, хаос — в стремлении к упорядоченности — формирует покорную субличность: во-вторых, эта субличность продолжает действовать автоматически, чтобы сопротивляться хаосу в дальнейшем. Иначе говоря, хаос способствует формированию субличности и поддерживает ее из страха перед будущим воображаемым хаосом. Это создает и поддерживает будущую субъективную реальность взрослого в настоящее время.

¹ Волински С. Квантовое сознание: руководство по квантовой психологии. М., Старклайт, 2007.



алан

6 • Стефен волински. Дао хаоса

Я назвал эту книгу «Дао хаоса», потому что осознание того, как хаос действует в окружающей нас Вселенной и отражается в каждой человеческой душе, помогает нам преодолеть сопротивление хаосу внутри нас самих. Как мы увидим позже, это позволяет создать иную, более высокую степень порядка вместо попыток жестко зафиксировать хаос в надежде справиться с ним. *Сопротивление хаосу* чрезвычайно распространено в нашем обществе, как, впрочем, и в любом обществе. Люди постоянно сопротивляются хаосу, вкладывая в это массу эмоций, *мыслей и сил*. Это тотальная и могущественная тенденция — сражаться с неопределенностью и неизвестностью, пытаюсь взять свою жизнь под контроль.

Большинство религий — особенно буддизм, индуизм, христианство, суфизм, неосуфизм, эзотерические традиции и *религия* психологии — с большим или меньшим успехом пытаются создать системы верований, способствующие упорядочению хаоса — этой игры случая, которую мы находим невыносимой и которой сопротивляемся изо всех сил. Однако чтобы стать свободными, мы должны добровольно оседлать стремительного и неуправляемого скакуна хаоса. Лишь тогда мы сможем погрузиться в единое поле, связывающее нас с миром и Вселенной. Иными словами, отказываясь от сопротивления хаосу, мы непостижимым и парадоксальным образом создаем порядок, выводящий за пределы хаоса. Таков контекст психологии, выбирающей хаос в качестве организующего принципа¹ и средства, позволяющего достичь более универсального и интегрированного состояния — я называю его состоянием вне состояния. Это состояние вне состояния — истинная и высочайшая степень порядка. Иными словами, тот самый хаос, которому мы сопротивляемся, помогает нам создать более глубокий порядок.

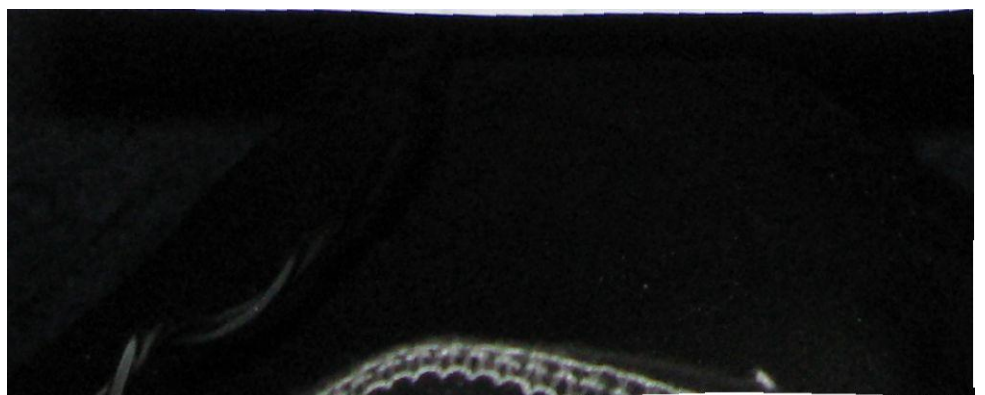
В «Квантовом сознании» мы говорили о неявном порядке Дэвида Бома — квантовом поле пустоты. Когда мы способны увидеть, что частицы, волны и поля созданы из единой субстанции и их движение взаимосвязано, тогда мы способны воспринять то, что Бом называет вторым неявным порядком.

Первый неявный порядок относится к первоначальному полю. Второй же, сверхнеявный порядок относится к сверхполю, или информации, организующей первоначальное поле².

Дэвид Бом выдвигает предположение, что второй неявный порядок, где частицы и пространство воспринимаются как единая субстан-

¹ См.: *Волински С. От транса к просветлению: Психотехники депрограммирования сознания. М.: ИВЦ • Маркетинг., 2002.*

² *Bohm D., Peat F. O. Science, Order and Creativity. New York, Bantam Books, 1987, p. 183.*



ция, содержит информацию, организующую всю систему. Попросту говоря, индивидуальный опыт хаоса при расширении контекста позволяет получить доступ к пустоте единого квантового поля, или неявного порядка. Когда непроявленное (поле) и проявленное (хаос) воспринимаются как нечто единое, второй неявный порядок становится доступным, и из этого единства возникает новый порядок. Все мы способны ощутить, что мы сопротивляемся хаосу; мы пытаемся упорядочить хаос, и тогда нам кажется, что наша жизнь имеет смысл, наш мир имеет смысл, Вселенная имеет смысл. Но пытаясь справиться с хаосом и упорядочить причудливую игру случая, мы тем самым создаем жесткие изолированные структуры — маленькие субъективные вселенные наших собственных убеждений, предназначенных для объяснения необъяснимого. К несчастью, создание структур лишь усиливает и *поддерживает* хаос вместо того, чтобы спасти нас от него. Лишь *позволив* хаосу существовать, мы сумеем создать высший уровень порядка.

Теорема Белла

Джон Стюарт Белл, которого я упоминал в своей книге «Квантовое сознание^{*}», сформулировал и доказал одну из важнейших теорем квантовой физики. Знаменитый физик Генри Стэпп назвал теорему Белла «важнейшим открытием в области науки^{*1}».

Теорема Белла утверждает, что в физической Вселенной нет локальных причин; внутри физической Вселенной также нет *определенного* местоположения.

Чтобы осознать это, требуется очень изощренное внутреннее видение. Ведь если утверждения Белла верны и ничто во Вселенной не имеет определенного местоположения, тогда нельзя вообще говорить о каких-либо причинно-следственных взаимоотношениях: о том, что одно *является причиной другого*. Вселенная и ее действия беспричинны, а изначальная причина — или, точнее говоря, беспричинная причина — в основе своей имеет некий смысл. Этот смысл, однако, невозможно увидеть на уровне индивидуальности — лишь на уровне *второго неявного* порядка. На проявленном уровне мир представляется совершенно случайным, и это вызывает ощущение хаоса. Лишь редкие люди не спрашивают себя то и дело: «Почему такой-то и такой-то *получают повышения* по службе, а я нет? В конце концов, я заслуживаю этого, я столько *трудился...*»

¹ Peat F. D. *Einstein's Moon: Bell's Theorem and the Curious Quest for Quantum Reality*. Chicago, Contemporary Books, 1990.

8 • Стефен Волински. Дао хаоса

Подобные вопросы постоянно возникают у нас, поскольку мир кажется хаотичным. Некоторые духовные системы обращаются к концепции кармы, чтобы объяснить различие между действием (совершаемым) и результатом (полученным). Христианство утверждает: «Что посеешь, то и пожнешь». В Азии идея реинкарнации объясняет разницу между посевом и жатвой. Например, в прошлой жизни я совершал подобное действие, и теперь моя карма возвращает мне его плоды. Это объясняет причинно-следственные связи. Таков способ *упорядочить хаос посредством* объяснения. Именно *сопротивление хаосу* не позволяет нам из него вырваться. Одна из важнейших задач этой книги — понять, как мы сопротивляемся хаосу.

Возможно, хаос — на самом деле просто естественный порядок, и в этом хаосе возможны островки порядка. Но хаос — это порядок¹.

Сопротивление хаосу поддерживает хаос, зачастую делая жизнь невыносимой. Больше того, оно лишает нас возможности достижения высшего порядка, единства и глубочайшей связи с мирозданием и Вселенной.

В действительности порядок рождается из хаоса, а не хаос из порядка².

Например, представьте себе, что вы плывете по бурной и стремительной реке. Если вы попытаетесь плыть против течения, вы почувствуете хаос в полной мере. Вы ощутите давление воды на грудь и желудок; течение может опрокинуть вас и ударить о камни. Но если вы уподобитесь воде и потечете вместе с ней, внезапно из хаоса возникнет новый порядок. Один из мастеров дзэн рассказывал, что достиг просветления, после того как отправился в странствие и увидел, что все автомобили едут в одну сторону. Тогда он решил, что ему следует идти в другую сторону — туда, где автомобили уже побывали.

Итак, мы собираемся изучить концепцию, согласно которой внутри хаоса скрыт естественный порядок. Этот хаос, которому мы так усиленно сопротивляемся, действительно обладает внутренним смыслом и красотой. Когда мы воспринимаем его как поток энергии, хаос позволяет нам, как мог бы сказать Дэвид Бом, «обрести более глубокую связь со своей собственной вселенной»^{*}.

¹ Penrose, P. D. *The Philosopher's Stone: Chaos, Synchronicity, and the Hidden Order of the World*. New York, Bantam Books, 1991.

² Ibid., p. 199.



Хронические проблемы и хаос

В контексте признания и принятия порядка внутри хаоса диагностика и исцеление требуют растворения замороженных, застывших субличностей (ложных «эго»), созданных когда-то с целью сопротивления хаосу. Две трети этой книги посвящены изучению Сущности как проявлению второго неявного порядка и постижению того, каким образом, соприкасаясь с Сущностью, личность может быть растворена. Иначе говоря, личность представляет собой явление явного порядка, Сущность — явление второго неявного порядка, а первый неявный порядок — это квантовое поле. Эта тема будет обсуждаться позже в разделе III, где приводятся упражнения и примеры сеансов психотерапии.

Психология

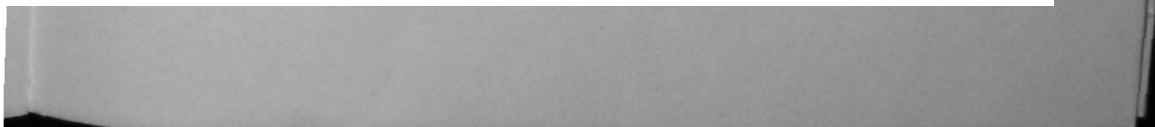
Психология имеет краткую историю. Хотя еще древнегреческие философы искали средства для исцеления человечества, в мире психологии преобладали учения, направленные на конкретное действие. Я имею в виду, что любое психологическое направление предлагает карту, на которой изображен путь к исцелению и облегчению страданий; кроме того, по большей части психология является скорее гуманитарной, нежели точной наукой.

Хотя психология достигла немалых успехов в области человеческого поведения — от сексуальных расстройств до семейной терапии, от фобии до хронической депрессии, — искусство психотерапии по-прежнему оставляет многие вопросы без ответа, а многие проблемы без решения.

Причины этого зависят от области, в которой практикует ваш психотерапевт; границы этой области ограничивают также его способности проникнуть в темные зоны, не нанесенные на его терапевтическую карту. Очень немногие психотерапевты способны решить любые проблемы (хотя многие из них утверждают обратное), и любая форма психотерапии ограничена собственной моделью.

Лучше всех это понял знаменитый философ Альфред Коржибски, когда сказал, что «карта — это не территория». Имеется в виду, что психолог предлагает клиенту карту реальности, которая должна помочь ему по-другому увидеть мир и собственный опыт, — при условии, что он признает истинной именно эту карту.

У нас нет времени и возможности рассматривать здесь все различные школы психотерапии, их системы верований, способы работы, развитие, практики и позиции. Это будет простым повторением *написанно-*



10 • Стефен Волински. Дао хаоса

го в течение последнего столетия и к тому же может обрушить на читателя бесчисленные карты и модели, описывающие, как на самом деле устроена реальность.

Единая теория поля человеческого поведения

В фундаментальных науках *теория всего* стала бы грандиозным открытием. Разумеется, прикладные науки, не являющиеся точными, такие как психология человеческого поведения, также нуждаются в единой теории поля — теории, способной объяснить множество «как» и «почему» человеческого поведения. Эта теория должна быть в состоянии предложить научное объяснение человеческих действий и взаимоотношений. Она могла бы объяснить, отчего действия людей меняются или остаются неизменными и в чем заключается «смысл» боли и страданий, знакомых каждому из нас, если в них вообще есть смысл.

Чтобы начать обсуждение такого грандиозного проекта, следует включить в него квантовую физику и, что еще важнее, новейшие открытия в области теории хаоса.

Используя оба этих метода, мы можем надеяться создать единую теорию поля в области человеческого поведения, являющегося в настоящее время вотчиной психологии. Воодушевленные этой надеждой и стремлением лучше понять природу реальности в целом и человеческой природы в частности, мы можем двигаться дальше.

Для этого нужно, чтобы читатель дал себе труд разобраться (конечно, на уровне дилетанта, которым я также являюсь) в основах физики и теории хаоса. Я очень прошу читателя не впадать в панику при словах «физика» и «наука» — я сам в свое время завалил в колледже физику, биологию и геологию. И все же поверьте мне: многое станет ясным, когда вы поймете, что происходит в физическом мире, и, пожалуйста, не пропускайте страниц, посвященных науке.

Я попытаюсь опереться на достижения великих физиков, воспользоваться их мировоззрением и принципами для описания поведения людей — описания, основанного на движении энергии во Вселенной.

Подобный подход может помочь ответить на вопросы, что такое Бог (или высший разум) и что такое вы сами.

Для этого нам необходимо изучить фундаментальные принципы теории хаоса и применить их к психологии, чтобы понять человеческие взаимоотношения.

Прежде всего нам нужно взглянуть на ХАОС. Как уже говорилось ранее, значительная часть нашей жизни проходит в попытках справиться с хаосом. Например, когда я чувствую себя перегруженным делами,

то нанимаю менеджера, чтобы как-то удержать ситуацию под контролем. Если у меня не ладятся отношения с женой, я иду к психологу, чтобы он помог мне. Если я не уверен в себе, в своем пути и целях, я ищу ответа в философских и духовных учениях. Нельзя назвать эти шаги неверными, но именно сопротивление хаосу побуждает нас искать помощи и совета. Состояние хаоса настолько мучительно, что мы обращаемся к профессионалам в любой области — от медицины и духовности до экономики, — чтобы справиться с беспомощностью и отчаянием.

Дао хаоса

Приходится признать тот факт, что Вселенная представляется нам хаотической, непостижимой, неуправляемой и загадочной. Философские системы, к которым мы обращаемся в надежде обрести понимание или хотя бы «успокоение», в действительности являются попытками сопротивляться тому факту, что хаос является скорее правилом, чем исключением. Различные системы пытаются упорядочить хаос, в то время как нам требуется ДАО ХАОСА — путь непротивления и притяжения хаоса, путь, на котором мы позволим хаосу заняться собственной самоорганизацией и проявить свою истинную природу.

Эта книга состоит из четырех разделов. В Разделе I излагаются основные принципы теории хаоса и квантовой физики. Если вам покажется, что их слишком много, — пропустите их и переходите к более практическим разделам. Раздел II описывает применение этих базовых принципов, что позволяет квантовой физике и теории хаоса приобрести практическое назначение. Раздел III посвящен диагностике и терапии энеаграмм. В этом разделе я не предлагаю переписывать энеаграммы. Вместо этого я впервые предлагаю исцелять себя или других посредством выхода за пределы фиксаций на энеаграммах и заболеваниях и, вопреки традиционному психоанализу, встретиться со своей истинной глубочайшей Сущностью. Раздел заканчивается описанием продвинутого тренинга внимания. Этот яркий и драматический обзор помогает читателю выйти за пределы роли наблюдателя и раскрепостить свое внимание.

Наконец, раздел IV «Потоки сознания» состоит из трех статей; первую из них — о сострадании — написал я. Вторую — Карл Гинзбург, специалист по системе Фельденкрайца. Третья статья принадлежит Яну Салтану, одному из основателей Рольфовского института структурной интеграции. Две последние статьи о системе Фельденкрайца и рольфин-

12 • Стефен Волински. Дао хаоса

ге знакомят читателя с неотъемлемой частью моего собственного опыта самосознания. Я не отделяю ум от тела, а рассматриваю их как единое целое. Учитывая это, следует помнить, что квантовая психология имеет свои ограничения и пробелы. Методика Фельденкрайца и рольфинг призваны заполнить такие пробелы; на каждом из своих семинаров я всегда подчеркиваю важность этих двух методик для углубления и усиления методов квантовой психологии.

Эта книга предлагает вам путь, на котором вы позволите хаосу стать скорее правилом, нежели исключением. Благодаря этому хаос станет вашим другом, учителем, родным домом и даже реактивным топливом, которое поможет вам перенестись туда, где вас ждет встреча с вашей истинной природой. Все ваши попытки упорядочить хаос обречены на провал. Все яснее становится, что человек рожден в хаосе; сопротивление лишь создает еще больше хаоса, что приводит, в свою очередь, к еще большему сопротивлению¹.

Книга «Дао хаоса» рассматривает наш опыт с более выгодной позиции, так что хаос вместо врага становится другом. Чтобы этого достичь, читателю следует выполнять упражнения, целью которых является освоение хаоса. Как еще вы сможете познать этот опыт, если не пережив его?

Вспомните старую песню:

Познать тебя,
Узнать о тебе все...
Когда я с тобой,
Я знаю, что сказать...

И вдруг меня охватывают легкость и восторг,
Ведь все прекрасно и все — впервые...
Все, что я узнаю о тебе
День за днем.

Я надеюсь, что, завершив упражнения, описанные в этой книге, вы обретете больше свободы и вместо сопротивления хаосу будете радостно приветствовать его, позволив ему стать путем к вашей истинной глубочайшей природе.

*С любовью,
Ваш брат Стефен*

¹ Это обсуждается в книге: Волински С. Темная сторона внутреннего ребенка. Следующий шаг. М.. Старклайт, 2004.



Раздел I

Начало

Глава 1

Как это началось для меня

В 1987 году я купил свою первую книгу о хаосе. Она так и называлась — «Хаос». Ее автором был Джеймс Глейк. Мне захотелось найти объяснение человеческому поведению с помощью принципов фундаментальной физики. Поведение отдельного человека, а также различных социальных, политических, экономических и религиозных групп должно подчиняться какому-либо организующему принципу. Я принялся за поиски какой-нибудь теории, объясняющей, каким образом создаются психологические и религиозные системы в качестве карт реальности. Почему, к примеру, возникла психология? В каких обстоятельствах рождаются духовные откровения, ведущие к созданию философских и религиозных систем? Сейчас, на пороге XXI столетия, это кажется важнейшей задачей — найти основание и *смысл* создания различных систем. Летом 1989 года я нашел для себя ответ: ТЕОРИЯ ХАОСА.

Давайте начнем с определения слова «хаос».

Хаос. 1) Высшая степень сумятицы и беспорядка при отсутствии какой-либо организации или порядка. 2) Бесконечное пространство или неоформленная материя, предположительно предшествовавшие возникновению упорядоченной Вселенной. 3) Пропасть, бездна. (Словарь Уэбстера.)

В первых частях этой книги мы будем изучать определение 1 — высшую степень сумятицы и беспорядка при отсутствии какой-либо организации или порядка. Эта тема подробно рассматривалась в моей книге «Темная сторона внутреннего ребенка. Следующий шаг*». В третьей части книги мы рассмотрим внутренний хаос, который мы обычно ощущаем как мучительную внутреннюю пустоту.

Начнем с провозглашения основного принципа *дао хаоса*.

Принцип: все психологические системы рождены в результате сопротивления хаосу или попыток организовать хаос.

Каи это началось для меня • 15

Что это означает? Чтобы справиться с неуправляемыми, захлестывающими, переполняющими нас чувствами, от которых жизнь становится невыносимой, мы создаем тщательно разработанные психологические и духовные системы, пытаемся таким образом *сделать жизнь осмысленной*. Иными словами, мы придумываем внутренние объяснения внешней реальности, так как для нас непереносима мысль о том, что в жизни есть что-то бессмысленное. При словах «хаос» или «безумие» все мы содрогаяемся и оказываем сопротивление: мы не желаем иметь дело ни с собственным, ни с чужим хаосом.

Для иллюстрации того, как создаются психологические системы с целью наведения порядка в хаосе, давайте рассмотрим двух современных ученых.

Первый из них — Вильгельм Райх, доктор медицины, создатель телесно ориентированной психотерапии. Психотерапия Вильгельма Райха основана на биологическом процессе циркуляции энергии внутри тела и ее высвобождении. Этот естественный вегетативный биологический процесс описан в классическом труде Райха «Функция оргазма»¹. Райх показывает, что оргазм является регулирующей функцией высвобождения избытка энергии. Райх полагал, что, когда при оргазме высвобождается избыточная сексуальная энергия (либидо), здоровью человека не причиняется ущерб. Он верил, что при «неполном» оргазме избыточная энергия внутри тела движется вверх к голове, порождая мысли, фантазии и саморазрушительные психические структуры. Райх считал, что психологическое здоровье основано на способности достигать полного оргазма и высвобождать избыточную энергию. Утверждение просто и грубо: есть хороший оргазм — есть здоровье; нет хорошего оргазма — нет здоровья. Терапия оказалась во власти оргазма, и Райх весьма последовательно помогал пациентам избавиться от хронических «блоков», которые он называл телесной броней, тормозящей естественное течение биологической энергии. Какого же рода *внутренний хаос* пытался осознать Райх?

Из автобиографии Райха становится ясно, что в возрасте около четырех лет Райх стал свидетелем нескольких сексуальных контактов. Сейчас бы мы назвали это ранним и вредным сексуальным опытом. Райх родился в богатой семье. Его отец часто уезжал по *делам* на несколько месяцев. В качестве домашнего учителя родители наняли для маленького Вильгельма двадцатилетнего студента.

Как-то во время отъезда отца Райх увидел, что его мать занимается

¹ **Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии.** СПб., Университетская книга, М., АСТ, 1997.

16 • Стефен Волински. Дао хаоса

любовью с учителем. Райх следил за ними несколько ночей подряд, испытывая сильное возбуждение. После возвращения отец Вильгельма заподозрил неладное. Он устроил допрос жене, но она все отрицала. Тогда отец обратился к маленькому Вильгельму. Вильгельм рассказал отцу о том, что его мать занималась любовью с учителем. Отец устроил матери Вильгельма ужасную сцену, после которой она покончила с собой. Два года спустя отец Вильгельма умер от хронического заболевания.

Легко понять, почему Райх создал терапию с основным акцентом на силе оргазма — она была попыткой понять, «что же все-таки случилось».

Милтон Х. Эриксон, доктор медицины

Милтон Х. Эриксон, доктор медицины, — величайший гипнотерапевт второй половины XX века, а может быть, и всего XX века.

Милтон Эриксон в детстве жестоко страдал от полиомиелита, а позже оказался прикован к постели, он был не в состоянии двигаться. Эриксон испытывал постоянную физическую боль, а также перенес несколько инсультов.

В книге «Жизнь, переформированная гипнозом»¹ Эриксон, будучи прикован к постели, лицом к лицу столкнулся с хаосом своего положения. Он начал вспоминать, как в детстве поймал брошенную вилку. Сконцентрировав внимание на этом образе, он постепенно стал двигать руками. Затем Эриксон научился ходить на костылях. Он также сумел взглянуть в лицо хаосу душевной боли.

Какую же терапию и философию избрал д-р Эриксон? Во-первых, он мастерски овладел болью, помогая другим и себе самому достичь грандиозных успехов в контроле над болью с помощью гипноза. Говорят, что Эриксон занимался самогипнозом для контроля над болью около трех часов в день, поэтому он мог помочь другим избавиться от физических и психологических страданий. Во-вторых, Эриксон выдвинул утверждение, никогда не применявшееся в гипнозе ранее: «нужный клиенту ресурс находится в его личном опыте».

После того как Эриксон поднял гипноз и психотерапию на совершенно новый уровень, он начал использовать гипноз для доступа к ресурсам, скрытым в глубине бессознательного и не востребованным прежде, — подобно тому как он получил доступ к собственным воспо-

¹ Erickson M. H., Rossi E. L., & Ryan M. O. (Eds.). *The Lectures, Seminars, and Workshops of Milton H. Erickson. Vol. II. Life Reframing in Hypnosis.* New York, Irvington, 1985.

минаниям о мальчике, хватающем брошенную вилку. Он использовал гипноз, чтобы помочь клиентам перенести неиспользованные ресурсы из прошлого в настоящее.

Кто еще мог бы достичь контроля над болью и развить способность управлять хаосом с помощью возвращения утраченного ресурса, как не тот, кому пришлось овладеть своим собственным хаосом?

Когда наши мысли или чувства становятся хаотическими или выходят из-под контроля, мы тотчас реагируем на это попыткой сжаться, застыть, напрячь мускулы и окаменеть. «Надо выбросить это безумие из головы!» Эти убогие попытки контролировать наше собственное и чужое безумие (хаос) или осознать его и изгнать вон — они-то и рожают психологию и философию. Большинство людей стремятся *избежать* чужого безумия и *избавиться* от собственного. Хочется спросить: что вызывает такую жесткую автоматическую реакцию, требующую немедленно спрятаться от безумия? Может быть, это результат социального программирования, считающего безумие чем-то вроде позорного клейма? Может быть, мы просто испытываем дискомфорт и ощущение, что безумие «неправильно»?

Но что страшного в безумии или хаосе? Что страшного в волнах энергии и ощущений, протекающих через наше тело? И в чем их назначение, если оно есть?

Что страшного в безумии и хаосе? Ну ясно, что если я произнесу слово «безумный», то люди представят себе сумасшедшего мужчину или безумную женщину с всклокоченными волосами, выкрикивающих нечленораздельные звуки, в лохмотьях или в смиренной *рубашке*. Наше общество не любит хаоса, и мы тратим массу сил, чтобы оставаться «крутым», «держаться в руках», «полностью владеть собой» и избегать любого намека на хаос или безумие.

Теория хаоса, новое (двадцатилетней давности) открытие в физике, вызвало огромный интерес в связи с непредсказуемостью погоды. Это безумие породило новую отрасль науки в попытках понять, есть ли порядок внутри хаоса. Ответ был однозначным — *да*.

Почему люди так сопротивляются неконтролируемой энергии и чувствам? Причина всегда одна: всем нам внушают, что наши чувства (такие, как злость) и энергию следует держать под контролем.

Свободное течение энергии происходит постоянно: в мыслях, в чувствах, во взгляде, обращенном от одного человека к другому. И как много времени мы тратим на то, чтобы удержать эту энергию, не позволяя ей течь от себя к себе или от себя к другому.

Существует множество табу на это движение энергии. Если я скажу кому-то: «Ты мне нравишься» (эти слова — поток энергии), человек

18 • Стефен Волински. Дао хаоса

может почувствовать неловкость (которая тоже является потоком энергии). Например, он может подумать (и мысль тоже состоит из энергии): «Что бы это значило? Я ему нравлюсь? Ему что-то нужно от меня?» Чаще всего энергия, текущая от одного человека к другому, блокируется тем, от кого она исходит, либо рассеивается или отвергается тем, на кого она направлена. В предыдущем случае энергия слов «Ты мне нравишься» блокируется, уплотняется и превращается в мысль типа «Ну, я не уверен, хочу ли я говорить это». В свою очередь тот, на кого эта энергия направлена, может рассеять ее, сказав себе: «Он вовсе не имеет этого в виду» или «Почему именно я — ведь я такой непривлекательный» и т. д. Все это — попытки организовать поток энергии, текущий от одного индивида к другому. На индивидуальном уровне, когда энергия протекает от другого и входит внутрь вашей системы, вы мгновенно ощущаете хаос. Сопrotивляясь этому хаосу, система пытается организовать или упорядочить его. Для этого система закрывается, перекрывает доступ энергии, напрягается и рассеивает энергию. Кратко говоря, система — то есть вы — сопротивляется лишней энергии другого человека, организуя соответствующее поведение или превращая энергию, поступающую в вашу систему от другого человека, в жесткую и твердую структуру. Хаос ощущается в форме текущей энергии, и наше сопротивление этой дополнительной энергии лишает нас глубинного порядка, который иначе мог бы стать доступным для нас.

Позже будет разъяснено, почему мы поступаем таким образом; теперь же достаточно сказать, что когда энергия движется от себя к себе или от себя к другому, она разрушает стабильную систему, вызывая ощущение беспокойства, безумия, потери контроля или хаоса. Вместо того чтобы довериться хаосу, который приведет нас к более высокому порядку, мы сопротивляемся ему, оставаясь в отдельной самоорганизованной личной вселенной, в которой большая часть нашего опыта сводится к боли, одиночеству, изоляции, отчуждению и т. д.

И снова возникает вопрос: «Почему?» Для ответа на этот вопрос я приведу случай из жизни.

На семинаре по квантовой психологии, посвященном *квантовому сознанию*, я начал рассказывать о теории хаоса. Один из участников, Карл Гинзбург, специалист по системе Фельденкрайца и бывший президент гильдии Фельденкрайца, заметил, что много лет назад он работал с самим Моше Фельденкрайцем. Фельденкрайц задал вопрос группе студентов: «Какова функция нервной системы?» Выслушав ряд идей, Фельденкрайц сказал: «Функция нервной системы — упорядочение хаоса».

Именно это утверждает теория хаоса. Энергия (чувства) поступает в вашу систему из «другой системы», вы чувствуете себя слегка встрево-

Каи это началось для меня • 1В

женным и выведенным из равновесия и пытаетесь *упорядочить* хаос, чтобы чувствовать себя комфортно и привычно. Проблема заключается в том, что мы постоянно пытаемся упорядочить энергию *одним и тем же способом* — иначе говоря, мы организуем энергию (чувства), поступающую к нам, таким образом, что всегда получаем один и тот же результат. Например, недавно д-р Гинзбург и я проводили семинар на Западном побережье. Участник тренинга вспомнил о том, что в детстве у него была сильнейшая экзема, и родители связывали его, чтобы он не мог чесаться. Нужно прояснить два пункта, чтобы понять, как он и его нервная система организовывали хаос. Во-первых, он располагался настолько удобно, насколько это было возможно для него, и при этом ему все равно было не слишком удобно. Во-вторых — и это еще важнее, — найденная им позиция, крайне неудобная по всем стандартам, стала для него *эталонком комфорта*. Иными словами, он организовал хаос таким образом, чтобы найти максимально удобное положение, а затем этот дискомфорт стал для него *эталонком комфорта*. Этот жесткий маршрут, по которому протекала его энергия, стал паттерном его привычек и поведения.

Наши привычки — это попытки организовать хаос. Поэтому хаос часто кажется нашей психологической системе чем-то разрушительным. В описанном выше случае человек использовал *дискомфорт в качестве нового эталона комфорта*.

Рассмотрим другую ситуацию — я считаю себя непривлекательным, а кто-то говорит: «Ты мне нравишься*». Тогда энергия разрушает мою систему, и я испытываю нервозность и страх; возможно, я даже попытаюсь избегать этого человека или держать его на расстоянии. Энергия, поступающая из слов «Ты меня привлекаешь», является хаосом для индивида, обладающего застывшим образом самого себя как непривлекательного. Если результат слишком плачевен, вы идете к психотерапевту или семейному консультанту. Знаменитый учитель Четвертого пути Г. И. Гурджиев часто говорил, что люди обладают ограниченным количеством как физических, так и психологических позиций. Это означает, что ригидность системы препятствует разнообразию жизненного опыта. Например, немногие люди станут отрицать, что ярость или страх для них табуированы, и их тела сопротивляются этим чувствам. Вильгельм Райх говорил, что тело является энергосистемой, нуждающейся в зарядке (получении энергии) и разрядке (высвобождении энергии). Психологические проблемы, согласно Райху, возникают оттого, что тело создает постоянную телесную броню, пресекающую свободное течение энергии. Это означает, что на всех уровнях (психологическом, эмоциональном, физическом и духовном) энергия эмоций воспринимается как

20 • Стефен Волински. Дао хаоса

хаос и вызывает сопротивление, ограничивая наш опыт и ощущения. Отец биоэнергетики Александр Лоуэн назвал эту энергию биоэнергией. Вот почему его терапия работает с биоэнергией и хроническими прерываниями эмоционально-энергетического потока.

Однако, согласно теории хаоса, расширив контекст в достаточной степени, вы обнаружите порядок внутри хаоса. Квантовая психология утверждает, что, если вы не позволяете энергии свободно протекать, она превратится в хаос, но если вы отдадитесь ее течению, она сама упорядочится и заново организуется на более высоком, глубоком и взаимосвязанном универсальном уровне. Чтобы проиллюстрировать этот процесс, представьте себе озеро. Бросим в него большой камень — появится сильная рябь. Если мы препятствуем ряби, окружая ее стеной, она от этого только усилится. Если мы расширим контекст ряби, включив в него все озеро, хаотический участок воды вскоре достигнет более глубокой связи с целым озером. Таким же образом проявления хаоса внутри индивидуальной системы — если их просто принять — в конце концов помогут вам обрести связь с целым озером (неявным порядком). *Дао хаоса* утверждает, что посредством *вовлечения, приятия и расширения* контекста индивидуального хаоса — до бесконечных пределов, если это необходимо, — происходит рождение нового порядка. Это означает, что эмоции следует принять и осознать как энергию; хаос следует принять как энергию. Отсутствие сопротивления хаосу помогает личности реорганизовать себя на новом уровне¹.

Иначе говоря, если вы принимаете хаос, вы сможете обнаружить глубочайшее единство, или единое поле, связывающее нас со всем, что есть.

Это и есть *дао хаоса* — готовность *принять хаос*, чтобы опыт квантового сознания стал более доступен. Иными словами, просто позвольте хаосу организовать самого себя.

Мы можем сказать: позвольте ему (хаосу) быть, и он позволит вам **БЫТЬ!**

Глава 2

Квантовая психология и теория хаоса

Квантовая психология появилась вследствие моего желания познать самого себя. Мой индийский учитель Нисаргадатта Махарадж говорил:

Ты не сможешь избавиться от чего-либо, пока не узнаешь о нем; чтобы понять, кем ты являешься, ты должен *прежде понять, кем ты не являешься*.

Именно поэтому, прежде чем освободиться от какого-то поведенческого паттерна (являющегося на самом деле энергетическим паттерном), мы сначала должны понять, что он собой представляет. Эта книга отдает должное психологии за ее попытки разобраться в этом вопросе. Современная психология уже сделала *первый шаг*. изучение личностных моделей поведения и создание новых моделей *посредством* формирования новых убеждений; но следующие три шага еще только предстоит сделать.

Второй шаг. постижение и организация хаоса. Полное и всестороннее объяснение движения энергии и сознания.

Третий шаг. технология, позволяющая человеку научиться создавать свой собственный порядок внутри хаоса.

Четвертый шаг. понять, кем мы являемся.

Психология пока сделала лишь первый шаг — самоанализ. Чтобы сделать следующие три шага, нам предстоит начать путь в *направлении* единой теории поля человеческого поведения.

Упорядочение хаоса

Как уже сказано в главе 1, необходим опыт встречи с хаосом, а затем надо осознать скрытый в нем *порядок для того, чтобы переместить притяжение с одного энергетического уровня на другой*.

В теории хаоса термин *центр притяжения (аттрактор)* используется для описания движения энергии внутри системы в *направлении* какой-либо части этой системы.

22 • Стефен Волински. Дао хаоса

Аттрактор — это область пространства, оказывающая «магнетическое» воздействие на систему; кажется, что она притягивает к себе все остальные части системы... в природных системах потоки энергии устремляются к низменностям, отталкиваясь от возвышенностей¹.

На языке психологии это означает, что энергия стремится к самоорганизации и порядку и поэтому ее привлекают скорее долины, нежели горы. Например, ребенок учится контролировать энергию злости и превращать ее в улыбку (низменность), чтобы справиться с хаосом разгневанного родителя. Это гораздо проще, чем выразить собственный гнев и прикрикнуть на мать — такой поступок кажется ребенку недоступной вершиной. Стремление к порядку рождает устойчивые модели поведения, которые все дальше уводят нас от самих себя. Иными словами, наша постоянная привычка скрывать свои чувства за милой улыбкой уводит нас прочь от нашей истинной Сущности гораздо чаще, чем приближает к ней.

В приведенном выше примере ребенок организует хаос и превращает энергию ярости в улыбку ради дружбы с мамочкой. В будущем это станет привычкой, и вместо того чтобы использовать энергию злости для движения в сторону единения, мы остаемся в одиночестве, так как вынуждены скрывать наши истинные чувства за улыбающейся маской.

Таким образом, задача упаковщика энергии, обычно называемого психотерапевтом, заключается в том, чтобы помочь клиенту распознать свой энергетический шаблон и научить правильно паковать собственную энергию, создавая порядок из хаоса и приближаясь к пониманию своей истинной природы. Это позволит клиенту (концентрированному сгустку энергии) осознать, кем он является на самом деле.

Наблюдение и пробуждение - движущие силы осознания

Что является движущей силой, помогающей различить порядок внутри хаоса? Прежде всего давайте уточним, что именно мы называем энергией.

Для этого мы должны вспомнить основные принципы, открытые Альбертом Эйнштейном в квантовой физике. Эйнштейн утверждает: «Все создано из пустоты, а форма — сгусток пустоты». Из этой пустоты, представляющей собой недифференцированное сознание, возникают формы, которые мы можем назвать дифференцированным сознанием.

¹ Peat F. D. Briggs J. *The Turbulent Mirror. An illustrated Guide to Chaos Theory & the Science of Wholeness.* New York: Harper & Row, 1989, p. 36.

Под термином «недифференцированное» подразумевается состояние, в котором нет ни субъекта, ни объекта, ни наблюдаемого, ни наблюдателя, ни знания, ни знающего.

Затем это недифференцированное сознание *сгущается и рождает* две формы дифференцированного сознания: наблюдателя и объект наблюдения. Сгущаясь дальше, сознание создает идею пространства, идею времени, идею плотности, или массы, и идею энергии.

Наблюдатель, хотя он и состоит из того же вещества, что и объект наблюдения, создает различные идеи. Это прежде всего идея о том, что в пространстве есть множество различных мест и уровней (в теории хаоса это называется *многоуровневым пространством*). Затем наблюдатель разделяет время на прошлое, настоящее и будущее (многоуровневое время). Далее наблюдатель разделяет плотность, или массу, на более плотную и менее плотную (многоуровневая масса), и наконец разделяет энергию по степени интенсивности (многоуровневая энергия).

Хотя все состоит из сознания, которое есть не что иное, как сгусток пустоты, наблюдатель видит различия там, где их на самом деле нет. Как только появляется наблюдатель, сразу же появляются и различия.

И наблюдатель, и объект наблюдения состоят из одного и того же сознания, но наблюдателю они кажутся разграниченными. Эта идея разделения порождает страдания. Индийский философ мог бы сказать, что, хотя сознание и кажется разграниченным на наблюдателя и объект наблюдения, на самом деле оно никогда не утрачивает своей истинной природы — чистого недифференцированного сознания. Тем не менее сознание может *притвориться* разграниченным внутри самого себя и таким образом постичь опыт разграничения. На санскрите это называется Кришаки Вилас — «игра сознания». Дао хаоса предлагает нам начать исследование этой игры сознания, войдя внутрь хаоса. Проще говоря, случайные взлеты и падения, движения и повороты сознания кажутся хаотичными. Позволив себе отдаться этому опыту отсутствия контроля и приятия хаоса, мы сможем *войти в состояние Сущности, пребывающей* прежде сознания, — иными словами, в состояние второго неявного порядка (этот вопрос будет обсуждаться в разделе II).

Во время одной из наших бесед Нисаргадатта Махарадж произнес: «Оставайся там, где еще не успела появиться твоя *последняя мысль*». Он говорил в тот момент, что *мысль сознательна и в то же время кажется* хаотичной. Ее возникновению предшествует пустота, или второй неявный уровень. Люди часто хотят избежать этого случайного и хаотического потока мыслей, но если вы в течение одной минуты посидите спокойно с закрытыми глазами, то обнаружите множество бессвязных мыслей, *случайно* возникающих в вашем сознании. Сначала это кажет-

24 • Стефен Волински. Дао хаоса

ся хаосом, но если мы проникнем глубже, то сумеем обнаружить скрытый порядок.

Книга «Дао хаоса» так же, как и «Квантовое сознание», содержит множество упражнений, которые должны помочь вам испытать новые знания на собственном опыте — иначе они останутся просто игрой ума. Помня об этом, давайте приступим к освоению дао *хаоса*.

Дао хаоса. Упражнение 1

Поток случайных мыслей.

Закройте глаза.

Шаг 1. Наблюдайте, как приходят и уходят мысли.

Шаг 2. Сконцентрируйте внимание на *отсутствии* связи между мыслями.

Некоторые люди удивляются, обнаружив, что их мысли никак не связаны между собой. Например, вы можете вспомнить эпизод из прошлого, представить себе картину или мелодию, почувствовать во рту вкус пиццы, подумать о выгодном помещении капитала, затем о будущем отпуске — и все это в течение каких-то нескольких секунд.

Этот поток мыслей кажется случайным и хаотичным. Он поднимает волны хаоса. Но если мы взглянем глубже, то обнаружим интервалы между мыслями — участки пустого пространства. Это и есть порядок внутри хаоса¹.

Наблюдатель и объект наблюдения

Как было сказано в книге «Квантовое сознание», наблюдатель и объект наблюдения, так же как наблюдатель эмоции и сама эмоция, взаимосвязаны, но кажутся отделенными от других наблюдателей и эмоций.

Это позволяет сознанию создавать якобы независимые вселенные, в каждой из которых присутствует наблюдатель, создающий объекты наблюдения. Так гласит теория параллельных вселенных в квантовой психологии.

Каждый наблюдатель и объекты наблюдения обитают в своей собственной вселенной. Каждый индивид, или параллельная вселенная, продолжает создавать собственную внутреннюю реальность, которая явля-

¹ См. волински С Квантовое сознание, глава 3, упражнение 1.

Квантовая психология и теория хаоса • 25

ется *самоорганизующейся*. Например, я убежден в том, что «все люди мерзавцы». Наблюдатель — мы назовем его «наблюдатель А» — организует наше поведение вокруг этого энергетического паттерна.

Представьте себе солнечную систему, в которой наблюдатель является солнцем, а вращающиеся вокруг него планеты — его верованиями и убеждениями. Наблюдатель остается неподвижным и устойчивым, а квантовая сила поддерживает стабильность его структуры (это будет подробно описано позже).

Или представьте себе атом, в котором наблюдатель является ядром, а электроны — его системами верований и убеждений.

Система, или сгусток энергии¹, кажется устойчивой. Но, как нам уже известно, посторонние энергии могут в любой момент проникнуть внутрь этой системы, ускоряя движение электронов (верований) и вызывая у вас (ядра) чувство хаоса и потери контроля.

В случае семейной терапии энергия психотерапевта вливается в энергосистему супружеской пары. Например, психотерапевт хочет навести порядок во взаимодействии двух ядер (мужа и жены), чтобы эти отношения были не слишком хаотичными и электроны не совершили квантового скачка из состояния брака в состояние развода.

При встрече вашей энергосистемы с энергосистемой психотерапевта ваша система активизируется, *получив* дополнительную энергию терапевта. Поэтому в присутствии психолога, гуру, учителя или ведущего вы часто *ощущаете реальное* изменение. Но стоит вам вернуться домой, на работу или в семью — ваша энергия возвращается на тот же уровень, что и раньше. Почему? Изменение произошло оттого, что терапевт добавил вам порцию собственной энергии, поэтому изменение осталось *контекстно-зависимым*. *Ведь эта энергия* не ваша собственная. Вот почему в присутствии другого человека или группы людей мы можем почувствовать обновление и порой даже принимаем новые и важные решения, но как только мы покинем группу или психотерапевта, все возвращается на круги своя. *Дао хаоса* предлагает вам стать *генераторами собственной энергии* на уровне Сущности. Сущность предшествует личности и ее способам организации жизненного пространства; Сущность является источником нашей истинной природы, вторым неявным порядком (мы подробно обсудим это в разделе III).

Эта тема обсуждается во множестве различных духовных учений. Но мало кто станет отрицать, что любая психологическая **или** духовная школа обладает системами верований, с помощью которых она пытается навести *порядок внутри хаоса*.

¹ **Квант** (от *quanta*) означает «сгусток энергии».

Осознание порядка внутри хаоса

Организация энергии

Для обнаружения порядка внутри хаоса квантовая психология предлагает иную точку зрения. Наблюдатель должен увидеть, что все наблюдаемые им объекты созданы из энергии.

Когда с наблюдаемых объектов убирают ярлыки, начинает возникать порядок внутри хаоса. Как вы сможете обнаружить этот порядок? Этот вопрос снова возвращает нас в квантовое поле или пустоту, предшествующую появлению самого вопроса.

Здесь мы снова вспомним процесс, посредством которого сознание пытается навести порядок внутри самого себя.

«Я» вызываю «Тебя»

Во-первых, представим себе любую субличность или пару противоположных сублинностей: субличность 1 — «Жизнь тяжела» и субличность 2 — «Не бери в голову!». Субличность 1 представляет собой энергетическую модель поведения, в которой содержатся многочисленные искажения восприятия и транссы. Все они являются способами, посредством которых субличность 1 занимается самоорганизацией, поэтому субъективный опыт этой субличности постоянно воспроизводит одни и те же ситуации.

Способы организации

Если субличность хочет быть более устойчивой и заостренней, она может применить множество психодуховных стратегий, которые **могут** энергетическому паттерну уплотниться и превратиться в жесткую **структуру**. Например, когда мой друг и я узнали, что наш знакомый Мэдрик Джонсон болен СПИДом, **мы** оба ощутили растерянность и хаос. **Чтобы справиться с этим хаосом**, мой друг применил духовно-метафизическую стратегию установления порядка. «Интересно, почему он выбрал **этот путь: заболеть СПИДом, и какой урок он хочет извлечь из этого?**» **Мэдрик Джонсон также упорядочил собственный хаос с помощью утверждения: «Господь избрал меня для особой миссии». Можно представить себе, что Господь говорит Мэдрику: «Переспи с 2500 женщинами без презерватива, потому что у меня в запасе специальная миссия для тебя».** Такая спиритуализация является утонченной формой отрицания, помогающей организовать хаос¹.

¹ См. Волински С. Темная сторона внутреннего ребенка, глава 4.

Квантовая психология и теория хаоса • 27

Хотя такое наведение порядка и помогло ему почувствовать себя лучше, на самом деле он сопротивлялся хаосу и чувству беспомощности. Используя эту стратегию, его нервная система создала *совокупность убеждений*, якобы стабилизирующих его энергию, а на самом деле превращающих ее в *жесткую и ригидную* структуру, не позволяющую ему принять собственный хаос и благодаря этому погрузиться в опыт порядка второго уровня или более глубокое постижение реальности.

Однажды я беседовал с магистром естественных наук Кристи Л. Кеннен, являющейся специалистом по лечению посттравматических синдромов и последствий инцеста. Мы размышляли о том, как много современных психотерапевтических школ утверждают, что клиенту, страдающему от последствий таких травм, следует забыть о том, что с ним произошло. Кроме того, множество новых философских учений убеждают нас в том, что бессознательное, будучи отделенным от клиента, само может решить, в чем он нуждается для исцеления. Кеннен сказала:

Люди будут цепляться за любой вид философии или терапии, которая может им верить, что для них же самих лучше не знать и не помнить о травме, боли и хаосе. Интересно, что все эти виды терапии снова и снова убеждают нас в том, что говорить об инцесте или изнасиловании — очень плохо.

Разрушение системы

Для того чтобы реорганизовать систему, сначала нужно принять ее. Именно поэтому психологическое применение теории хаоса — *приятие хаоса и позволение ему быть здесь и сейчас* — помогает ощутить хаос как энергию, переключающую систему и переводящую ее на новый уровень. Это способствует созданию нового порядка внутри хаоса. Для этого система должна ощутить свое разрушение. На самом деле система просто позволила себе прийти в движение и ощутить, как начинает оживать то, что прежде было мертвым и застывшим вследствие сопротивления хаосу. Поэтому хаос кажется посланцем, несущим вам весть об изменении, ожидающем вас. Иными словами, внутренний хаос свидетельствует о том, что одной из ваших застывших структур брошен вызов.

По этой причине внутренний хаос следует приветствовать как указание на то, что какие-то из ваших глубинных убеждений, взглядов или представлений о себе следует пересмотреть. Когда вы осознаете сковывающие вас рамки и освободитесь от них, вы обретете больше свободы и пространства. На этом пути хаос станет для вас ракетой, уносящей вас в открытый космос квантового сознания.

Глава 3

Самоорганизующаяся вселенная и аттракторы

Самоорганизующаяся вселенная

Большинство людей, изучавших психологию, знают, что субъективная вселенная каждого человека — самоорганизующаяся система. Это означает, что наши интерпретации происходящих с нами событий, равно как и сами события, являются результатом наших верований и убеждений. Знаменитые биологи Варела и Матурана, воспринимая мир через призму биологии, предположили, что амeba ведет себя по отношению к еде не по принципу «стимул—реакция» (захватить еду и съесть ее). Они были убеждены, что амeba является самоорганизующейся системой и поглощает пищу для того, чтобы поддержать взаимосвязи внутри собственной системы. На языке психологии можно сказать: когда верования костенеют, тогда люди ограничивают себя лишь таким опытом, который подтверждает их верования. Например, мужчина может верить, что он заслуживает лишь пренебрежения со стороны женщин. Его внутренний мир и общее настроение могут быть депрессивными и полными меланхолии. Для поддержки этого состояния он может заняться самоорганизацией и обращать внимание только на таких женщин, которые будут презирать его. Хроническая меланхолия станет для него естественным состоянием, которое он и будет постоянно поддерживать.

Если мы считаем, что «жизнь тяжела», мы в полной мере испытываем опыт «тяжелой жизни». Мы найдем для себя занятие, которое именно для нас будет трудным и неприятным. Я верю, что заполнение страховых полисов — дело тяжелое и неприятное. Пока я убежден в этом, я испытываю сопротивление и злость при виде страхового полиса. Для меня его заполнение и впрямь становится мучительным, хотя оно занимает лишь несколько минут. На самом деле страховой полис — это просто страховой полис, но моя система убеждений помогает мне создать субъективный опыт его заполнения, вызывая и поддерживая в моем внутреннем мире негативную реакцию на этот невинный листок бумаги.

Рассмотрим взаимодействие двух людей. Если, например, я уверен, что мне очень трудно встретиться с вами, чтобы пообедать вместе, — я обязательно *испытаю* это на собственном опыте независимо от того, правда это или нет. У меня есть приятельница, которая уверена, что всегда опаздывает на свидания. Даже если она пытается прийти пораньше, в самый последний момент подворачивается какое-то дело, которое отнимет у нее как раз столько времени, чтобы она смогла опоздать. Ее убеждения, как описывалось в книге «Квантовое сознание», помогают ей вести себя соответствующим образом. Иными словами, энергия постоянно организует один и тот же образ действий. В теории хаоса это называется *‘постоянно вить одинаковые гнезда’*, и это вполне естественно: структуры склонны постоянно воспроизводить себя.

Можно сказать, что системы убеждений контролируют результат поведения. Иными словами, ограничения, накладываемые на человека его убеждениями, создают соответствующие ограничения доступного ему опыта. Эта идея теории хаоса позволяет объяснить с научной точки зрения, почему ситуации повторяются вновь и вновь. Например, описанная выше моя подруга, уверенная в том, что она вечно опаздывает, обладает более глубоким убеждением: «Люди постоянно обижаются на меня», за которым лежит еще более глубокое: «Никто не хочет быть со мной», а еще глубже: «Я плохая». Такое убеждение внутри убеждения является паттерном внутри паттерна. В теории хаоса это называется «самоподобием».

Понятие самоподобия глубоко коренится в нашей культуре. Мы верим, что капля воды содержит в себе целый мир, в котором, в свою очередь, содержится множество капель воды, каждая из которых содержит в себе целый мир... «Огромный мир в зерне песка», — писал Уильям Блейк. И многие ученые готовы увидеть его¹.

Давайте вернемся к примеру с атомом. У атома есть ядро (личность) и два электрона (убеждения), вращающихся вокруг ядра. Этот одинокий атом окружен пустым пространством.

Личность (ядро) организует себя таким образом, что к ней могут приблизиться лишь атомы, совместимые с ее базовой структурой. Если ее путь пересекает атом с иными электронами, возникает *хаос*, так как две системы убеждены в том, что они несовместимы. На субатомном уровне атомы при соединении образуют молекулу. Например, при встрече атомов кислорода и водорода рождается вода.

Рассмотрим пример, более близкий к человеческому уровню. Представим себе ортодоксального христианина, убежденного, что единст-

¹ Gleick J. Chaos: Making a New Science. New York, Penguin Books, 1988. p. 115.

30 • Стефен Волински. Дао хаоса

венный путь спасения — следовать за Иисусом, а все остальные религии — порочные дьявольские заблуждения. И вот он встречается с буддистом, который верит, что все обстоит иначе. Подобное взаимодействие приведет христианина в состояние хаоса и сумятицы. Энергия начнет ускоренно перемещаться в его теле, а *верования пошатнутся*. В этот момент он может позволить хаосу проникнуть в его структуру, что могло бы помочь ему глубже проникнуть в тайну мироздания, но вместо этого он *испытывает непреодолимое желание убежать как можно дальше* и при этом говорит самому себе: «Это просто дьявол, его место в аду!» — после чего еще сильнее замыкается в своей системе убеждений.

Система верований в совокупности с энергетическим паттерном взаимодействия называется динамической системой. Иными словами, энергия, которую получает ортодоксальный христианин при встрече с буддистом, приводит к взаимодействию их энергий. Это взаимодействие, которое зависит от ограничений каждого участника и от того, как их верования организуют их реакции, называется динамической системой.

Ортодоксальный христианин организует свой хаос тем, что резко отказывается от контакта и остается в прежней системе убеждений: «Буддисты плохие». Он вполне может разглядеть дьявольский блеск в глазах буддиста и вообразить зловещие мысли и намерения, исходящие от него, а затем действовать так, словно плоды его *воображения* — чистая правда.

Самоорганизация нашего внутреннего мира в целях поддержки его равновесия является причиной большинства психоэмоциональных ограничений. Поэтому наше фоновое психоэмоциональное состояние обусловлено тем, как именно мы самоорганизованы. Обычно мы отвергаем все, что может разрушить наш способ самоорганизации, и принимаем лишь то, что поддерживает наше представление о себе и мире. Например, если ваше фоновое состояние: «Мной пренебрегают», тогда любая информация будет воспринята вами как доказательство пренебрежения. Кроме того, если верование «Мной пренебрегают» является для вас эталоном, который нужно поддерживать, а я говорю вам: «Ты мне нравишься», вы можете просто не позволить себе услышать эти слова, так как они *разрушают* ваше представление о самом себе. Чтобы преодолеть это хаотическое разрушение, вы можете первым пренебрежительно отнестись ко мне, продемонстрировав мне холодность **И** безразличие и тем самым сохранив ваш способ самоорганизации, основанный на убеждении «Мной пренебрегают». По этой причине для успешного продолжения нашей работы по освобождению от ложных субличностей и раскрытию нашей истинной природы нам следует научиться воспринимать разрушение в качестве информации, помогающей нам изучить наши внутренние структуры.

В книге «Путешествие с суфийским мастером»¹ автор Х. Б. М. Дервиш спрашивает, чему он может научиться у суфийского мастера Идриса Шаха. Ученик Шаха отвечает ему:

Наилучший подход — помнить, что когда обучение полностью устраивает вас, вам не стоит уделять ему слишком много внимания. Большинство людей застревают там, где они могут получить одобрение. Но если порой суфий сделает что-то поразительное или даже неприемлемое для вас, вам стоит уделить этому особое внимание; почти всегда это означает, что истинный смысл учения направлен против ваших предубеждений, и вы пытаетесь отвергнуть его и остаться в вашем ограниченном состоянии рабства. Суфийские мастера порой провоцируют очень драматические инциденты, чтобы помочь достичь озарения тем, кто слишком сильно обусловлен. И даже в этом случае поверхностный человек может упустить послание².

Рассмотрим другой пример. В вашей голове рождается мысль (созданная из энергии): «Мне надоел мой брак». Энергия, текущая от мужа к жене и от жены к мужу, называется траекторией. Траектория энергии является динамической системой. В каждом взаимодействии ограничения (убеждения) остаются одними и теми же, поэтому оба участника направляются к одному и тому же постоянному результату. Эта мысленная траектория подобна электронной орбите вокруг центрального *существа*, созданного из сгущенной энергии и названного нами *ядром*. Когда жена спрашивает: «Ты можешь забрать детей из школы?» — вопрос идет от одного ядра к другому и добавляет энергию в систему. Две этих энергии: «Мне надоел мой брак» и «Ты можешь забрать детей из школы?» — при столкновении создают хаос.

Центральное существо, оно же сгусток энергии, оно же ядро, вовлекается в энергию злости и столкновения двух энергетических потоков. Это порождает борьбу. Супруги принимают решение расширить свои границы и отправляются к психотерапевту. Это создает кризис, называемый точкой бифуркации. Например, в структурной семейной терапии психотерапевт часто *усиливает* проблему, чтобы довести ситуацию до *кризиса*, который поможет супругам расширить их системы убеждений и углубить взаимодействие, тогда их жесткие и застывшие способы самоорганизации смогут перейти на другой уровень.

Например, я как-то наблюдал за работой знаменитого семейного психотерапевта Браульо Монтальво. Пятнадцатилетняя девочка бросила школу, а стратегия родителей заключалась в том, чтобы оставаться пассивными и ничего не предпринимать. Браульо Монтальво вошел в комнату и *усугубил* ситуацию, создав точку бифуркации, так что застыв-

¹ Dervish H. B. M. Journey with a Sufi Master. London. Octagon Press. 1982.

² Ibid., pp. 12–13.

12 • Стефен Волински. Дао хаоса

ший шаблон, или паттерн, мог измениться. Апеллируя к результатам социологических исследований о связи между уходом из школы, наркотиками и ранней беременностью, Монтальво начал *усугублять* ситуацию. Он описывал родителям, как их дочь через несколько лет станет наркоманкой и матерью-одиночкой. Это создало точку бифуркации и усилило энергию. Родители начали изменять способы взаимодействия и самоорганизации; изменения в их отношениях между собой привели к изменениям в отношении к дочери.

Обе эти энергии в сочетании с созданным хаосом усилили чувство дискомфорта. Когда две энергии (родители) объединились наподобие атомов, создающих новую структуру, семья (молекула) была реорганизована.

Внутренняя бифуркация

Итак, если сгусток энергии, или ядро, переключает внимание и осознает себя как энергию, его стремление создать молекулу изменяется. Поясним это. Когда сгусток энергии, или субъект, или ядро, расширяет сознание и переводит его на более высокий уровень, он создает новую энергию, которую мы назовем наблюдателем. Эта новая энергия наблюдателя создает дополнительную *новую* энергию. Тогда хаос создает уже не энергию конфликта, а энергию трансформации и преобразования системы. В случае семейной терапии дополнительная энергия осознания помогает достичь точки бифуркации, после которой начинается рождение порядка внутри хаоса. Иными словами, для самоорганизации хаоса требуется именно энергия осознания. Поэтому дао хаоса считает одной из главных задач психотерапии обучение и развитие осознанности клиента, которая поможет ему стать источником собственной энергии.

Очень интересно в энергообмене то, что его участники вновь и вновь воспроизводят одни и те же паттерны, но когда появляется дополнительная энергия осознания (например, в результате интенсификации проблемы), эти паттерны преобразуются. Без этой дополнительной энергии осознания и наблюдения привязанность к привычному способу восприятия становится поистине *роковой*, так как неумолимо приводит к одному и тому же результату.

Когда различные части системы работают согласованно, чтобы создать постоянное или повторяющееся движение, следует искать мощный аттрактор. <...> В этом случае выведенная из равновесия система всегда возвращается к исходному состоянию¹.

¹ Peat F. O. The Philosopher's Stone, pp. 181–182.

Самоорганизующаяся вселенная и аттракторы • IS

В теории хаоса аттрактор представляет собой силу, поддерживающую систему в состоянии стабильности и ригидности. Поэтому его *притяжение фатально*.

Аттракторы

Кажется, в той или иной степени все существующее стремится к упорядочению хаоса, и этот порядок достигается с помощью притяжения к определенным энергосистемам, подобным друг другу. Старая поговорка «Рыбак рыбака видит издалека» вполне подходит к этой ситуации. Наши системы организуются посредством прежних паттернов и систем убеждений. Из-за привязанности к одному, двум или в лучшем случае трем способам организации хаоса мы постоянно действуем одним и тем же образом.

Мы можем обнаружить, что нас привлекает определенный вид энергии. Психотерапевты пытаются помочь клиенту осознать, каким образом он или она привязаны к определенным реакциям (энергетическим шаблонам). Психолог предлагает «завершить* этот шаблон тем или иным способом, либо изменить смысл происходящего (переформировать), либо найти позитивный смысл в ситуации и создать новое убеждение. Целью терапии при этом является освобождение от привязанности к одной вселенной (боли и страдания) и волшебство, переносящее в иную вселенную — радости и удовольствия. Это преобразование проблемного состояния (хаос в жизни клиента) и изменение энергетической структуры.

Проблема, однако, состоит в том, что психолог разделяет энергию на «хорошую* и «плохую*. Иными словами, *специалист добавляет собственную энергию с помощью вопросов, предложения новых систем верований, практических техник и методов; его цель состоит в переформировании и изменении энергетической структуры клиента. Но это не всегда срабатывает.*

Как уже упоминалось выше, психотерапевты часто недоумевают, почему клиент может изменить свое мнение (энергию) в отношении супруги или фобии у них кабинете, а на следующей неделе сказать что-то наподобие: «Я целый день чувствовал себя хорошо, но потом моя жена сказала... (заполните пробел по своему усмотрению), и у нас начался ужасный скандал».

Это происходит потому, что психотерапевт добавляет свою собственную энергию в систему, пребывающую в *состоянии хаоса* и дискомфорта. В кабинете энергии психотерапевта вполне достаточно, чтобы перевести клиента от «плохого* паттерна к «хорошему*. Когда клиент



34 • Стефен Волински. Дао хаоса

возвращается домой и ему приходится довольствоваться собственной энергией, его вновь притягивает привычная модель поведения (например, борьба). Этот феномен называется *странным притяжением*. Взаимодействие действительно кажется очень странным: каким-то непостижимым образом партнеры постоянно заходят в один и тот же тупик. Мало кто из специалистов станет отрицать, что для глубокого и устойчивого изменения энергетического паттерна требуется время. Можно надеяться, что через какое-то время уровень осознания у клиента повысится и он сможет добавить *энергию своей осознанности* в свою *собственную* систему. Тогда он, возможно, найдет новую работу, прервет мучительные отношения или даже избавится от механических реакций.

Почему энергетические шаблоны изменяются так долго? Почему реорганизация системы — такой длительный процесс?

Основной смысл интеграции квантовой физики с хаосом — развитие единой теории поля человеческого поведения. Ее целью является пробуждение наблюдателя и *включение генератора осознанности*. Это ведет нас к расширению контекста, в котором мы воспринимаем проблему. Это ведет нас к восприятию глубинного порядка внутри хаоса.

К сожалению, этот порядок, или Сущность, кажется хаосом нашим субличностям и ложным «эго», поэтому они сопротивляются ему, испытывая страх смерти или исчезновения.

Раздел II

о энергии, пространства, массы и времени

Глава 4

Параллельные вселенные

Параллельные прямые расположены в одной и той же плоскости, но никогда не пересекаются, какой бы длины они ни были.

Словарь Уэбстера.

Концепция параллельных вселенных, или различных мест, существующих одновременно, всегда служила источником вдохновения как для писателей-фантастов, так и для мистиков, шаманов и метафизиков. Одна из самых удивительных и в то же время общепринятых идей в квантовой физике — идея множественности миров, выдвинутая де Виттом в 1964 году. Согласно этой идее, одновременно сосуществует множество различных вселенных.

Научное описание этой концепции — даже без математических выкладок — приводит в содрогание людей вроде меня, вызывая неудержимое желание поскорее закрыть книгу, дабы избежать головной боли и фрустрации. Но описание той же концепции (в популярной литературе она называется теорией параллельных вселенных) применительно к психологии вызывает у таких ученых-практиков, как я, огромный интерес, поскольку она немало способствует созданию теории единого поля в психологии.

Попросту говоря, вселенные существуют параллельно, окруженные пустотой. Когда мы смотрим на небо ясной безоблачной ночью, мы видим луну, звезды и даже планеты. Каждая из них — отдельный мир. Планеты резко отличаются друг от друга по величине, количеству кислорода в атмосфере, природным ресурсам. Точно так же любой из нас заключен в ограниченной области пространства и обладает уникальными желаниями, потребностями, ценностями и восприятием; мы отделены друг от друга и окружены бесконечным пространством. Изменив восприятие, мы можем ощутить это.

Может показаться, что различные вселенные разделены лишь расстоянием и могут взаимодействовать между собой с помощью сигналов.

Но это не так: с точки зрения обычного физического взаимодействия параллельные вселенные совершенно отделены друг от друга. Каждая вселенная обладает собственным временно-пространственным континуумом, и пространство одной вселенной не перетекает и не объединяется с пространством любой

другой. Поэтому сравнение различных вселенных со звездами в ночном небе не слишком корректно, так как предполагает существование множества сходных объектов, разделенных лишь расстоянием.

Но параллельные вселенные могут представлять собой различные структуры — внутри таких вселенных могут существовать совершенно различные формы, образовавшиеся в различные временные периоды. При всем почтении к нашему здравому смыслу мы вынуждены признать, что иная вселенная подобна призраку, легко проникающему через наши двери и стены, — при этом для самого призрака его вселенная совершенно материальна. Можно представить себе бесконечное количество комнат, расположенных внутри вашей комнаты. В одной из них живет Стефен Волински, в других — двойники Стефена, в некоторых вообще нет никакого Стефена. Все это существует одновременно, никак не взаимодействуя на физическом плане; в этом смысле их удаленность друг от друга имеет более глубокий смысл, чем далекое расстояние в пространстве. (Комментарий Ф. Дэвида Пита в письме к автору от 4 октября 1993 года.)

Знаменитый суфийский мастер Дж. Г. Беннетт говорит

Большинство людей видят лишь плоские проекции вещей. Я считаю, что с помощью некоторых вполне доступных упражнений вы можете научиться более глубокому восприятию¹.

Здесь Беннетт предлагает нам направить внимание на глубинную суть вещей. Если мы попытаемся научиться этому, то начнем воспринимать пространство, окружающее предметы, как передний план, а сами предметы — как задний.

Беннетт говорит об этом:

Вы должны лишь скользнуть взглядом по предмету и вглядываться в пустоту. Тогда вы начнете осознавать, что пустота — вовсе не пустота, поскольку она связывает все со всем.

Приступим к практическому изучению.

Дао хаоса. Упражнение 2

Глаза открыты.

Шаг 1. Смотрите на предметы в комнате и осознавайте их глубину.

Шаг 2. Осознайте, что пустое пространство объединяет все отдельные предметы. Все они связаны этим пустым пространством.

¹ *Bennett J. G. How We Do Things. West Virginia. Charles Town, Claymont Communications, 1974, p. 14.*

Стефен Волински. Дао хаоса

Шаг 3. Представьте, что все предметы парят в пустом пространстве.

Шаг 4. Осознайте предметы как сгустки пустого пространства.

Дао хаоса. Упражнение 3

Шаг 1. Закройте глаза и созерцайте пустоту.

Шаг 2. Когда у вас возникает мысль, рассмотрите ее как пузырек*.

Шаг 3. Когда вы откроете глаза и увидите мебель в комнате, мир, носящий название «Все это нереально», может казаться абсурдом; но попробуйте удержать энергию вселенной по имени «Все это нереально» в груди, во рту, в руках или в душе, ощущая ее как чувство отчаяния.

* Например, у вас может возникнуть мысль: «Я ничего не понимаю». Почувствуйте, как эта мысль появляется подобно звезде в безоблачном ночном небе. Пусть эта звезда (частица) находится внутри вселенной под названием «Все это нереально». Когда мы начнем все больше приближаться к этому пузырьку, мы сможем понять его убеждения, проникнуться его чувствами и т. д., пока не станем этим пузырьком.

Когда мы приблизимся к пузырьку «Все это нереально, и сам пузырек тоже нереален», послышится голос вашей матери: «Ты опять разлил молоко!» — и ваша рука непроизвольно дернется, словно у ребенка, который еще не научился аккуратно пить молоко. Вы все ближе к пузырьку «Все это нереально», и в голове у вас всплывают воспоминания, голоса, картинки, пока вы не станете маленьким ребенком, полностью слившимся с миром «Все это нереально».

Теперь вы можете некоторое время пожить в этом мире и пережить различные события, чувства и мысли мира «Все это нереально».

Этот пузырек является сгустком пустоты; и то, что мы назвали энергосистемой внутри энергосистемы внутри энергосистемы, или — на языке психологии — убеждения внутри убеждений внутри убеждений, склеено между собой посредством прошлого опыта и ассоциаций. На языке теории хаоса мы называем это *самоподобием*, или *бесконечным тиражированием*. Вы можете также назвать это мирами внутри миров внутри миров, обладающими подобной

Друг Другу энергией. Эта энергия поддерживает порядок в каждом из миров и притягивает их друг к другу (является *аттрактором* системы), создавая вселенную, возникшую в начале нашего путешествия в виде одинокой мысли в темной пустоте перед нашими глазами.

Дао хаоса. Упражнение 4

Шаг 1. Закройте глаза и взгляните на пустоту. На этот раз позвольте возникнуть мысли о приятном отдыхе; рассмотрите ее как пузырек и медленно приближайтесь к ней, замечая энергию воспоминаний об отдыхе на море или в горах внутри пузырька.

Шаг 2. По мере приближения к берегу замечайте, что вы становитесь более плотным.

Когда мы сливаемся с пузырьком «отдых», воспоминания о морских берегах сливаются с *другими берегами (вселенными) или горами* (вселенными), возможно, пробуждая чувство радости и волнения. Замечайте, как по мере слияния с планетой (пузырьком) вы ощущаете возбуждение оттого, что одно воспоминание (энергетический мир) накладывается на другое воспоминание (энергетический мир). Снова наблюдайте, как эта цепь событий или сходных энергий притягивается и мир нашего отдыха соединяется с подобными мирами отдыха. Когда вы откроете глаза, то, вероятно, сможете даже почувствовать физическое расслабление и приятное волнение.

Фрейд говорил, что «травмы связаны с цепочками более ранних сходных событий». Не только травмы, но все подобные события притягиваются друг к другу и создают *ассоциативную сеть*, или цепь сходных событий.

Итак, вы кое-что узнали о параллельных мирах: планета «Все это нереально», являющаяся сгустком воспоминаний и ощущений, создает один мир; а рядом с ним находится планета «Отдых», окруженная своим миром.

Все мы можем увидеть, что в пустоте находится множество миров, бок о бок плавающих в пространстве.

Входя в любой из этих миров, вы можете ощутить его воздействие и осознать, что все эти миры сосуществуют параллельно. Вы можете сказать, что, подобно тому как провод подключен к *розетке*, вы проникаетесь энергией каждого из миров, к которому подключаетесь.

- **Стефен Волински. Дао хаоса**

Шаг 3. Представьте, что все предметы парят в пустом пространстве.

Шаг 4. Осознайте предметы как сгустки пустого пространства.

Дао хаоса. Упражнение 3

Закройте глаза и созерцайте пустоту.

Когда у вас возникает мысль, рассмотрите ее как пузырек*.

Когда вы откроете глаза и увидите мебель в комнате, мир, носящий название «Все это нереально», может казаться абсурдом; но попробуйте удержать энергию вселенной по имени «Все это нереально» в груди, во рту, в руках или в душе, ощущая ее как чувство отчаяния.

* Например, у вас может возникнуть мысль: «Я ничего не понимаю». Почувствуйте, как эта мысль появляется подобно звезде в безоблачном ночном небе. Пусть эта звезда (частица) находится внутри вселенной под названием «Все это нереально». Когда мы начнем все больше приближаться к этому пузырьку, мы сможем понять его убеждения, проникнуться его чувствами и т. д., пока не станем этим пузырьком.

Когда мы приблизимся к пузырьку «Все это нереально, и сам пузырек тоже нереален*, послышится голос вашей матери: «Ты опять разлил молоко!» — и ваша рука непроизвольно дернется, словно у ребенка, который еще не научился аккуратно пить молоко. Вы все ближе к пузырьку «Все это нереально», и в голове у вас всплывают воспоминания, голоса, картинки, пока вы не станете маленьким ребенком, полностью слившимся с миром «Все это нереально».

Теперь вы можете некоторое время пожить в этом мире и пережить различные события, чувства и мысли мира «Все это нереально».

Этот пузырек является сгустком пустоты; и то, что мы назвали энергосистемой внутри энергосистемы внутри энергосистемы, или — на языке психологии — убеждения внутри убеждений внутри убеждений, склеено между собой посредством прошлого опыта и ассоциаций. На языке теории хаоса мы называем это *самоподобием*, или *бесконечным тиражированием*. Вы можете также назвать это мирами внутри миров внутри миров, обладающими подобной

друг другу энергией. Эта энергия поддерживает порядок в каждом из миров и притягивает их друг к другу (является *аттрактором* системы), создавая вселенную, возникшую в начале нашего путешествия в виде одинокой мысли в темной пустоте перед нашими глазами.

Дао хаоса. Упражнение 4

- Шаг 1. Закройте глаза и взгляните на пустоту. На этот раз позвольте возникнуть мысли о приятном отдыхе; рассмотрите ее как пузырек и медленно приближайтесь к ней, замечая энергию воспоминаний об отдыхе на море или в горах внутри пузырька.
- Шаг 2. По мере приближения к берегу замечайте, что вы становитесь более плотным.

Когда мы сливаемся с пузырьком «отдых», воспоминания о морских берегах сливаются с другими берегами (вселенными) или горами (вселенными), возможно, пробуждая чувство радости и волнения. Замечайте, как по мере слияния с планетой (пузырьком) вы ощущаете возбуждение оттого, что одно воспоминание (энергетический мир) накладывается на другое воспоминание (энергетический мир). Снова наблюдайте, как эта цепь событий или сходных энергий притягивается и мир нашего отдыха соединяется с подобными мирами отдыха. Когда вы откроете глаза, то, вероятно, сможете даже почувствовать физическое расслабление и приятное волнение.

Фрейд говорил, что «травмы связаны с цепочками более ранних сходных событий». Не только травмы, но все подобные события притягиваются друг к другу и создают *ассоциативную сеть*, или цепь сходных событий.

Итак, вы кое-что узнали о параллельных мирах: планета «Все это нереально», являющаяся сгустком воспоминаний и ощущений, создает один мир; а рядом с ним находится планета «Отдых», окруженная своим миром.

Все мы можем увидеть, что в пустоте находится множество миров, бок о бок плавающих в пространстве.

Входя в любой из этих миров, вы можете ощутить его воздействие и осознать, что все эти миры сосуществуют параллельно. Вы можете сказать, что, подобно тому как провод подключен к розетке, вы **проникаетесь** энергией каждого из миров, к которому подключаетесь.

Параллельные вселенные и внутренняя реальность

Как звезды и планеты на небосводе разделены пространством, так же и наши внутренние вселенные отделены друг от друга. С точки зрения личности можно сказать, что мы состоим из параллельных вселенных, или — на языке психологии — частей личности. Эти миры мы называем ролями, частями, субличностями, ложными «эго» или схемами. Различные психологические школы по-разному именуют эти параллельные вселенные.

Единственное, что мы добавим к этому, — представление о пустоте. Каждая часть нашей «личности» наделена разными чувствами, мыслями, воспоминаниями и т. д. Например, во время работы вы находитесь в мире независимости и принятия решений. Вы действуете и реагируете так, чтобы наилучшим образом решить стоящие перед вами задачи и воплотить решения в жизнь. **В** мире семьи вы можете чувствовать себя ранимым, зависимым и нерешительным. Обе эти параллельные вселенные живут внутри вас, и в разное время вы сливаетесь с одним из этих миров. **И** обе эти вселенные ограничены и окружены пустотой.

Фракталы и хаос

Каким же образом мы можем обнаружить глубинный порядок (второй неявный порядок Бома)? Для ответа на этот вопрос рассмотрим фракталы. Обычно большинство из нас представляют себе расширение в виде движения изнутри наружу. Например, если вы смотрите на предмет и расширяете область внимания, вы видите другие предметы. Тем не менее фракталы могут помочь нам направить наше внимание снаружи внутрь и тем самым приблизиться к бесконечному порядку.

Что же такое фракталы? Можно считать их дробными единицами измерения. Давайте подумаем о фракталах в терминах измерения какой-то величины — например, объема комнаты. Чем меньший объем мы будем брать в качестве единицы измерения, тем большей будет казаться комната. И не только комната увеличивается — возникает специфический паттерн, или глубинный порядок, возрастающий по мере дробления шкалы на все меньшие сегменты.

Этот процесс называется итерацией. Мандельброт открыл, что по мере того как мы умножаем фрактал на себя самого, вселенная становится все больше и больше.

Параллельные вселенные • 41

Иными словами, когда предметы уменьшаются, вселенная с ее изумительным порядком увеличивается.

Следовательно, мы можем ответить на вопрос примерно так: для достижения второго неявного порядка надо войти внутрь и уменьшиться настолько, чтобы обнаружить пустоту, которая, сгущаясь, содержит в себе все.

Например, если мы начнем с одной дроби и будем постоянно умножать ее на себя самое, мы получим *самосозидающийся порядок*.

В случае фракталов развитие *продолжается благодаря постоянному применению одной и той же процедуры, но по убывающей шкале*.

Самоорганизация

Очень часто в надежде понять самих себя мы обращаем свою *мысль* на организатора — наблюдателя, путешествующего из одного мира в другой в надежде обрести подобие порядка. Интересно, что мы оказываемся в различных мирах много раз в течение дня, не испытывая при этом никаких затруднений. *Кем мы являемся здесь и сейчас — зависит от параллельного мира, в котором мы находимся!*

На самом деле не существует никакого «я», или *личности*, — только движение от одного мира к другому. Лишь из-за иллюзии времени (см. главу 7 «Время») нам кажется, что мы появляемся там, где мы присутствуем всегда. Нам кажется, что мы появляемся в одном мире и исчезаем из другого; и мы отождествляемся с очередным миром после каждого перехода и считаем, что *мы являемся тем, с чем мы отождествили себя и наше несуществующее «я» в этот самый момент*. Наблюдатель не один — количество наблюдателей бесконечно (подробнее рассматривается в главе 23 «Продвинутый тренинг внимания»).

Пустота и параллельные вселенные

Можно сказать, что каждая параллельная вселенная является сгустком пустоты (см. главу 5 «Пространство»). Таким образом, наше представление о себе — это параллельная вселенная, представляющая собой сгусток пустоты. Кажется, что этот сгусток всегда существовал, но на самом деле пустота постоянно переходит из более плотного состояния в более разреженное и наоборот. Это означает, что *мы являемся пульсацией энергии*. В китайской философии даосизма энергия называется ци: пустота, творящая параллельные миры и снова возвращающаяся в исходное состояние.

42 • Стефен Волински. Дао хаоса

Когда ци сгущается, она становится видимой, и появляются проявленные формы. Когда ци рассеивается, она становится невидимой, и формы исчезают (Фэн Ю-Лань. Краткая история китайской философии).

Великая пустота состоит лишь из ци; сгущаясь, ци порождает все вещи; эти вещи исчезают, вновь возвращаясь в Великую пустоту (Фэн Ю-Лань. Краткая история китайской философии).

Дао хаоса. Упражнение 5

- Шаг 1.** Позвольте вашим глазам закрыться и созерцайте пустоту.
- Шаг 2.** Когда вас появится какая-нибудь мысль, рассмотрите ее как сгусток пустоты или нечто состоящее из того же вещества, что и пустота.
- Шаг 3.** Наблюдайте за пульсацией пустоты: как она сгущается, превращаясь в мысль, чувство, ощущение, а затем вновь становится пустотой.

Это означает, что ваше представление о себе появляется и исчезает, даже когда вы не замечаете этого. Почему? Потому что пустота исчезает. Это выглядит так, словно пустота сгущается, становясь мыслью «Я люблю себя», а затем рассеивается и снова становится пустотой. Затем из пустоты образуется другой сгусток — мысль «Я не люблю себя». В присутствии «Я не люблю себя» исчезает «Я люблю себя». На самом деле в этот момент «Я люблю себя» не существует.

Давайте посмотрим на это в свете фракталов. Мы замечаем, например, что мысли появляются и исчезают. Если мы замедлим этот процесс, за видимым хаосом мыслей обнаружится глубинный порядок, или пустота.

Загадка

Все должно пройти...

Все должно уйти...

Джордж Харрисон

Ответ на загадку заключается в том, что *пустота* сгущается и рассеивается сама по себе. Как же нам справиться с этим?

Принцип: что бы ни происходило с вами, задайте мысленный вопрос: «Интересно, как долго эта пустота будет оставаться сгустком, прежде чем вновь стать пустотой?»

Наша проблема состоит в том, что когда мы испытываем неприятности, нам кажется, что они никогда не кончатся. Осознание того, что любая форма превратится в пустоту, а пустота станет другой формой, поможет вам изменить отношение к происходящему.

В санскритском тексте «Слайда Карикас» этот процесс называется переходом из состояния умезы (возникновения) в состояние нимезы (исчезновения). В физике об этом сказано «Все есть пустота, а форма — сгусток пустоты», в тантрической йоге Кашмирской школы, китайской философии ци и буддийской «Сутре сердца» говорится: «Форма есть не что иное, как пустота, пустота есть не что иное, как форма».

Хаос и параллельные вселенные

Если каждый из нас наделен множеством субличностей, или параллельных вселенных, с которыми мы отождествляем себя, откуда же взяться хаосу? Чтобы лучше понять это, нужно лишь рассмотреть *любую* из наших ограниченных вселенных. Например, вселенную под названием «Я должен угождать другим, чтобы выжить». Эта вселенная наполнена страхом исчезновения или гибели. Каждая вселенная *обладает инстинктом выживания* и поэтому цепляется за жизнь с невероятным упорством. Исчезновение вселенной (сгустка пустоты) кажется наихудшим видом хаоса... путешествием в пустоту. Каждая вселенная испытывает настолько сильный страх, что даже естественный процесс изменения — движение от конденсации пустоты к рассеиванию — вызывает сопротивление и борьбу, порождающую мириады философских трактатов, романов и религиозных учений, пытающихся преодолеть и подавить этот естественный колебательный процесс.

Однако этот процесс пульсации от конденсации пустоты к рассеиванию — единственный путь познания мира и самих себя. Когда сгусток пустоты рассеивается, исчезает то, что мы называем миром и собой. Мы навешиваем на этот процесс ярлыки «ХАОС» или «СМЕРТЬ» и защищаемся от него зубами и когтями. Вселенная постоянно течет, движется и изменяется, но мы все равно ведем себя так, словно любое важное изменение толкает нас прямо в пасть смерти. Понять поток и следовать его естественной пульсации — вот что такое *дао хаоса*. Если перестать воспринимать изменения как хаос, можно научиться воспринимать их как игру хаоса. А сопротивление, рожденное страхом, плодит философские и религиозные учения, отрицающие эту естественную пульсацию.

Интересно заметить, что *изменение все равно произойдет, независимо от того, сопротивляетесь вы или нет. Дао хаоса предлагает уви-*

44 • Стефен Волински. Дао хаоса

деть в хаосе не разрушение, а *естественный путь* и научиться различать порядок в хаосе и хаос в порядке. Такое понимание является краеугольным камнем для глубочайшего переосмысления, предстоящего нам; восприятия исчезновения и хаоса как истинного и глубинного порядка. Подобная возможность оставалась *неведомой до сих пор*. Это похоже на парадокс: в хаосе увидеть порядок, а в порядке — небольшой просвет среди хаоса. Чтобы это получилось, следует пересмотреть столь дорогое нам *понятие «я»*, представляющее собой не более чем всплески и падения, сжатия и расширения, появления и исчезновения пустоты. Кроме того, нам следует внимательнее отнестись к иллюзии постоянства, называемой *временем*.

Глава 5

Пространство

Еще в 1950 году Дэвид Бом доказал в своем классическом труде «Квантовая теория», что Вселенная есть не что иное, как расширение и сжатие энергии, пространства, массы и времени. В книге «Квантовое сознание» я упоминал, что Вселенная, согласно Бому, содержит энергию, пространство, массу и время. Для того чтобы существовать в физической Вселенной, объект должен обладать энергией, занимать определенное пространство, быть плотным (обладать массой); наконец, его существование должно начинаться, продолжаться и заканчиваться, то есть продолжаться некоторое время.

Например, у нас возникла проблема. Мы охвачены гневными или печальными мыслями и чувствами; эти эмоции должны обладать энергией, чтобы мы могли испытывать их. Злость является в некоторой степени плотным образованием; в каком-то роде можно назвать его формой. Она имеет продолжительность, начало, середину и конец. И она также занимает определенное пространство.

Фазовое пространство

В теории хаоса подробно обсуждается идея *фазового пространства*.

Любое состояние системы в определенный момент времени можно представить себе как точку в фазовом пространстве; вся информация о ее положении или скорости содержится в координатах этой точки. Когда система каким-то образом изменяется, точка перемещается в другую область фазового пространства¹.

Поясним, в каком смысле мы употребляем термин *фазовое пространство*. Допустим, мы запускаем ракету на Луну. Она занимает опре-

¹ *Gleick J.* Chaos: Making a New Science. New York, Penguin Books. 1987, pp. 49–50.

46 • Стефен Волински. Дао хаоса

деленную область в пространстве. Иными словами, когда ракета стартует с Земли, в течение первых десяти секунд она занимает в *фазовом пространстве* область размером в сотню футов, а в течение следующих десяти секунд она занимает фазу, или часть *пространства*, размером в тысячу футов. Следующие десять секунд она может занимать в *фазовом пространстве* десять тысяч футов. Значит, для того чтобы измерить ракету, вам нужно измерить область в пространстве или часть пространства, которую она занимает в определенный момент. Рассмотрим, к примеру, мысль «Я плохо себя чувствую». Эта мысль занимает определенное пространство. Если вы понаблюдаете за этой мыслью, вы обнаружите, как она возникает, какое-то время находится в фазовом пространстве и затем исчезает. Согласно йогической традиции, можно сказать, что мысли могут возникать и исчезать в пространстве, которое можно назвать «пространством творчества». Мысль может существовать некоторое время, занимая определенную область пространства; затем она рассеивается и исчезает из этой области. Это означает, что все наши мысли, чувства, эмоции, ощущения, ассоциации могут существовать лишь в определенной области фазового *пространства*.

Ф. Дэвид Пит так говорит об этом:

Термин *фазовое пространство* широко используется во многих областях физики, в том числе в теории хаоса; странные аттракторы находятся не в обычном, а в фазовом *пространстве*.

Фазовое пространство многомерно; в отличие от обычного пространства, оно состоит не из трехмерных частей. Скорее его можно представить себе как «пространство, ведущее себя определенным образом* — в виде изменения температуры, роста валового дохода или смены настроения.

Вы можете точно определить местоположение объекта с помощью трех координат в пространстве, но вы ничего не узнаете о скорости и направлении его движения. Поэтому в ньютоновской физике для полного описания частицы требуется шесть координат, три пространственных и три временных (количество движения в каждом из трех направлений). Если заданы все шесть координат, тогда вы можете предсказать координаты частицы в каждый будущий момент времени. Если у вас имеются две частицы, тогда вам потребуются $2 \times 6 = 12$ координат для предсказания движения обеих частиц, их возможных столкновений и т. д.

Для N частиц потребуется $N \times 6$ координат. Если они нам известны, мы сможем предсказать все, что когда-либо случится в этой системе. Но если мы знаем лишь местоположение каждой частицы в обычном пространстве, мы никогда не узнаем, что произойдет с ними в будущем.

Теперь представим себе, что мы нарисовали график их движения. Для одной частицы вам потребуется шестимерное фазовое *пространство*. Тогда система описывается точкой в этом шестимерном *фазовом пространстве*. Подобно этому, две частицы описываются одной точкой в двенадцатимерном фазовом

пространстве, и т. д.; и если вам известно местоположение каждой точки, вы можете полностью описать будущее обеих частиц.

Для N частиц вам потребуется $6N$ -мерное пространство — вся система описывается единственной точкой в eN -мерном пространстве; зная местоположение этой точки, вы можете полностью предсказать будущее системы. Подобно этому, странный аттрактор расположен не в пространстве, а в фазовом пространстве, и, зная его местонахождение, вы не просто сможете узнать, где находится система в данный момент, но и каким образом и куда она направляется. Какой бы хаотической ни была система, нам известно, что ее хаос содержится внутри определенной области *фазового пространства*. Хотя его и нельзя подробно изучить, но, по крайней мере, мы знаем, что хаотичность системы расположена в определенной области *фазового пространства*, и поэтому все возможные виды поведения этой системы лежат в пределах этой области. Таким образом, утверждение, что ракета находится в разных областях трехмерного пространства, не слишком корректно. Скорее, она находится в определенной точке *шестимерного фазового пространства*. (Комментарий Дэвида Пита из личной переписки.)

Работая с клиентами или с самим собой, я думал о том, что могло бы произойти, если бы я умел перемещать их мысли и чувства в различные точки *фазового пространства*. Иными словами, мысль может существовать до тех пор, пока она занимает определенную область в пространстве; если вы уберете эту область, мысль тоже исчезнет. То же самое относится и к чувствам.

Знаменитый суфийский мастер *Идрис Шах* тоже говорит об этом: в суфийской традиции очень важно осознавать, что для всего существующего требуются определенное пространство и время.

Шах также утверждает, что при изменении пространства или времени изменяется внутреннее и внешнее состояние системы. Это будет подробнее обсуждаться в главе 9 «Время». А сейчас давайте изучим на собственном опыте, что произойдет в нашем внутреннем мире, если мы изменим пространство, в котором расположены наши мысли и чувства.

Дао хаоса. Упражнение 6

Закройте глаза.

- Шаг 1. Созерцайте ваше внутреннее пространство.
- Шаг 2. Наблюдайте за вашими мыслями и чувствами.
- Шаг 3. Посмотрите, в какой области внутреннего пространства находится мысль или чувство.
- Шаг 4. Переместите мысль или чувство в другую область внутреннего пространства.
- Шаг 5. Наблюдайте за тем, что произойдет.

4В • Стефен Волински. Дао хаоса

Если вспомнить слова Эйнштейна — «все создано из пустоты, а форма — сгусток пустоты» — становится очевидным, что мысль может занимать лишь вполне определенное место в пространстве. Если вы перемещаете ее, то она не будет занимать то же место в вашем внутреннем пространстве, что и прежде. Ей придется исчезнуть или раствориться. Почему? Потому что мысль или чувство являются сгустками пустоты и для существования им требуется определенное место в пространстве. Мы воспринимаем мысль или чувство и их место в пространстве как единое целое, и поэтому отделение мысли или чувства от занимаемого ими пространства разрушает их, не оставляя им места в нашем мире.

Пространство: неограниченное, или не имеющее определенных размеров, вместительное объектов; обычно его представляют себе в виде огромной области, расширяющейся во всех направлениях (либо трехмерной); в этой области могут находиться все существующие материальные объекты (словарь Уэбстера).

Пространство всегда оставалось одной из величайших загадок бытия. Наш ум не в состоянии представить себе безграничное пространство, не имеющее начала, середины и конца. Пространство, как и энергия, представляется нам четко *очерченным* и ограниченным. Например, я говорю: «Это мое пространство, а не ваше!» — имея в виду пространство, занимаемое моим телом или то, что вы называете зоной комфорта. Внутри дома некоторые области пространства принято использовать лишь определенным образом. Кухня и плита — *пространство* для приготовления пищи, а не пространство для чтения. Подобное отношение к пространству способствует нашей ограниченности.

Почему это ведет к хаосу? Потому что таким образом возникают ограничения, формулировки и жесткие рамки. Например, вы можете изгнать злость за пределы вашего тела, тогда вы ощутите хаос, если кто-то разозлится в вашем присутствии.

Суждения и хаос

Суждения являются маркерами, обозначающими каждый предмет и отделяющими его от всех остальных. Например, мы определяем «наше» тело как нечто находящееся внутри нашей кожи. Тем самым мы выносим суждение, что за пределами нашей кожи нас не существует. Однако квантовая физика показывает нам, что материя (тело внутри кожи) состоит из пространства. Кроме того, сами границы (кожный покров) так-

же состоят из пространства. Если физики не ошибаются и, по словам Дэвида Бома, «все перекрывает и проникает во все остальное*», тогда где же находится наше начало и конец? Суждения нужны нам для того, чтобы ответить на этот вопрос.

Когда мы говорим «внутри», то обычно имеем в виду «внутри пространства, ограниченного кожей»; «снаружи» — за его пределами. «Мое пространство» — это пространство, занимаемое «моим» телом; «ваше пространство» — пространство, занимаемое вашим. Когда же возникает хаос? Тогда, когда кто-то пытается нарушить установленные нами границы. Например, если вы ударите меня по лицу, я почувствую, что вы вторглись в пространство, принадлежащее моему телу. Это легко понять. Представьте себе, что кто-то врезался в вашу машину, — вы сразу же почувствуете нарушение границ. Почему? Потому что, согласно вашему суждению, ваш автомобиль является «вашим пространством» и в каком-то смысле частью вас самих. Если я — убежденный демократ, а правительство издает закон, ограничивающий демократические свободы, я почувствую посягательство на мои права. Почему? Потому что я решил, что мои мысли и чувства — часть моего пространства. Из всего этого мы можем заключить, что разделение целостного пространства на «мое» и «твое», «мою мысль» и «твою мысль» вводит нас в состояние легкого безумия (хаоса). Так возникает порочный круг: мы разделяем целостное пространство на части и создаем границы между ними, и это приводит к хаосу. Физики утверждают, однако, что из глубины этого хаоса рождается порядок более высокого уровня.

Системы возвращаются в то же самое странное **беспорядочное состояние**, как и прежде, — нестабильное и непредсказуемое в частностях; устойчивое и гармоничное в целом¹.

Оттого-то перемещение мысли или чувства из одной области фазового пространства в *другую* и помогает нам обнаружить глубинный порядок.

Исчезновение и хаос

Мы исчезаем, если исчезают наши границы, так как без установления границ в недифференцированном пространстве мы не можем существовать как отдельные личности. Попросту говоря, при отсутствии границ, ярлыков и формулировок все становится всем остальным.

¹ **Gleick J. Chaos: Making a New Science, p. 48.**

50 • Стефен Волински. Дао хаоса

Например, представим себе стеклянный кувшин. Заметим, что существует пространство как внутри, так и вне кувшина. Если мы разобьем кувшин (границы), пространство станет единым и больше не останется внутреннего пространства (так называемого «меня») и внешнего (так называемого «окружающего мира»).

Что же представляют собой границы из стекла? Сгустки пространства. Поэтому, чтобы почувствовать связь всего со всем, нам следует вначале изучить наши *воображаемые* границы, а затем исследовать состояние *отсутствия границ*.

Дао хаоса. Упражнение 7

Закройте глаза.

Шаг 1. Представьте себе вашу кожу как нечто плотное.

Шаг 2. Назовите пространство внутри вашей плотной кожи «я», а внешнее пространство «не-я».

Шаг 3. Представьте себе вашу кожу как состоящую из сгустившегося пространства.

Шаг 4. Изучите «внутреннее» пространство, «внешнее» пространство и «сгустившееся» пространство кожи как одно и то же вещество — *пространство*.

Шаг 5. Осознайте, что единственное, что отделяет «внутреннее пространство» по имени «я» от «внешнего пространства» по имени «не-я», — это ваши воображаемые границы, являющиеся сгустками пространства.

Это упражнение открывает нам путь к изучению наших границ. Я уже приводил слова Эйнштейна о том, что «все создано из пустоты, а форма — сгусток пустоты». Перефразируя эти слова, можно назвать кожный покров сгустком пространства.

Дао хаоса. Упражнение 8

Закройте глаза.

Шаг 1. Представьте себе, что ваша кожа — твердое тело.

Шаг 2* Назовите пространство внутри вашей твердой кожи «я», а внешнее пространство «не-я».

Шаг 3. Осознайте, что внутреннее и внешнее пространство являются одним и тем же.

Пространство

- Шаг 4. Осознайте, что единственное, что отделяет «внутреннее пространство» по имени «я» от «внешнего пространства» по имени «не-я», — это установленная вами прочная граница.
- Шаг 5. Теперь представьте себе, что кожный покров состоит из сгустившегося пространства.
- Шаг 6. Позвольте возникнуть целостному недифференцированному пространству; пусть внутреннее, внешнее и кожа соединятся.

Дао хаоса. Упражнение 9

- Шаг 1. Представьте, что вы — твердое тело.
- Шаг 2. Представьте, что другие люди — твердые тела.

Дао хаоса. Упражнение 10

- Шаг 1. Представьте, что вы — пространство.
- Шаг 2. Представьте, что другие люди — пространство.
- Шаг 3. Осознайте связь между вашим пространством и их пространством.
- Шаг 4. Почувствуйте разницу между двумя состояниями: отсутствием границ — в этом упражнении и наличием границ — в предыдущем.

Страх исчезновения

Когда пространство разделяется на «мое» и «не мое», так называемый «я», обитающий внутри «моего» пространства, боится исчезновения установленных им границ. Практически в любой ситуации мы сопротивляемся этому страху слиться с окружающим и потерять себя. Например, мы боимся потерять себя в любовных отношениях. Именно наш страх исчезновения является величайшим хаосом, и от него следует избавиться любой ценой!

Дао хаоса. Упражнение 11

- Шаг 1. Ощутите страх исчезновения.
- Шаг 2. Осознайте этот страх как сгусток пространства.
- Шаг 3. Осознайте этот страх как сгусток пустоты.
- Шаг 4. Осознайте ваш опыт.

В этом упражнении мы обнаруживаем сгусток пространства, из которого состоит страх. Позволяя страху оставаться этим сгустком пространства, а пространству – сгустком пустоты, мы больше не сопротивляемся хаосу исчезновения.

Эмоции и пространство

Несколько мгновений наблюдайте за своими мыслями и эмоциями, рассматривая их как сгустки пространства, каковыми они и являются.

Дао хаоса. Упражнение 12

- Шаг 1. Наблюдайте за вашими мыслями и чувствами.
- Шаг 2. Созерцайте пустое пространство, окружающее мысль или чувство.
- Шаг 3. Рассмотрите мысль или чувство как сгустки пространства.

Расстояние и местоположение

Одна из самых хаотических и волнующих идей квантовой психологии – представление о том, что между объектами нет расстояния. Почему? Потому что все связано со всем, и, следовательно, между ними нет никакого расстояния. Почему? Потому что *расстояние определяется относительно местоположения.*

Местоположение. Еще раз о теореме Белла

Джон Стюарт Белл в 1964 году доказал два утверждения, изменивших способ человеческого мышления:

- 1) не существует местоположения;
- 2) не существует локальных причин.

Первый вывод обусловлен тем, что не существует разделения и границ. Второй — следует из того, что нельзя сказать, что какое-то определенное событие является причиной другого события, так как все состоит из одного и того же вещества, — следовательно, все обусловлено всем.

Джон Стюарт Белл показал, что различные квантовые объекты постоянно взаимодействуют между собой без какой-либо необходимости в промежуточных звеньях или механической связи. Можно представить себе это взаимодействие в виде раскрытия глубочайшего неявного порядка. Два электрона поэтому находятся в контакте на уровне неявного порядка, оставаясь разделенными на уровне явного порядка¹.

Вот что пишет об этом знаменитый физик Ф. Дэвид Пит:

Не существует ни конкретного местоположения, ни конкретных причин». По сути это совершенно верно. Но это может смутить рядовых читателей, читавших раньше другую научную литературу. Очень трудно правильно объяснить эту мысль.

Да, Эйнштейн верил в «независимые элементы реальности», но Белл доказал их невозможность. Однако квантовая теория допускает существование пространства и точек в пространстве. Невозможно даже сформулировать квантовую теорию, если не допускать существования локализуемого пространства. Тем не менее после того, как теория сформулирована, следует признать, что характеристики (волновой функции) квантовых систем не могут быть разделены в пространстве на независимые локальные участки — они являются *одним целым*. Так что каким бы безумным или парадоксальным ни казалось это утверждение, оно лишь отражает неполноту самой теории.

Подумайте об экспериментальной проверке самой теоремы Белла. Для этого нужно провести измерения в двух различных изолированных системах, а затем обнаружить, что они коррелируют между собой, — такова цель эксперимента. В его основе лежит идея, что, несмотря на предположение о наличии физического расстояния, квантовые системы взаимодействуют каким-то неведомым волшебным способом, выходящим за пределы классического представления о расстоянии.

Мне остается только сказать, что некоторые концепции — такие как наличие локализации и расстояния, — прекрасно работают для больших масштабов, но на квантовом уровне мы сталкиваемся с их ограниченностью.

Причина и следствие

Если все является всем остальным, значит, все является не только причиной, но и следствием всего остального. Это означает, что причина состоит из того же вещества, что и следствие. Поэтому причина есть следствие, а следствие есть причина.

¹ Peat F. D. The Philosopher's Stone, p. 185.

54 • Стефен Волински. Дао хаоса

В 1982 году я вернулся из Индии и пришел на лекцию о Махатме Ганди. Доктрина Ганди о ненасилии, ставшая образцом для Мартина Лютера Кинга, была основана на понимании этой истины. Ганди понял, что причина является следствием. Как он применил это знание, и как мы можем применить его?

Люди часто убеждены, что цель оправдывает средства. Это дает нам право использовать дурные средства ради хорошей цели. Ганди понял, что средство есть цель и цель есть средство. Это понимание показывает единство причины и следствия — равно как цели и средств.

Хаос, расстояние и местоположение

Предположим для простоты, что существуют два рода хаоса:

Хаос 1: сумятица, перегрузка, потеря контроля, безумие, беспомощность, неведение.

Хаос 2: пустое пространство и страх исчезновения и аннигиляции.

Хаос 1 представляет собой нашу жалкую попытку объяснить происходящее с помощью причинно-следственной связи. Мысли являются линейными по своей природе, и оттого они ограничивают нас. Когда мы пытаемся при помощи мышления понять происходящее, возникает хаос, так как мысль, или карта, не в состоянии полностью объяснить окружающий мир, или территорию. Карта не способна полностью описать территорию, и когнитивный диссонанс, возникающий вследствие этого несоответствия, ведет к тревоге и беспомощности. Таков результат сопротивления незнанию, культивируемого множеством философских, психологических и религиозных учений с целью избежать *хаоса незнания*. Тем не менее факт остается фактом — мы и вправду не знаем. Объяснения — это способ сопротивляться *хаосу незнания*, потому что наше бытие выходит за пределы нашего линейного мышления.

Задача состоит в том, чтобы *намеренно не знать* — без какого бы то ни было осуждения, оценки или попыток понимания.

Дао хаоса. Упражнение 13

- Шаг 1.** Вспомните проблему или ситуацию из своей жизни, причины которых вам неизвестны. Например, почему некто А совершил какой-то поступок в отношении Б.
- Шаг 2.** Ощутите дискомфорт от собственного незнания.
- Шаг 3.** Намеренно ощущайте дискомфорт.
- Шаг 4.** Исследуйте субстанцию, **из** которой состоит чувство дискомфорта, и пространство, окружающее это чувство.

- Шаг 5. Рассмотрите крошечные участки пространства внутри этой субстанции.
- Шаг 6. Осознайте, что дискомфорт и окружающее его пространство являются одним и тем же пространством.
- Шаг 7. Намеренно наблюдайте и выбирайте сгусток пространства по имени «дискомфорт», позволяйте ему оставаться здесь, никак не называя его, не навешивая на него ярлыков, — просто позволяйте ему плавать в пространстве.

Нам нужно разглядеть не только порядок внутри хаоса, но и увидеть глубинное единство всего существующего — иными словами, *пустоту*. Для этого просто нужно научиться *намеренно не знать* и *обрести опыт незнания*. Это позволит избавиться от сопротивления хаосу незнания. Это позволит незнанию существовать и вести нас к глубочайшему единению и порядку.

Принцип: глубинное единство, или пустота, есть порядок.

Хаос 2: страх исчезновения и пустого пространства. Его мы рассмотрим отдельно в главе 12 «Терапия хаоса».

Мне кажется, что большинство моих клиентов и знакомых испытывают ужас перед исчезновением, которое представляется им аннигиляцией.

Что же исчезает? Субличности, рожденные в попытках сопротивления хаосу, яростно сопротивляются собственному исчезновению. Часто клиенты называют это аннигиляцией.

Свобода исчезать и свобода появляться; свобода выбирать хаос или порядок — вот что позволяет нам обрести легкость и покой *отсутствия предпочтения* и *непривязанности к определенным состояниям, взглядам или мнениям*.

Дао хаоса. Упражнение 14

- Шаг 1. Подумайте о мнении, которое вы отстаиваете.
- Шаг 2. Почувствуйте, что ваша жизнь зависит от этого.
- Шаг 3. Представьте себе, что если ваше мнение изменится, вы исчезнете. Почувствуйте страх этого исчезновения.
- Шаг 4. Ощутите этот страх как сгусток пространства.
- Шаг 5. Намеренно изучайте ощущение того, как вы исчезли потому, что ваше мнение изменилось.
- Шаг 6. Осознайте ваше мнение и ощутите, что оно создано из той же субстанции, что и пустота.

56 • Стефен Волински. Дао хаоса

Исчезновение часто связано с мыслью о смерти. То, что мы называем смертью, — пустота, а то, что мы называем жизнью, — сгусток пустоты. Для того чтобы наслаждаться свободой, *Дао хаоса* предлагает *исчезать по своей воле*.

Понимание

В «Квантовом сознании» мы обсуждали параллель между словами Эйнштейна «Все создано из пустоты, а форма — сгусток пустоты» и буддийской «Сутрой сердца»: «Пустота есть не что иное, как форма; форма есть не что иное, как пустота».

Принцип: всякая форма когда-нибудь станет пустотой и исчезнет.

Принцип: всякая пустота когда-нибудь станет формой и возникнет вновь.

Давайте рассмотрим это на практическом примере. Деревянный стул в вашей комнате в один прекрасный день сломается, станет хламом, сгорит и исчезнет. Освобожденная энергия когда-нибудь вновь обретет ту или иную форму.

Чувство беспомощности рано или поздно сменится другим чувством, а затем исчезнет, как и любое другое. Проблема заключается в том, что состояние дискомфорта переживается гораздо мучительнее, чем оно того заслуживает, поскольку любое чувство — будь то любовь или ненависть — кажется нам вечным; мы забываем, что оно пройдет и сменится другим чувством, явившимся из пустоты. Попробуйте, к примеру, вспомнить вашу последнюю страстную любовь. Разве вам не казалось, что она будет длиться вечно? Внезапно *любовь* сменяется *ненавистью*, и мы вновь уверены, что конца ей не будет. В этом сценарии мы сопротивляемся как утрате *любви*, пытаемся удержать ее, так и *ненависти*, пытаемся избавиться от нее. И в том и в другом случае мы чувствуем боль и хаос. Почему? Потому что все проходит, а мы сопротивляемся этому естественному процессу превращения формы в пустоту и рождения новой формы из пустоты. Наше сопротивление рождает внутренний хаос. Проиллюстрируем это.

Дао хаоса. Упражнение 15

Закройте глаза.

Шаг 1. Созерцайте пустоту перед собой.

Шаг 2. Наблюдайте, как мысль **или** чувство возникают из пустоты.

Шаг 3. Осознайте, что рано или поздно мысль или чувство вновь вернуться в пустоту.

Дао хаоса. Упражнение 16

Закройте глаза.

Шаг 1. Созерцайте пустое пространство перед собой.

Шаг 2. Уплотните пустоту и создайте из нее проблемное состояние, которому вы сопротивляетесь.

Шаг 3. Намеренно удерживайте проблемное состояние, осознавая, что оно является сгустком пустоты. Удерживайте в уме вопрос: «Интересно, долго ли продлится это состояние?»

Шаг 4. Осознайте происшедшее.

Таким образом мы можем вырваться за пределы иллюзии о незыблемости приятного или неприятного состояния.

Возвращаясь в пустоту, исчезают местоположение, разделение, расстояние и сопротивление. Их больше не существует. Возникает опыт без опыта, состояние без состояния, озаренное сиянием небытия. Наша нервная система, которую Франциско Варела назвал «воплощенным умом», способна воспринимать лишь явный порядок: возникновение форм и различия между ними. Но в пустоте нет ни восприятия, ни нервной системы — все становится единым. Мы начинаем осознавать посредством не-ума — и это очень важно. Когда мы воспринимаем мир с помощью не-ума, весь известный нам мир на время исчезает, чтобы потом *ВНОВЬ* возникнуть. Если мы не сопротивляемся этому естественному процессу исчезновения и нового возникновения, мы не испытываем страданий. Если исчезновение путает нас, то мы действительно страдаем. Точно так же мы страдаем, если сопротивляемся возникновению чего-то нового. Ни одно состояние не может длиться вечно — оно появляется и исчезает в пустоте, возникая в иной форме и вновь возвращаясь в пустоту. Это путь Вселенной и *дао хаоса*. Мой учитель Нисаргадатта Махарадж говорил:

До вашего рождения не было совершенно Ничего. Это Ничто сгустилось и стало сознанием по имени «Я», и возникло то, что вы называете «собой». Когда-нибудь это сознание снова станет ничем. То, что вы называете «я», — пример универсального сознания, которое является абсолютным ничто.

Дао хаоса не сопротивляется появлению и исчезновению любых состояний; ни одно из них не вечно, и все они суть события без причины, следствия и местоположения. Ничто случайно появляется и случайно исчезает, становясь порядком в пустоте. Это позволяет нам понять *дао хаоса*.

58 • Стефен Волински. Дао хаоса

Дао хаоса. Упражнение 17

Закройте глаза.

Шаг 1. Созерцайте пустоту, окружающую вас.

Шаг 2. Осознайте себя как сгусток пустоты.

Шаг 3. Осознайте все предметы в комнате как сгустки пустоты.

Шаг 4. Осознайте себя и все предметы в комнате как состоящие из одной и той же сгустившейся пустоты.

Заключение

Глубочайшее единство, или неявный порядок, организует хаос. Хаос — это просто *описание* того, как явный порядок становится неявным.

Глава 6

Энергия

Все существующее во Вселенной — от мыслей до стульев, от кожи до эмоций, — обладает определенным запасом энергии. Например, у меня возникает мысль «Я плохо себя чувствую». Эта мысль обладает некоторым количеством энергии. Любому объекту необходима энергия, чтобы продолжать оставаться объектом. В индийской философии даже депрессия рассматривается как недостаток энергии. Нам всем знакомо ощущение депрессии и упадка сил. Если мы привнесем энергию в состояние депрессии, оно изменится. Поэтому Милтон Эриксон считал, что при депрессии *следует стать активнее*, чтобы движение энергии возросло.

Поскольку каждая мысль или эмоция обладает определенным количеством энергии, я буду называть ее *фазовой энергией*, или количеством энергии, имеющимся в данный момент. При таком подходе я могу предложить человеку *усилить или ослабить* мысль, чувство или эмоцию, увеличив или уменьшив количество энергии. В теории хаоса это называется бифуркацией.

Бифуркация — это место, где происходит разветвление, развилка, где расходятся пути. Бифуркация в системе — это тот роковой момент, когда малейшее изменение — один-единственный фотон, легчайшее колебание температуры, взмах крыльев бабочки в Гонконге («эффект бабочки») — путем длительного повторения возрастает до таких размеров, что возникает новая ветвь развития и система резко меняет направление. <...> **В** точке бифуркации система ощущает воздействие неведомого прежде подводного течения, фактически оказываясь перед *выбором: сохранить стабильность или плыть вместе с новым потоком*. <...> Бифуркация — важнейшая веха в эволюции системы, **ее** *поворотный пункт*; эти вехи описывают историю системы¹.

¹ Peat F. D., Briggs J. The Turbulent Mirror, pp. 143–144.

60 • Стефен Волински. Дао хаоса

Когда я работаю с другим человеком или собой, усиливая энергию определенной мысли, я создаю точку бифуркации, тем самым способствуя появлению новых вариантов выбора. Одним из них может стать постижение сути или глубинного порядка. Когда энергия мысли возрастает вплоть до появления точки бифуркации, начинается интенсивный внутренний процесс; отдавшись его течению, человек может достичь более глубоких уровней гармонии и самопознания.

Этот способ внутренней работы применяется уже несколько десятилетий. Гештальттерапия Фрица Перлза, доктора медицины, предлагает клиентам «усилить» их чувства и «оставаться с ними». Тогда возникает точка бифуркации, пробуждающая новый уровень понимания. Например, в одном из моих любимых фильмов «Лоуренс Аравийский» показана эта точка бифуркации. Около 45 минут фильма мы наблюдаем, как Лоуренс стоит перед выбором. Арабы собираются либо отступить и присоединиться к британской армии, либо идти через непроходимую пустыню и напасть на турецкую армию сзади. Все уверяют, что пустыня непроходима. Лоуренс в отчаянии (хаосе). Он уходит в пустыню и всю ночь *концентрируется* на чувстве отчаяния. На восходе хаос трансформирован, и Лоуренс не просто *знает*, что делать: перед ним возникает *видение*, так как он достигает второго неявного порядка: он *видит* себя в будущем в турецком городе Акабе. Он твердит, указывая себе на голову: «Я попаду в Акабу, это записано здесь». Он видит, как хаос превращается во второй неявный порядок, выводя его за пределы времени и перенося в событие, уже свершившееся в будущем. Достижение второго неявного порядка подобно входу в пространство вне времени, где можно видеть прошлое и будущее. Такой силой обладает хаос и умение использовать точку бифуркации.

В гештальттерапии клиент, усиливая свои чувства и *оставаясь* с ними вплоть до точки бифуркации, часто переходит в состояние второго неявного порядка. Я сотни раз наблюдал, как клиент вспоминал давно забытые эпизоды из прошлого, после того как некоторое время позволял себе испытывать сильные чувства. Эти воспоминания — одно из звеньев в цепи самопознания.

Это доказывает, что усиление чувства хаоса пробуждает воспоминания о втором неявном порядке, предшествующем хаосу.

Данный процесс используется также в структурной семейной терапии, когда психотерапевт усугубляет проблему, чтобы родители смогли ощутить хаос своего ребенка. Такой подход помогает родителям достичь точки бифуркации и вселяет надежду, что они смогут изменить и преобразить отношения с ребенком, признав его внутренний хаос.

Движение энергии

Энергия в привычном понимании обычно связывается с движением. Когда психологи употребляют этот термин, они имеют в виду, что один человек передает другому какое-то количество энергии либо вносит энергию в ситуацию. Например, принято считать, что во время разговора собеседники обмениваются некоей невидимой субстанцией, называемой энергией. Этот энергообмен происходит в виде слов; можно также сказать, что энергия является медиумом, а слова и звуки — ее посланиями. В самом деле, слова и звуки представляют собой уплотненную энергию, равно как и вы сами. Например, когда я говорю: «Я тебя люблю», энергия уплотняется и превращается в приятное чувство либо в картинку, на которой запечатлены воспоминания о подобных приятных моментах, когда вас любили и ценили. С другой стороны, если «Я тебя люблю» означает для вас нечто неприятное — например, мама говорит: «Я тебя люблю», чтобы заставить вас вести себя так, как ей хочется, — то уплотнившаяся энергия вызывает совсем иные чувства и воспоминания: о злоупотреблении вашим доверием и о предательстве. Уплотняясь, энергия рождает в душе различные впечатления, образы и чувства и наделяет *общение множеством смыслов* и значений. Каждый из этих смыслов способствует появлению подобных ему смыслов, поскольку, как уже упоминалось ранее, подобные вселенные порождают подобные и мощно притягиваются друг к другу. Например, Фрейд говорил: «Все травмы являются звеньями цепи более ранних подобных событий». В таком случае, если кто-то причинил вам вред в 1992 году, это воспоминание может проникнуть во все последующие события, которые действительно начинают казаться звеньями одной цепи. Вы словно становитесь *странным аттрактором* для подобных ситуаций, которые, по словам Фрейда, напоминают цепь.

Как только наша самоорганизованная энергетическая цепь уплотняется и обретает собственное существование и энергию, она появляется и исчезает в нашем сознании по своей воле; ее появление воспринимается как хаос. Действительно, как будет сказано позже, *этот хаос* создается из «цепи ранних подобных ситуаций».

Хаос и энергия

Навешивая на энергию ярлыки, мы тем самым ограничиваем ее¹. Энергия, лишённая ярлыков, просто действует так, как действует, **но**

¹ См. Волински С. Квантовое сознание, главы 4, 5.

62 • Стефен Волински. Дао хаоса

когда мы воспринимаем себя как обособленное существо, отделенное от всей остальной энергии, когда мы начинаем разделять ее на категории, раскладывать по полочкам и снабжать ярлыками, мы выстраиваем жесткие границы между собой и другими. Что же представляет собой это «я»? Как будет показано позже, оно является совокупностью или цепью воспоминаний и ассоциаций с событиями, происшедшими в самоорганизованных вселенных, живущих внутри нашего ума. Эти параллельные вселенные возникают и исчезают в пустоте по собственной воле и часто воспринимаются как хаос. То, что вы называете вашей душой, является совокупностью уплотненной энергии, организованной в сети сходных ассоциаций и впечатлений. Эта совокупность уплотненной энергии создает субличности и структуры; последние формируют различные паттерны, которые затем используются для описания мира и своего места в нем. По этой причине, поскольку уплотненная энергия образует структуры и паттерны, посредством которых мы воспринимаем окружающий мир, и поскольку все эти структуры основаны на уплотнившейся когда-то энергии, называемой памятью, душа отдельного человека воспринимает настоящее лишь через призму прошлой застывшей энергии.

Ощущение хаоса наступает оттого, что мы выстраиваем вокруг себя границы из суждений и оценок, разделяя все энергетические импульсы на «мои» и «твои». Ощущение хаоса усиливает чувство потери контроля, вызывая воспоминания о множестве подобных ситуаций беспомощности, безумия и растерянности, порожденных страхом исчезновения.

Для понимания *дао хаоса* мы должны убрать ярлыки¹.

Снятие ярлыков помогает нам изменить наш субъективный опыт и обратить его к нашей истинной природе, имя которой — энергия. Тех читателей, которые плохо помнят главу 4 книги «Квантовое сознание», я прошу выполнять описанные там упражнения до тех пор, пока они не станут привычными и естественными для вас.

Предположив, что вы уже сделали это, я предлагаю двигаться дальше, в глубину *дао хаоса* и ощутить его связь с энергией.

Дао хаоса. Упражнение 18

- Шаг 1. Позвольте себе вспомнить события, вызывающие у вас неприятные чувства: злость, печаль, ненависть и т. д.
- Шаг 2. Наблюдайте, где внутри вашего тела ощущается энергия.
- Шаг 3. Представьте себе, что ваши эмоции состоят из энергии.
- Шаг 4. Представьте себе, что ваши воспоминания состоят из энергии.

¹ См. Волински С Квантовое сознание, глава 4.

- Шаг 5. Представьте себе, что все голоса и внутренние диалоги, возникающие в вашем уме, состоят из энергии.
- Шаг в. Представьте себе, что все происходящее с вами: голоса, ощущения, воспоминания и т. д. — состоит из энергии. Позвольте этому потоку энергии трансформировать ваше состояние и воспринять происходящее без суждений, оценок и ярлыков.

Взаимодействие с другими

Теперь, когда мы научились *снимать* ярлыки с наших впечатлений и переживаний, пришло время начать общение с другими людьми. Мало кто из нас станет отрицать, что некоторые действия, слова и взгляды партнера порой ввергают человека в ярость и хаос. Следующие два упражнения выполняются в паре с партнером.

Дао хаоса. Упражнение 19

- Шаг 1. Попросите партнера сказать что-либо, что обычно раздражает вас («Я не люблю тебя», «Я ненавижу тебя» и т. д.).
- Шаг 2. Воспримите вашего партнера и его слова, а также себя самого и свои реакции как плотные, твердые тела.
- Шаг 3. Поменяйтесь ролями и установите обратную связь.

Дао хаоса. Упражнение 20

- Шаг 1. Как и в предыдущем упражнении, попросите партнера сказать что-нибудь, обычно раздражающее вас.
- Шаг 2. Воспринимайте вашего партнера, его слова и собственные реакции как плотные, твердые тела.
- Шаг 3. Повторите шаг 1, но при этом воспринимайте партнера, его слова и ваши реакции как энергию.
- Шаг 4. Осознайте изменения и продолжайте повторять как позитивные («Я люблю тебя»), так и негативные («Я ненавижу тебя») утверждения до тех пор, пока вы не сможете убирать ярлыки и с тех и с других высказываний и воспринимать вашего партнера, его слова, себя самого и свои реакции как энергию.

Дао хаоса. Упражнение 21

Прикосновение — выполняется в паре с партнером.

Шаг 1. Позвольте партнеру прикоснуться к вашему телу.

Шаг 2. Воспринимайте вашего партнера, его прикосновение и свою реакцию как плотные и твердые тела.

Дао хаоса. Упражнение 22

Прикосновение — выполняется в паре с партнером.

Шаг 1. Позвольте партнеру прикоснуться к вашему телу.

Шаг 2. Воспримите партнера, его прикосновение и свою реакцию как энергию.

Шаг 3. Осознайте разницу и установите обратную связь.

Найдите вашу «красную кнопку».

Мало кто из нас станет отрицать, что мы реагируем чисто автоматически, когда кто-то «нажимает на красную кнопку».

Слишком часто мы реагируем, исходя из прошлого опыта. Эта давняя субличность вызывает у нас боль и хаос, даже если мы понимаем, что проблема не стоит выеденного яйца.

Чтобы справиться с этим, нам следует убрать ярлыки и отказаться от суждений.

Периодическое повторение

Периодом называется количество времени, через которое система возвращается в первоначальное состояние. Однако, по крайней мере с точки зрения математики, это еще не конец истории. Ученые открыли, что период полного цикла хаоса состоит из многочисленных видов порядка, недоступных ранее¹.

На языке психологии это звучит так: когда мы создаем точку бифуркации, усиливая энергию системы, а затем после прохождения полного цикла возвращаемся в проблемное состояние, якобы образуя порочный круг, мы при этом получаем естественный доступ к изменениям и преобразованиям.

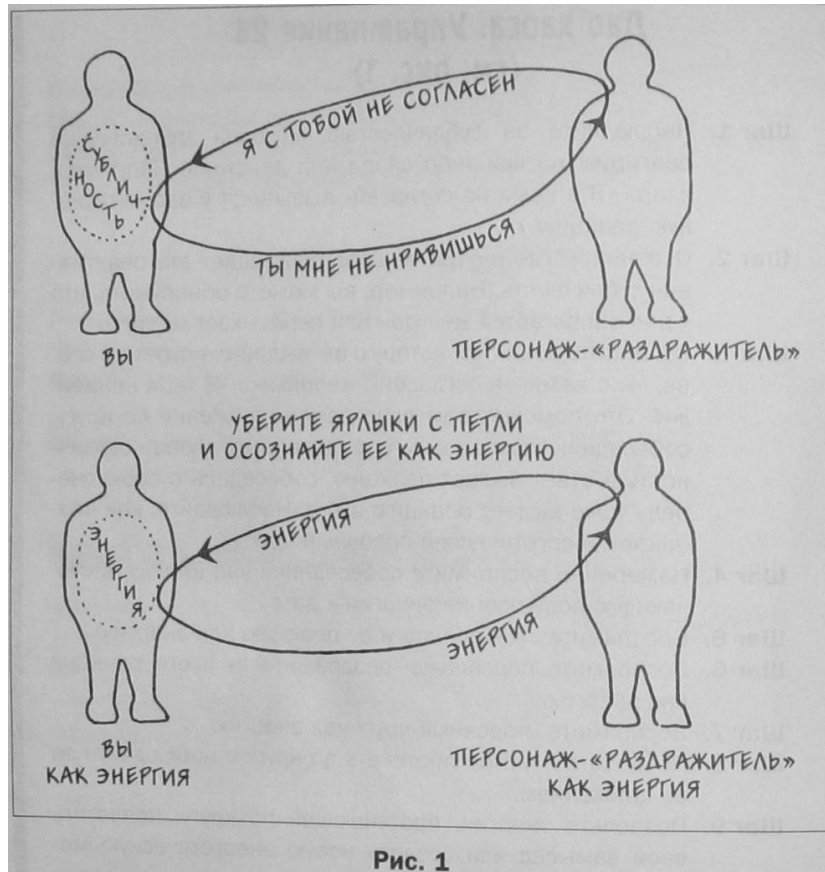
¹ Peat F. D., Briggs J. The Turbulent Mirror, p. 60.

Дао хаоса. Упражнение 23 (см. рис. 1)

- Шаг 1. Наблюдайте за субличностью, которая механически реагирует на чьи-либо слова или действия. Например, слова «Я с вами не согласен» вызывают у вас негативную реакцию.
- Шаг 2. Осознайте, где внутри вашего тела живет эта реактивная субличность. Например, вы можете обнаружить, что у вас напрягается желудок или пересыхает в горле.
- Шаг 3. Осознайте реакцию, которую вы выдаете в ответ на слова: «Я с вами не согласен», например: «Я тебя ненавижу!» Это поможет вам ясно понять движение по кругу: собеседник произносит определенные слова, субличность в ответ выдает реакцию, собеседник в свою очередь тоже выдает реакцию и т. д. Наблюдайте, как возникает энергетический порочный круг.
- Шаг 4. Намеренно воспримите собеседника как кнопку, включающую поступление энергии к вам.
- Шаг 5. Воспримите субличность и ее реакцию как энергию.
- Шаг 6. Воспримите персонажа-«раздражителя» и его реакции как энергию.
- Шаг 7. Воспримите «порочный круг» как энергию.
- Шаг 8. Позвольте энергии протекать по кругу и наблюдайте за ее движением.
- Шаг 9. Позвольте энергии, протекающей по кругу, воплотить свой замысел или создать новую энергетическую модель.

Хаос показывает нам, что наше сопротивление хаотической энергии вызывает реакцию (злость) или навязчивую мысль. В предыдущем примере, рассматривая эмоциональный «порочный круг» как *энергию*, мы позволили ей вновь обрести свою *истинную природу*. Когда мы *сопротивляемся* хаосу, энергия *начинает порождать навязчивые идеи* и суждения, призванные защитить нас от хаоса.

Например, представим себе какого-либо персонажа-«раздражителя». Он говорит: «Я не согласен с тобой». Если вы не *позволяете себе испытывать* злость, энергия застывает, заставляя вас *ощущать себя* застывшим и отстраненным, либо направляется в голову и рождает в ней мысли, оправдывающие и объясняющие ваш холод и апатию.



Повторяющиеся психологические шаблоны: итерация

Итерация: умножение числа на само себя создает обратную связь, или итерацию...

Периодом называется количество времени, через которое система возвращается в первоначальное состояние².

¹ Peat F. D., Briggs J. The Turbulent Mirror, p. 57

² Ibid., p. 58.

Одно из математических обоснований концепции хаоса заслуживает особого внимания: некоторые вещи повторяются снова и снова, подобно *паттернам* в психологии. Мандельброт показал, что при использовании процесса итерации, когда мы повторяем одну и ту же процедуру — постоянное умножение числа на себя самого, — сначала результаты представляются случайными и хаотическими, но в какой-то момент внезапно возникает *мандала*. Этот случайный набор результатов является энергетической моделью, которая вначале кажется неудобной и поэтому называется симптомом, или проблемным состоянием.

Семена концепции хаоса, метода итераций и намеренное создание точки бифуркации, засеянные на поле психологии, приносят плоды в виде великолепного порядка. Это означает, что, продолжая повторение (итерацию) проблемы, мы создаем сверхнапряжение, или энергию, порождающую порядок.

Как применить это в психологии? Давайте рассмотрим в качестве примера навязчивую идею «у меня ничего не получается, у меня ничего не получается, у меня ничего не получается». Это определенный энергетический шаблон, самопроизвольно повторяющийся вновь и вновь. Он может возникать в результате взаимодействия с другими людьми. Например, Барбара, женщина, с которой я недавно работал, говорила, что при встрече с любимым мужем она теряет уверенность в себе и становится слабой и беспомощной. Я попросил ее воспроизводить энергетический шаблон, наступающий в присутствии мужа, *намеренно* усиливая энергию «порочного круга», или петли.

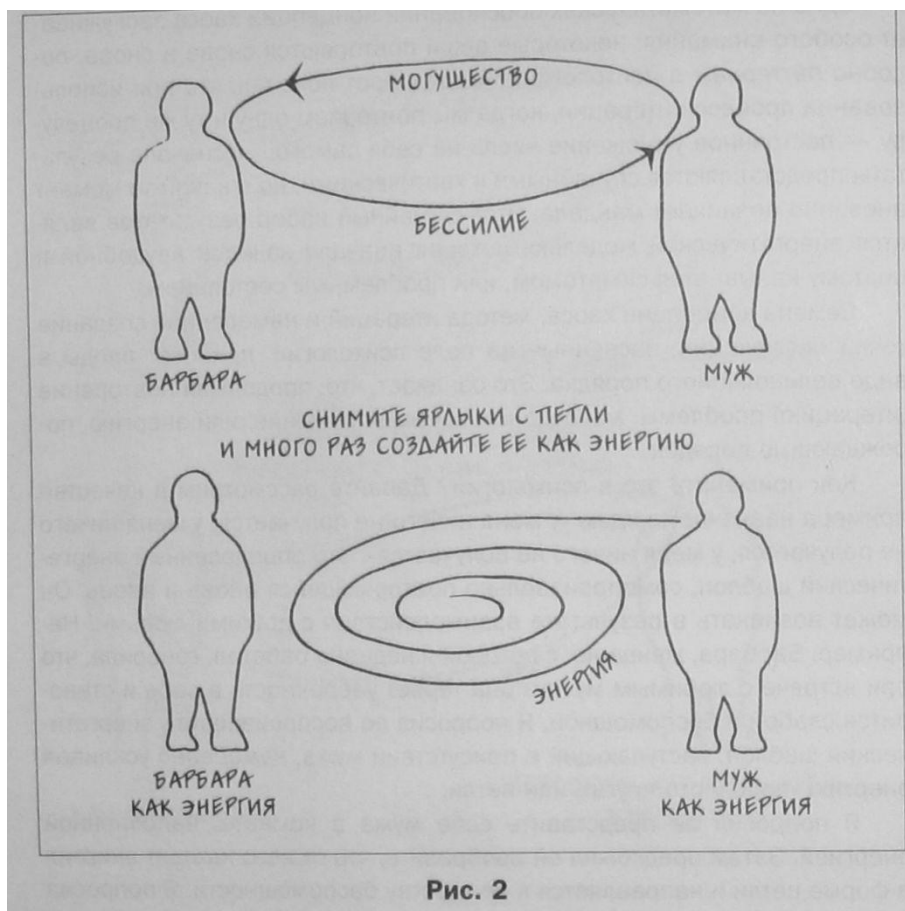
Я попросил ее представить себе мужа в *комнате, наполненной* энергией. Затем предложил ей вообразить, что от него исходит энергия в форме петли и направляется к ее чувству беспомощности. Я попросил ее создавать эту петлю снова и снова. Таким образом, она внесла в создание этой петли энергию осознания. Она все больше отстранялась от своей беспомощности и наблюдала за энергетическим шаблоном, напоминавшим круг или петлю. Когда она сняла с этой петли ярлык «беспомощность», то ощутила возникновение нового уровня порядка (см. рис. 2).

Я попросил ее позволить этому энергетическому кругу действовать по своей воле и реализовать его цель.

Когда она сделала это, возник образ мандалы Мандельброта.

Схема представляет собой графическое изображение глубинной структуры хаоса¹.

¹ Peat F. D., Briggs J. *The Turbulent Mirror*, p. 60.



Этот шаблон является циклическим и поэтому называется циклическим аттрактором, так как он постоянно перемещается между двумя партнерами. Когда клиентка пришла ко мне в первый раз, она пребывала в интраперсональной петле (между собой и собой). Она думала, что общается с любимым, но на самом деле она общалась с самой собой. Движение от интраперсональной (между собой и собой) петли к интерперсональной (между собой и другим) петле помогло создать траекторию энергии от любимого к ней, тем самым освободив этот шаблон.

Дао энергии

Существует бесчисленное множество систем, описывающих результаты сопротивления хаосу. Давайте кратко рассмотрим некоторые целительские традиции.

Биоэнергетика

Биоэнергетика, созданная доктором медицины Александром Лоуэном, больше всего внимания уделяет движению энергии внутри физического тела. Лоуэн называет это энергетическое движение биоэнергией и, подобно своему учителю Вильгельму Райху, считает тело системой с естественным движением энергии. Согласно Лоуэну и Райху, движение энергии блокируется в процессе травмы и естественный поток энергии перекрывается. Этот естественный поток биоэнергии в результате постоянной блокировки создает прочную телесную броню, препятствующую выражению эмоций (движению энергии изнутри *наружу*)¹.

Постоянное перекрывание естественного энергетического потока ведет к истощению или, в терминах психологии, к невротической психоэмоциональной модели поведения. В результате *великолепной работы* Лоуэна и Райха постоянная телесная броня исчезает, клиент освобождается от травмы и восстанавливается естественное течение энергии. Это ощущение естественного целостного тела как энергетического потока Лоуэн называет *текучестью*².

Александр Лоуэн добился огромных успехов в биоэнергетике, вовлекая в процесс исцеления руки и ноги, равно как и *все остальное тело*. Кроме того, Лоуэн разработал ряд специальных поз, названных им *напряженными позами*; они помогают создать точку бифуркации, усиливая приток энергии в те участки тела, где она сильнее всего заблокирована. Это используют также восточные системы цигун и акупунктура.

Акупунктура

Акупунктура, древняя целительская система, *относится к физическому телу как к совокупности* энергетических меридианов. Эти мери-

¹ В оригинале «эмоции» — e-motions; «движение наружу» — outward-motion. — Прим. пер.

² В оригинале streaming — «текучий, струящийся, излучающий, сияющий, развевающийся, находящийся в непрерывном движении». Следовательно, это состояние можно называть также «светимостью». — Прим. пер.

70 • Стефен Волински. Дао хаоса

дианы можно считать проводниками, вертикально натянутыми вдоль всего тела. В акупунктуре считается, что заболевания вызваны блокировкой, или перекрытием энергетического потока. Каждый меридиан связан с несколькими телесными органами, и стимуляция энергетической точки (точки бифуркации) усиливает энергию и заставляет ее двигаться вдоль меридиана, усиливая таким образом энергию больного органа.

Создатель знаменитой теории относительности Эйнштейн показал, что $E=mc^2$, или, в нашей терминологии, масса есть сгусток энергии. В этой системе, когда некая физическая масса вызывает заболевание, следует направить туда энергию, чтобы посредством точки бифуркации (акупунктурной точки) рассеять эту плотную массу. Например, у меня зажим в шейно-воротниковой зоне и болезненная опухоль на трапециевидной мышце. Я решаю прибегнуть к помощи акупунктуры. Согласно этой системе, мышцы связаны с меридианом печени. Усиливая энергию в этой точке бифуркации, мы побуждаем ее активно двигаться вдоль этого меридиана, отчего поток энергии начинает поступать в район опухоли. Как ни странно, опухоль исчезает.

Точно так же в биоэнергетике Лоуэна телесная броня является массой. Когда в эту массу вносится энергия с помощью биоэнергетических техник, не только убираются блоки, но часто обнаруживается травма, послужившая их причиной.

Цигун

В Китае многие виды движения энергии связаны с боевыми искусствами. Наиболее знаменитое из них — тай-цзи — имеет дело с физическим движением, дыханием и энергией для укрепления здоровья, силы и общего тонуса. Цигун менее известно, хотя его воздействие глубже. В переводе «цигун» означает развитие и усиление энергии. «Ци» — это энергия, и цигун, так же как и биоэнергетика Лоуэна, использует специальные телесные позы для усиления потока энергии и исцеления недугов. Ранее я упоминал, что в индийской традиции депрессия рассматривается как недостаток энергии. Цигун, как и биоэнергетика Лоуэна, использует позы и дыхание, обращая основное внимание на точки бифуркации (акупунктурные точки) на теле, чтобы облегчить движение энергии.

Чакры

В йогической традиции точки бифуркации называются чакрами. «Чакра» переводится как «вращающееся колесо*». Чакры являются ос-

новными энергетическими точками. В йогической традиции энергия называется «кундалини». Утверждается, что кундалини находится в точке бифуркации, называемой корневой чакрой, располагающейся в основании позвоночника. Когда энергия начинает перемещаться, то есть пробуждается, она проходит через семь основных точек бифуркации, связанных с совершеннейшей системой 72 тысяч малых точек бифуркации, называемых «нади».

Чакры представляют собой мощные энергетические резервуары. Внутри каждой чакры расположены многослойные «хранилища памяти о прошедшем», в действительности представляющие собой уплотненную энергию. Каждая чakra содержит кванту (сгусток энергии), или набор энергетических паттернов, соответствующих различным уровням сознания. Например, вторая чakra, расположенная в районе *половых* органов, является квантой сексуальной энергии. Третья чakra в районе солнечного сплетения — кванта эмоций. Четвертая чakra в области сердца — кванта любви.

О том, как раскрыть чакры и освободить их энергию, написано огромное количество томов. Можно сказать, что *когда чakra раскрывается* и ее энергетический пакет памяти о прошедшем высвобождается, человек ощущает больше свободы и обретает больше энергии. Это происходит из-за того, что энергия уже не сжата и может свободно перемещаться на другие уровни сознания. Нади представляют собой энергетические сгустки меньшего объема, в них также хранятся воспоминания, от которых следует избавиться.

Таким образом, точки бифуркации встречаются во множестве целительских и духовных систем. Подобно хаосу, точки бифуркации можно описать как движение энергии, *превращающей хаос в глубинный порядок*. Но это лишь описание и, следовательно, — *карта, а не территория*.

Каждая система каким-то образом описывает движение энергии. В теории хаоса это описание называется *фазовым портретом* и показывает, как энергия образует самовоспроизводящиеся паттерны, которые служат источниками притяжения себе подобных. *Увеличение энергии системы вызывает ее преобразование, или хаотическое притяжение*. Это увеличение энергии в самовоспроизводящейся динамической системе создает циклический аттрактор, посредством которого система хаотически притягивается к другим динамическим системам. Именно здесь происходят исцеления и изменения; энергетический скачок, разрушающий систему и ввергающий ее в *состояние хаоса*. Система должна пройти через состояние хаоса, чтобы перейти на *другой* энергетический паттерн и обрести иной фазовый портрет.

Базовые предпосылки дао хаоса

Соппротивление хаосу составляет большую часть нашей жизни. Мы все сопротивляемся хаосу. Может быть, мы сопротивляемся чувству неуверенности и неопределенности. Мы можем объедаться шоколадом, чтобы справиться с чувством перегрузки. Мы можем начать роман с совершенно неподходящим для нас человеком лишь потому, что с ним мы уж точно не потеряем голову. Мы можем уйти в фантазии. Иными словами, если мы ощущаем хаос от того, что нам не хватает денег, мы можем уйти в воздушные замки, где у нас куча денег. Если мы ощущаем хаос в семейной жизни, мы можем фантазировать о том, как чудесно было бы жить с другим партнером. Если мы ощущаем хаос *из-за болезни*, мы можем мечтать о несокрушимом здоровье. О чем бы ни шла речь — о потере контроля, перегрузке, опустошенности, безумии и т. д., — мы пытаемся сопротивляться хаосу.

Фантазии могут помочь нам пойти к врачу, или усердно работать, или сменить партнера. Но все это — попытки организовать хаос. Мы изо всех сил сопротивляемся переживанию хаоса в чистом виде.

Итак, какие же базовые предпосылки нам следует принять?

Предпосылка 1: *позволение и постижение.*

Позволяя хаосу проявляться в виде энергии, мы разрушаем все структуры и позволяем хаосу просто пребывать здесь.

Предпосылка 2: *все состоит из энергии.*

Вместо того чтобы считать хаос или безумие чем-то, от чего надо немедленно избавиться, исцелить, изменить, осознать и т. д., просто наблюдайте за ним и воспринимайте его как энергетическую субстанцию.

Предпосылка 3: *изменение есть сопротивление.*

Нужно позволить хаосу просто оставаться здесь в виде энергии без всякого намерения избавиться от него. Если вы пытаетесь избавиться от хаоса, значит, вы выносите суждение, что хаос — нечто такое, от чего следует избавиться... а это и есть *сопротивление*.

Каждый раз, когда вы пытаетесь отделаться от чего-либо, вы противитесь естественному порядку вещей. Вместо попыток избавиться от болезни, внесите энергию в ее важнейшую точку бифуркации. Учитель четвертого пути Г. И. Гурджиев называл это *первым шоном сознания*: внесение энергии осознания в привычный паттерн преобразует этот паттерн.

Итоговое упражнение

- Шаг 1. Признайте хаос и позвольте ему оставаться здесь.
- Шаг 2. Ощутите хаос как энергию.
- Шаг 3. Не сопротивляйтесь хаосу и не пытайтесь избавиться от него... просто наблюдайте за ним.

Дао хаоса. Упражнение 24

- Шаг 1. Представьте себе персонажа-раздражителя», заявляющего: «Я не согласен с тобой».
- Шаг 2. Сопротивляйтесь его словам и держитесь подальше от него.
- Шаг 3. Добавьте энергии в процесс мышления и обоснуйте ваши реакции.

Осознайте, как привычный паттерн сопротивления хаосу создает систему обоснований вашей «замороженности» в общении с персонажем-раздражителем».

Дао хаоса. Упражнение 25

- Шаг 1. Представьте себе персонажа-раздражителя», заявляющего: «Я не согласен с тобой».
- Шаг 2. Сопротивляйтесь его *словам* и держитесь подальше от него.
- Шаг 3. Добавьте энергии в процесс мышления и обоснуйте ваши реакции.

А теперь.

- Шаг 4. Представьте себе этого человека как энергию.
- Шаг 5. Представьте себе его *слова как энергию*.
- Шаг 6. Представьте себе *застывшую энергию* как энергию.
- Шаг 7. Представьте себе *ваши суждения* и обоснования ваших реакций как *энергию*.
- Шаг 8. *Позвольте внутренней энергетической петле действовать по своему усмотрению, убрав с нее все ярлыки. Осознайте, как отсутствие ярлыков позволяет вам ощутить энергию взаимодействия без каких-либо суждений, оценок или обоснований.*

Дао хаоса. Упражнение 26

Закройте глаза.

Шаг 1. Почувствуйте энергию, окружающую ваше тело.

Шаг 2. Представьте себе ваш кожный покров как уплотненную энергию.

Шаг 3. Представьте «себя» внутри тела как энергию.

Шаг 4. Представьте себе все предметы в комнате как сгустки энергии.

Заключение

Мы создаем ограничения, когда оцениваем энергию или пространство. Навешивая на энергию ярлыки «хорошая», «плохая», «любовь», «ненависть» и т. д., мы пытаемся объяснить необъяснимое, сопротивляясь таким образом хаосу неведения. Почему мы так поступаем? Потому что в глубине нашего сопротивления кроется страх небытия или исчезновения. Когда вы снимаете ярлыки и воспринимаете окружающее как энергию, все преобразуется само собой. То, что субличностям (сгусткам энергии) кажется смертью, — просто естественный процесс. Хаос — это пространство, предшествующее сознанию. Сознание создает различия и проводит границы. Мы сохраняем обособленность вследствие и благодаря сопротивлению хаосу. Поэтому мы вначале ограничиваем и снабжаем ярлыками самих себя, а затем поступаем так же по отношению к другим, забывая, что все мы на самом деле являемся просто сгустками энергии. Без ограничений и ярлыков мы исчезнем. Субличностям это представляется хаосом. Пульсирующая пустота создает и воссоздает иные энергетические паттерны. Выражаясь проще, *сопротивление есть бытие, снятие ярлыков есть трансформация*. В итоге, однако, бытие есть небытие и небытие есть бытие, так как они состоят из одной и той же субстанции. Принять появление и исчезновение — это и есть дао хаоса.

Давайте проверим это на собственном опыте.

Дао хаоса. Упражнение 27

Шаг 1. Вспомните персонажа, нажимающего на вашу «кнопку-раздражительности».

Шаг 2. Представьте себе наблюдателя, глядящего на этого персонажа и объясняющего, почему он нажимает на вашу «кнопку».

Шаг 3. Представьте себе персонажа, нажимающего на вашу «кнопку», и наблюдателя, объясняющего, почему он нажимает на вашу «кнопку», как состоящих из одной и той же энергии.

Шаг 4. Осознайте происходящее.

Эта глава завершается переживанием того, что любая «внешняя» и «внутренняя» энергия является одной и той же энергией. Понимание единства энергии стирает границы и объединяет сознание. Это и есть *дао хаоса*.

Глава 7

Время

Все проходит...

Все уходит прочь...

Джордж Харрисон

Принято считать, что время — ^
Прошлое сменяется настоящим, кото
Ш •няется будущим. Однако это являет
ем. Время — величайшая иллюзия, и мы впо,
когда нам *кажется*, что эмоции, чувства и мы<
когда не изменятся, и мы останемся в одном
гда.

данность,
ередь, сме
•иМ заблуждени
ны ощутить это,
\ающие нас, ни-
янии *навсе*

Например, когда вы влюблены, вам ка»
вечно; когда вас одолевает депрессия, вы уверены, что она *никогда не*
кончится; когда вы в ярости или гневе, вы чувствуете, что *никогда не*
успокоитесь. На самом деле мы, конечно, знаем, что рано или поздно
все проходит, но когда мы *отождествляем* себя со своими пережива-
ниями, нам кажется, что они вечны. Такова великая иллюзия, присущая
нашему восприятию. Эта иллюзия заставляет нас сопротивляться пере-
живаниям. Например, когда вы злитесь или страдаете, вы можете со-
противляться этим чувствам, поскольку они обладают очень коварным
свойством — казаться вечными и непреходящими. С другой стороны,
когда мы влюблены, мы сопротивляемся утрате любви, пытаемся удерж-
жать ее, сохранить, вернуть, тем самым *сопротивляясь* непостоянству,
присущему самой природе любви; мы редко задумываемся о том, что
любые состояния являются временными и преходящими.

Хаотическая медитация

- Шаг 1.** Подумайте о том, что все, что вы можете представить себе, рано или поздно исчезнет.
- Шаг 2.** Подумайте о быстротечности и мимолетности всего существующего во Вселенной.
- Шаг 3.** Подумайте о том, что мыслящий субъект тоже исчезнет.
- Шаг 4.** Не обращаясь к памяти, разуму, ассоциациям... скажите, кем вы были до рождения?

Разумеется, такого рода медитации — не для слаботерпеливых. Вы можете увидеть, как мир уносится потоком и исчезает, и вы сами лишь мимолетная игра случая. Это ясно ощущается во время последней медитации, так как при отсутствии памяти или разума не существует прошлого, настоящего и будущего — лишь чистое состояние осознания *вез каких-либо объектов*.

Работа со временем

Если мы будем наблюдать за мыслью, то обнаружим, что она продолжается несколько секунд. Я назову продолжительность мысли *фазовым временем*, или *временем*, в течение которого какое-либо впечатление находится в пространстве вашего сознания. Например, мысль: «Я плохо себя чувствую» обладает *фазовым временем*. Если мы сожмем его до одной секунды или растянем до 50 секунд, мы изменим временную составляющую, тем самым введя точку бифуркации в имеющуюся систему. Когда мы изменяем временную составляющую, переживание исчезает. Почему? Потому что все переживания требуют определенного количества времени и обладают определенным количеством массы, пространства и энергии. Если изменить одну из этих величин, меняются и все остальные компоненты *переживания*. Поэтому переживание не может остаться таким, каким оно было первоначально.

Выразим это следующим образом: чтобы мысль «Я плохо себя чувствую» могла существовать, ей требуется фиксированное количество времени, пространства, массы и энергии. В противном случае она не может оставаться самой собой. Это напоминает шоколадный торт: для него требуется определенное количество муки, сахара, воды, соли, какао и т. д., иначе он уже не будет шоколадным тортом. Точно так же злость требует определенного количества энергии, пространства, массы и времени. Если злость будет тянуться очень долго, она может стать еще сильнее. Если же мы втиснем ее в трехсекундный интервал, мы просто ощутим резкий всплеск адреналина и вряд ли назовем его злостью.

Дао хаоса. Упражнение 28

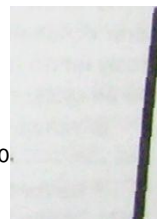
Закройте глаза.

Шаг 1. Созерцайте *пустоту перед собой*.

Шаг 2. Позвольте *пустоте уплотниться* и стать мыслью.

Шаг 3. Замедлите течение мысли.

Шаг 4. Осознайте происшедшее.



Дао хаоса. Упражнение 26

Закройте глаза.

Шаг 1. Почувствуйте энергию, окружающую ваше тело.

Шаг 2. Представьте себе ваш кожный покров как уплотненную энергию.

Шаг 3. Представьте «себя» внутри тела как энергию.

Шаг 4. Представьте себе все предметы в комнате как сгустки энергии.

Заключение

Мы создаем ограничения, когда оцениваем энергию или пространство. Навешивая на энергию ярлыки «хорошая», «плохая», «любовь», «ненависть» и т. д., мы пытаемся объяснить необъяснимое, сопротивляясь таким образом хаосу неведения. Почему мы так поступаем? Потому что в глубине нашего сопротивления кроется страх небытия или исчезновения. Когда вы снимаете ярлыки и воспринимаете окружающее как энергию, все преобразуется само собой. То, что субличностям (сгусткам энергии) кажется смертью, — просто естественный процесс. Хаос — это пространство, предшествующее сознанию. Сознание создает различия и проводит границы. Мы сохраняем обособленность вследствие и благодаря сопротивлению хаосу. Поэтому мы вначале ограничиваем и снабжаем ярлыками самих себя, а затем поступаем так же по отношению к другим, забывая, что все мы на самом деле являемся просто сгустками энергии. Без ограничений и ярлыков мы исчезнем. Субличностям это представляется хаосом. Пульсирующая пустота создает и воссоздает иные энергетические паттерны. Выражаясь проще, *сопротивление есть бытие, снятие ярлыков есть трансформация*. В итоге, однако, бытие есть небытие и небытие есть бытие, так как они состоят из одной и той же субстанции. Принять появление и исчезновение — это и есть дао хаоса.

Давайте проверим это на собственном опыте.

Дао хаоса. Упражнение 27

Шаг 1. Вспомните персонажа, нажимающего на вашу «кнопку-раздражительности».

Энергия • 78

Шаг 2. Представьте себе наблюдателя, глядящего на этого персонажа и объясняющего, почему он нажимает на вашу «кнопку».

Шаг 3. Представьте себе персонажа, нажимающего на вашу «кнопку», и наблюдателя, объясняющего, почему он нажимает на вашу «кнопку», как состоящих из одной и той же энергии.

Шаг 4. Осознайте происходящее.

Эта глава завершается переживанием того, что любая «внешняя» и «внутренняя» энергия является одной и той же энергией. Понимание единства энергии стирает границы и объединяет сознание. Это и есть дао хаоса.

Глава 7

Время

Все проходит...

Все уходит прочь...

Джордж Харрисон

Принято считать, что время — некая объективная данность. Прошлое сменяется настоящим, которое, в свою очередь, сменяется будущим. Однако это является огромным заблуждением. Время — величайшая иллюзия, и мы вполне способны ощутить это, когда нам кажется, что *эмоции, чувства и мысли, обуревающие нас, никогда не изменятся*, и мы останемся в одном и том же состоянии навсегда.

Например, когда вы влюблены, вам кажется, что любовь продлится *вечно*; когда вас одолевает депрессия, вы уверены, что она *никогда* не кончится; когда вы в ярости или гневе, вы чувствуете, что *никогда* не успокоитесь. На самом деле мы, конечно, знаем, что рано или поздно все проходит, но когда мы отождествляем себя со своими переживаниями, нам кажется, что они вечны. Такова великая иллюзия, присущая нашему восприятию. Эта иллюзия заставляет нас сопротивляться переживаниям. Например, когда вы злитесь или страдаете, вы можете сопротивляться этим чувствам, поскольку они обладают очень коварным свойством — казаться вечными и непреходящими. С другой стороны, когда мы влюблены, мы сопротивляемся утрате любви, пытаемся удержать ее, сохранить, вернуть, тем самым *сопротивляясь* непостоянству, присущему самой природе любви; мы редко задумываемся о том, что любые состояния являются временными и преходящими.

Хаотическая медитация

- Шаг 1. Подумайте о том, что все, что вы можете представить себе, рано или поздно исчезнет.
- Шаг 2. Подумайте о быстротечности и мимолетности всего существующего во Вселенной.
- Шаг 3. Подумайте о том, что мыслящий субъект тоже исчезнет.
- Шаг 4. Не обращаясь к памяти, разуму, ассоциациям... скажите, кем вы были до рождения?

Разумеется, такого рода медитации — не для слабонервных. Вы можете увидеть, как мир уносится потоком и исчезает, и вы сами лишь мимолетная игра случая. Это ясно ощущается во время последней медитации, так как при отсутствии памяти или разума не существует прошлого, настоящего и будущего — лишь чистое состояние *осознания без каких*, либо объектов.*

Работа со временем

Если мы будем наблюдать за мыслью, то обнаружим, что она продолжается несколько секунд. Я назову продолжительность мысли *фазовым временем*, или временем, в течение которого какое-либо впечатление находится в пространстве вашего сознания. Например, мысль: «Я плохо себя чувствую» обладает *фазовым временем*. Если мы сожмем его до одной секунды или растянем до 50 секунд, мы изменим временную составляющую, тем самым введя точку бифуркации в имеющуюся систему. Когда мы изменяем временную составляющую, переживание исчезает. Почему? Потому что все переживания требуют определенного количества времени и обладают определенным количеством массы, пространства и энергии. Если изменить одну из этих величин, меняются и все остальные компоненты переживания. Поэтому переживание не может остаться таким, каким оно было первоначально.

Выразим это следующим образом: чтобы мысль «Я плохо себя чувствую» могла существовать, ей требуется фиксированное количество времени, пространства, массы и энергии. В противном случае она не сможет оставаться самой собой. Это напоминает шоколадный торт: для него требуется определенное количество муки, сахара, воды, соли, какао и т. д., иначе он уже не будет шоколадным тортом. Точно так же злость требует определенного количества энергии, пространства, массы и времени. Если злость будет тянуться очень долго, она может стать еще сильнее. Если же мы втиснем ее в трехсекундный интервал, мы просто ощутим резкий всплеск адреналина и вряд ли назовем его злостью.

Дао хаоса. Упражнение 28

Закройте глаза.

Шаг 1. Созерцайте пустоту перед собой.

Шаг 2. Позвольте пустоте уплотниться и стать мыслью.

Шаг 3. Замедлите течение мысли.

Шаг 4. *Осознайте* происшедшее.

78 • Стефен Волински. Дао хаоса

дао хаоса. Упражнение 29

- Шаг 1. Созерцайте пустоту перед собой.
- Шаг 2. Позвольте пустоте уплотниться и стать мыслью.
- Шаг 3. Ускорьте течение мысли.
- Шаг 4. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 30

- Шаг 1. Созерцайте пустоту перед собой.
- Шаг 2. Позвольте ей уплотниться и стать эмоцией.
- Шаг 3. Замедлите течение эмоции.
- Шаг 4. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 31

- Шаг 1. Созерцайте пустоту перед собой.
- Шаг 2. Позвольте ей уплотниться и стать эмоцией,
- Шаг 3. Ускорьте течение эмоции.
- Шаг 4. Осознайте происшедшее.

В Азии время называют великой иллюзией. Она заключается в том, что мир кажется нам неизменным и стабильным. Допустим, вы смотрите на стол; память подсказывает вам, что он находился здесь минуту назад и через минуту будет оставаться на том же самом месте, где и сейчас. Иллюзия времени рождает иллюзию постоянства. Откуда берется эта иллюзия? Чтобы лучше понять это, вернемся к описанию времени в книгах «Выслеживание дикого маятника» Ицхака Бентова¹ и «Квантовое сознание».

Бентов утверждает, что при движении маятника имеется пауза в верхней и нижней точках траектории. В момент этой паузы времени не существует, равно как и какого-либо способа его отсчета. Бентов считает, что такие паузы наступают 14 раз в секунду. С исчезновением времени исчезает и иллюзия непрерывного существования объектов. Поэтому ничто не может существовать, и вы в том числе, если время больше не существует.

В главе 6 книги «Квантовое сознание» предлагалась медитация:

¹ Bentov / . *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness*. Vermont Destiny Books, 1977.

«Может ли существовать что-либо во Вселенной, если нет времени для его существования?» Когда я задаю этот вопрос на семинарах, участники обычно ощущают легкое умопомрачение, так как ни мы, ни что-либо еще не может существовать при отсутствии времени или длительности. Иными словами, разум и переживания не могут существовать вне времени. Поэтому переживания ограничены во времени: нет времени — нет переживаний.

Великая иллюзия времени состоит в том, что мы постоянно находимся здесь.

Хаотическая медитация

Шаг 1. Представляйте себе на протяжении минуты, что вы возникаете и исчезаете, возникаете и исчезаете много раз в течение одной секунды.

Шаг 2. Представляйте себе, что Вселенная возникает и исчезает, возникает и исчезает много раз в течение одной секунды.

После такого открытия у нас возникает резонный вопрос: куда же мы деваемся в течение этих *провалов во времени*? В Азии существуют системы йоги (на санскрите «йога» означает «единение»), в которых говорится о методах постижения этого *провала*. Раджа-йога (что означает «царская йога») предлагает путь из восьми шагов, ведущий к этой цели. Последний шаг называется на санскрите *самадхи*, что означает *не-я*. В этом интервале, наступающем 14 раз в секунду, находится *не-я*; состояние, которое точнее было бы назвать *не-состоянием*, позволяет нам ощутить глубочайшее единение с миром посредством *естественного процесса исчезновения*. Йоги, как и многие другие духовные искатели, направляют свои усилия на постижение и переживание этого состояния *не-я*. Однако на самом деле усилий вовсе не требуется, потому что это состояние естественно присуще нам, даже если мы не осознаем ЭТОГО. Иными словами, нравится нам это или нет, 14 раз в секунду мы проваливаемся в состояние *не-состояния*; пожалуй, нам стоило бы познакомиться с ним получше, пережить его и научиться воспринимать его пульсацию.

Для этого нам нужно лишь пробудиться и обнаружить его. Представьте себе, например, кинофильм, состоящий из отдельных кадров. Если кинолента движется медленно, мы видим кадр, затем пробел, затем снова кадр, снова пробел и т. д. Тот же самый процесс совершается во Вселенной.

Дао хаоса. Упражнение 32

Шаг 1. Откройте глаза и рассмотрите предметы в комнате.

Шаг 2. Быстро моргните и представьте себе, что в тот момент, когда ваши глаза были закрыты, предмета здесь не было.

Нервная система (наш *воплощенный ум*) заставляет нас видеть мир связным и непрерывным, без каких бы то ни было провалов. Тем не менее эти провалы существуют.

Время создает иллюзию того, что мы всегда находимся здесь. Но когда мы погружаемся в медитацию: «... нет времени... время... нет времени... время...» или, что еще лучше, осознаем собственное возникновение и исчезновение, тогда восприятие резко изменяется. Например, если мы знаем, что все в мире возникает **и** исчезает, будем ли мы пытаться что-то удержать? И стоит ли добиваться постоянства, если времени все равно присущ собственный ритм?

Дао хаоса. Упражнение 33

Шаг 1. В течение минуты осознавайте, как вы возникаете и исчезаете, что и происходит *на самом деле*.

Шаг 2. Попробуйте ощутить *естественную* пульсацию Вселенной **и** чередование состояний **и** не-состояний бытия.

В этой пульсации, или, вернее, в осознании естественной пульсации кроется ключ к освобождению от иллюзий и навязчивых идей, рожденных нашими попытками удержать на месте изменчивый мир.

Дао хаоса. Упражнение 34

Шаг 1. Откройте глаза, не моргайте, смотрите на мир со стороны.

Шаг 2. Наблюдайте, как предметы теряют очертания, и кажется, что они начинают двигаться и дышать.

Наблюдайте, **как** границы предметов размываются и перетекают друг **в** друга.

Куда мы идем?

В книге «Квантовое сознание» мы рассматривали явный и неявный порядок Дэвида Бома. Явный порядок представляет собой существование объектов и «вас» в потоке времени. Неявный порядок — пробел во времени, когда исчезают субъект и объект и остается лишь единое.

На квантовом уровне реальности раскрывается глубочайший неявный порядок¹.

Куда же мы идем в периоды временных разрывов? ***Мы возвращаемся ко всему и оттого становимся всем.***

Человеческое тело и разум вступают в непосредственный контакт с океаном информации, выходя на такой уровень восприятия, где исчезают границы между внешним и внутренним, сознанием и материей — иными словами, на уровень синхроничности. Китайские мудрецы обладают собственным инструментом достижения синхроничности — и Цзин. Они говорят, что наш проявленный мир лишь отражение более глубокой реальности, пребывающей за пределами времени².

Отчего же мы не осознаем этого единства? Оттого что ***осознанность также является объектом*** и, следовательно, исчезает в момент временного разрыва. Значит, ***осознанность существует лишь во времени***. Многие люди утверждают «Я живу осознанно!» На семинарах я прошу: «Объясните мне, в чем различие между вами и вашей осознанностью». Они отвечают: «Ну, я способен осознавать, что я обладаю осознанностью». Я думаю — все, что вы можете ***осознать***, не есть вы, поскольку, в отличие от вас, является объектом. Если вы способны осознавать вашу осознанность, значит, она является объектом. Во временном разрыве осознание и объект осознания сливаются, именно поэтому вы и не можете осознавать разрыва. Больше того, вы ничего не «узнаете» об этом разрыве, так как знающий и знание в этом разрыве также исчезают. В этом провале и пульсации скрывается порядок, представляющийся нам хаосом.

Провал и хаос

Мы возникаем и исчезаем много раз в течение секунды, как и вся материальная Вселенная. Откуда же берется хаос? Я уже приводил

¹ Peat F. D. *The Philosopher's Stone*, p. 185.

² Ibid., p. 186.

82 • Стефен Волински. Дао хаоса

определение хаоса: «Бесконечное пространство или неоформленная материя, предположительно предшествовавшие возникновению упорядоченной Вселенной».

Это означает, что в момент возникновения «вас» и материальной Вселенной вы уже знаете, что вам суждено исчезнуть. С точки зрения субличности исчезновение означает смерть, небытие, аннигиляцию. Предчувствие исчезновения рождает *страх*, потому что в момент возникновения вы боитесь, что в следующий раз исчезнете навсегда. Тело реагирует на этот страх напряжением и скованностью. Мы используем наш страх, чтобы застыть, сжаться и остановить процесс исчезновения.

Дао хаоса. Упражнение 35

Шаг 1. Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали *страх*.

Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Какому переживанию я *действительно* сопротивляюсь, создавая страх?»

Шаг 3. Осознайте происшедшее.

Спротивляясь хаосу, страх пытается остановить время и сделать его линейным. Вспомните, например, как часто мы упрямо тратим силы в попытках поддерживать «порядок», «равновесие», «контроль», «безопасность» и «стабильность». Мы тратим столько энергии на создание иллюзии постоянства!

Наше сопротивление хаосу пользуется страхом, чтобы заморозить наши воспоминания, тела, мышцы, дыхание. Мы противимся нашей великолепной беззащитности! Больше того, исчезновение приводит нас в такой ужас, что наши субличности, поведенческие паттерны, психика и *нервная система* настроены на сопротивление.

Нисаргадатта Махарадж говорил мне: «Не существует ни рождения, ни смерти, ни личности — это лишь игра ума и иллюзии».

Он имел в виду, что пустота сгущается и становится бытием и жизнью, а с точки зрения жизни или сгустка пустоты пустота есть смерть. В действительности пустота становится формой по имени «жизнь», а форма становится пустотой по имени «смерть». Так как по сути они едины, то личность также есть сгусток пустоты. Поэтому на самом глубоком уровне нет ни жизни, ни смерти. Почему? Потому что там не существует двойственности. Пустота превращается в форму, форма превращается в пустоту. Хаос — просто описание этого вечного процесса. Хаос — это порядок, и порядок — это хаос.

Продемонстрируем это на примере психологии. Когда вы находи-

тись в состоянии «Я люблю себя», тогда состояние «Я ненавижу себя» отсутствует. Точно так же в состоянии «Я ненавижу себя» состояние «Я люблю себя» отсутствует. Фактически мы не можем даже вспомнить состояние «Я люблю себя», когда находимся в состоянии «Я ненавижу себя». Существует ли состояние «Я люблю себя»? Только в промежутке от возникновения до исчезновения. Существует ли состояние «Я ненавижу себя»? Только в промежутке от возникновения до исчезновения. Следуя *дао хаоса*, мы можем осознать, что исчезнет и «Я люблю себя», и «Я ненавижу себя», и пустота вновь превратится в «Я люблю себя», чтобы затем исчезнуть, и та же самая пустота превратится в «Я ненавижу себя», чтобы тоже исчезнуть. Оба этих состояния — лишь сгустки пустоты или, по выражению Бома, «проявления неявного порядка». В состоянии «Я люблю себя», как и в состоянии «Я ненавижу себя» вы думаете, что они продлятся вечно. Но когда мы понимаем, что они возникают и исчезают по воле случая, мы выходим за пределы временных границ и позволяем и любви, и ненависти возникать из пустоты, зная, что они вновь вернуться в пустоту. Все в этом мире подвержено изменениям. Лишь когда мы осознаем и примем эту изменчивость, мы почувствуем себя в безопасности. Иными словами, *изменчивость есть безопасность, желание стабильности есть хаос*. Этот парадокс помогает нам осознать, как пустота превращается в переживание, а переживание возвращается в пустоту в чудесном беспорядке. Принять этот процесс — значит постичь *дао хаоса*.

В главе 5 «Пространство» мы говорили об основных положениях суфийской психологии, сформулированных знаменитым суфийским мастером Идрисом Шахом. Шах утверждает, что «все существует во времени и пространстве». *Дао хаоса* позволяет понять, что любая эмоция, любое состояние сознания и даже любая религиозная система или духовный путь существуют во времени и пространстве. Когда мы осознаем это, мы не сопротивляемся естественному чередованию взлетов и падений, происходящих в нашей душе.

В предыдущем примере мы говорили о мыслях и чувствах, естественно присутших нам. В качестве другого примера я приведу случай на моем семинаре в Нью-Мексико. Участник спросил: «Почему многие традиционные пути к просветлению так бессильны и неэффективны?» Я ответил: «Все они существуют во времени и пространстве. Например, церковь в первое время после жизни Христа обладала огромной энергией и реальным переживанием Христа. Сейчас же эта форма (церковь) возвращается назад в пустоту и теряет энергию. Поэтому она цепляется за ритуалы, пытаясь с их помощью вернуть то время, когда она была полна энергии*».

84 • Стефен Волински. Дао хаоса

Принцип: когда духовные или психологические системы начинают возвращаться в пустоту, они становятся все более догматичными и ритуализированными. Это стремление строго следовать догме и соблюдать ритуал представляет собой механизм выживания психологической и духовной системы или любой иерархии.

Как и все остальные формы, церковь вернется в пустоту и исчезнет. Если мы примем это, пустота вновь сгустится и возникнет другая форма во времени и пространстве. Когда мы цепляемся за мысль, чувство, состояние сознания, систему или даже за духовный путь, время которых истекло, мы создаем хаос. Если система становится догматичной и ритуализированной, апеллируя к вере вместо непосредственного опыта и переживания, — это вернейший признак того, что ее время истекло.

Пары противоположностей

В течение столетий с момента появления йоги тема противоположностей оставалась актуальной. Как мы совмещаем противоположности: любовь—ненависть, да—нет, женское—мужское? Психологи XX века пытались интегрировать пары противоположностей, обращаясь по очереди к каждой из них. Однако эти противоположности никогда не удавалось полностью интегрировать. Почему? Потому что предполагалось, что они различны по самой сути. Квантовая психология утверждает: *полярные противоположности не являются различными по сути; на квантовом уровне они состоят из одной и той же субстанции. Чтобы прочувствовать это на собственном опыте, давайте выполним несколько упражнений.*

Дао хаоса. Упражнение 36

- Шаг 1. Представьте себе пару противоположностей: любовь—ненависть, женское—мужское, слабость—сила, независимость—зависимость и т. д.
- Шаг 2. Исследуйте размер и форму двух противоположностей.
- Шаг 3. Снимите ярлыки с двух противоположностей и представьте себе, что они состоят из одной и той же энергии.
- Шаг 4. Осознайте происшедшее.

Теперь мы понимаем, что, представляя себе противоположности как состоящие из одной и той же энергии, мы не видим никакого контраста;

следовательно, нет никаких полярных противоположностей. Многие психологи считают, что объединение противоположностей и создание «третьей» фигуры — это и есть интеграция. В действительности же, когда мы осознаем, что они состоят из одной и той же субстанции, мы снимаем конфликт и убираем проблему. Это и есть истинная *интеграции*.

Дао хаоса. Упражнение 37

- Шаг 1. Представьте себе пару противоположностей: любовь-ненависть, женское—мужское, слабость—сила, независимость—зависимость и т. д.
- Шаг 2. Изучите размер и форму двух противоположностей.
- Шаг 3. Рассмотрите пустое пространство, в котором они плавают.
- Шаг 4. Представьте себе, что пустое пространство и обе противоположности состоят из одной и той же субстанции.

Эти упражнения подобны приведенным в книге «Квантовое сознание»; они демонстрируют нам, что противоположности существуют лишь до тех пор, пока у них есть границы. Как только мы понимаем, что все состоит из одной и той же субстанции, противоположности исчезают. Разумеется, *понять это* — непростая задача, и для этого требуется некоторая практика. Но когда осознание достигнуто, нам больше не нужно интегрировать противоположности — они уже интегрированы. Лишь ярлыки и границы создают иллюзию различия.

Хаос и религия

Взяв за основу предположение, что мы сопротивляемся естественному процессу возникновения и исчезновения, давайте обратимся к самому устрашающему *фанту* нашей жизни — к СМЕРТИ. Смерть является одним из наиболее отвергаемых и пугающих явлений. Чтобы как-то справиться с ним, создаются религии, призванные объяснить и предотвратить естественный процесс *возникновения* — исчезновения.

Рассмотрим величайшие мировые религии. Христианство обещает вечную жизнь в раю, буддизм и индуизм — прошлые и будущие воплощения. Все эти религии отрицают вышеописанный естественный процесс. Известный психиатр Томас Зас говорил: «Религия — это социально организованное отрицание одной-единственной *ограниченной жизни*».

86 • Стефен Волински. Дао хаоса

Я хочу еще раз напомнить слова моего учителя Нисаргадатты Махараджа: «Мет ни рождения, ни смерти... это всего лишь игра ума... всего лишь иллюзии...»

Дао хаоса. Упражнение 38

- Шаг 1.** В течение минуты размышляйте относительно вопроса: «Что ожидает меня после смерти?»
- Шаг 2.** Подумайте, как ваше мировоззрение помогает вам сопротивляться естественному процессу возникновения—исчезновения.
- Шаг 3.** Подумайте о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы заслужить хорошую посмертную участь, и какое наказание ждет вас, если вы их нарушите.
- Шаг 4.** Подумайте о том, каким образом верность этим правилам и ваши представления о посмертной жизни помогают вам сопротивляться исчезновению.
- Шаг 5.** Закройте глаза и осознавайте около минуты, что возникновение—исчезновение — естественный процесс.
- Шаг 6.** Откройте глаза и осознайте, в состоянии ли вы принять и «ощутить» эту естественную пульсацию.

Когда мы научимся осознавать разрывы и провалы во времени, то поймем, что на самом деле ничто не умирает и все возрождается. Дэвид Бом мог бы сказать, что неявный порядок становится явным, затем вновь становится неявным... и этот процесс вечен.

Благодаря этому упражнению мы должны преодолеть наши привычные ограничения и осознать процесс возникновения—исчезновения, который так долго отвергали. Немногие станут отрицать, что мы вкладываем массу энергии в планирование и обдумывание будущего, делая вид, что мы бессмертны. Знаменитый психиатр Карл Юнг, доктор медицины, говорил, что желание иметь детей вызвано сопротивлением страху смерти и исчезновения.

Циклическое время

Выходя за пределы времени, можно увидеть, как мы представляем себе время, и убедиться в том, что наш образ времени напоминает скорее окружность, чем прямую линию.

Современные физики утверждают, что время искривлено. Это означает, что оно является окружностью <...> Время не прямая линия, а бесконечные вращающиеся окружности <...> прошлое присутствует так же, как настоящее и будущее¹.

Дао хаоса. Упражнение 39

Закройте глаза.

Шаг 1. Осознайте прошлое.

Шаг 2. Осознайте настоящее.

Шаг 3. Осознайте будущее.

Шаг 4. Осознайте, что вы находитесь вне времени, и рассмотрите прошлое, настоящее и будущее.

Шаг 5. Осознайте, что вы находитесь в состоянии не-времени и можете видеть прошлое, настоящее и будущее — они возникают перед вами, а вы находитесь в состоянии не-времени.

Известный физик Джон А. Вилер называет этот круг времени, где настоящее воздействует на прошлое, "отсроченным выбором"². *

Соответственно выбор, совершенный нами сейчас, определяет, что должно было произойти в прошлом³.

В психотерапии мы в настоящее время работаем с прошлым и, таким образом, меняем наше сегодняшнее отношение к прошлому и представление о том, как мы будем *действовать* в будущем. Это означает, что мы можем изменить прошлое в настоящий момент, изменяя таким образом *будущее*. Милтон Эриксон предлагал клиентам создать образ будущего, в котором их проблема уже решена, затем вернуться из будущего в настоящее, осознавая, каким образом им удалось решить нынешнюю проблему. В сущности, воображаемое будущее изменило настоящее и прошлое. Время становится цикличным, пластичным и поддающимся изменению, когда мы выходим за пределы *линейного* и ограниченного мышления.

¹ Psychological Commentaries of G. I. Gurdjieff and P. O. Ouspensky. by Maurice Nicoll, p. 752.

² СМ. Wheeler J. A. The Transactional Interpretation of Quantum Mechanics. — Reviews of Modern Physics, Vol. 58, No. 3, July 1986.

³ Wolf F. Parallel Universes: The Search of Other Worlds. New York. Touchstone. Simon & Schuster, Inc. 1988, p. 226.

Прошлое есть настоящее есть будущее

Когда мы выходим за пределы времени, то начинаем воспринимать пустоту, или неявный порядок, из которого возникает время и то, что воспринимается нами как явный порядок. Это *топографическая вселенная* (Майкл Тэлбот, Харпер и Коллинс). Время есть сгусток пустоты (явный порядок), и это означает, что на уровне неявного порядка прошлое, настоящее и будущее являются одним и тем же. Лишь на уровне явного порядка *возникает* время!

Дао хаоса. Упражнение 40

- Шаг 1. Рассмотрите прошлое событие.
- Шаг 2. Рассмотрите настоящее событие.
- Шаг 3. Рассмотрите возможное будущее событие.
- Шаг 4. Рассмотрите пустоту, в которой плавают три этих события.
- Шаг 5. Представьте себе, что прошлое, настоящее и будущее события состоят из той же субстанции, что и окружающая их пустота.
- Шаг 6. Осознайте происшедшее.

Заключение

Когда мы пытаемся остановить время либо считаем его линейным, мы тем самым сопротивляемся хаосу и исчезновению. Цикл «время... нет времени... время... нет времени», цикл возникновения—исчезновения — естественный процесс. Ваша иллюзия постоянства не останавливает этого процесса. Наоборот, она порождает страх и заставляет изобретать различные системы убеждений, отрицающие эту пульсацию и поддерживающие состояние страха и хаоса. Наша задача — почувствовать связь с этой пульсацией. Тогда за иллюзорным хаосом явного порядка нам откроется глубочайший покой неявного порядка. Это позволит нам понять, что неявное есть явное, а явное есть неявное; хаос есть порядок, а порядок есть хаос. Мы более не ограничены концепцией линейного времени; мы оказываемся в состоянии вневременного единения с голографической вселенной, в которой прошлое, настоящее и будущее возникают и становятся явными, чтобы затем исчезнуть и вновь стать неявными.

Глава 8

Масса

Масса: совокупность чего-либо или плотное образование.
Словарь Уэбстера.

Материя: то, что занимает место в пространстве, вещество,
из которого состоят физические тела.
Словарь Уэбстера.

Материя представляет собой нечто, занимающее место в пространстве, а масса характеризует его тяжесть. С этой точки зрения мы, равно как и остальной мир, занимаем определенное место в пространстве и являемся твердыми телами. После определения массы и материи мы должны понять, как эти понятия относятся лично к нам. Для этого следует вспомнить слова Эйнштейна: «Все создано из пустоты, и форма — сгусток пустоты».

Как уже было сказано в главе «Пространство», материя есть уплотненное пространство. Выражаясь языком метафоры, можно считать воду пространством, а кусок льда материей.

Материя (уплотненное пространство) пульсирует, превращаясь в пространство... материя... пространство...

Параллельные миры

Все мы ощущаем собственную плотность и «неизменность» нашего собственного мира, представляющего собой один из множества параллельных миров, сосуществующий наряду с другими. Например, если мы находимся в параллельном мире по имени «Я одинок», этот параллельный мир (мы можем назвать его также параллельным состоянием) кажется плотным и весьма реальным. Интересно, что когда пространство становится плотным и застывшим, это состояние поддерживается иллюзией времени — действительно *кажется*, что пространство всегда было твердым и навсегда останется таким. Нам кажется, что когда пространство начинает сжиматься и уплотняться, сразу же появляется время. Эта иллюзия сбивает нас с толку и приводит к хаосу.

Дао хаоса. Упражнение 41

Закройте глаза.

Шаг 1. Осознайте, в каком состоянии вы находитесь сейчас.

Шаг 2. Представьте себе, что это состояние — плотное и твердое и всегда было таким.

Шаг 3. Представьте себе, что это твердое состояние — сгусток пустоты.

Шаг 4. Почувствуйте, что «тяжесть» и «сила» вашего состояния уменьшились.

Дао хаоса. Упражнение 42

Закройте глаза.

Шаг 1. Почувствуйте «ваше» тело.

Шаг 2. Представьте себе, что это состояние — плотное и твердое и всегда было таким.

Шаг 3. Представьте себе время и ваше состояние как сгустки пустоты.

Шаг 4. Осознайте, как вы себя чувствуете сейчас, когда «тяжесть» и «сила» вашего состояния уменьшились.

Шаг 5. Осознайте, что сопротивление и хаос исчезают, по мере того как мы позволяем так называемому «я» быть тем, чем оно является на самом деле: сгустком пустоты, связанной во всем окружающим.

Масса, как и родственные ей пространство, время и энергия, состоят из одной и той же субстанции.

Здесь я введу понятие *фазовой массы*. Объекты и внутренние состояния (мысли или эмоции) обладают определенной массой. Если эта масса изменяется, становясь легче или тяжелее, тогда объект не может оставаться прежним. Почему? Потому что изменение массы или плотность объекта меняет присущие ему свойства. Это изменение можно назвать точкой бифуркации, поскольку в момент изменения массы меняется также и наше восприятие.

Дао хаоса. Упражнение 43

Шаг 1. Осознайте вашу эмоцию.

Шаг 2. Осознайте ее вес.

Масса

- Шаг 3. Увеличьте вес эмоции.
- Шаг 4. Уменьшите вес эмоции.
- Шаг 5. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 44

- Шаг 1. Осознайте вашу мысль.
- Шаг 2. Осознайте ее вес.
- Шаг 3. Увеличьте вес мысли.
- Шаг 4. Уменьшите вес мысли.
- Шаг 5. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 45

- Шаг 1. Осознайте ваше состояние.
- Шаг 2. Осознайте его вес.
- Шаг 3. Увеличьте вес *состояния*.
- Шаг 4. Уменьшите вес *состояния*.
- Шаг 5. Осознайте происшедшее.

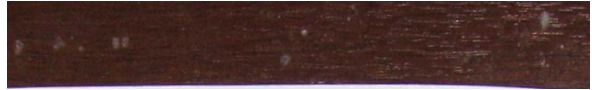
Хаотическая медитация

Может ли что-либо вечно оставаться плотным? Осознайте, что все плотные объекты рано или поздно исчезают.

Медитация: Осознайте, как предметы возникают — внезапно и неожиданно, без всяких видимых причин.

Дао хаоса. Упражнение 46

- Шаг 1. Позвольте пустоте стать плотным объектом — эмоцией или мыслью.
- Шаг 2. Осознайте, **сколько сил** требуется, чтобы объект оставался плотным, целым и невредимым.
- Шаг 3. Отвлеките внимание от объекта и **позвольте** ему вернуться в пустоту.

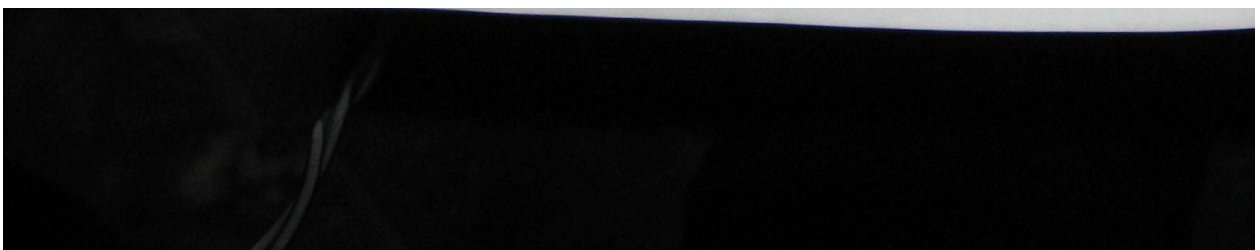


92 • Стефен Волински. Дао хаоса

Заключение

Мы можем считать, что пустота есть неявный порядок, в котором нет энергии, пространства, массы и времени. Неявный порядок становится явным, и возникают энергия, пространство, масса и время; затем он снова превращается в пустоту, в которой нет энергии, пространства, массы к времени. Каждому состоянию присуща определенная плотность, поэтому изменение плотности и массы меняет все состояние в целом.

Дао хаоса — процесс, с помощью которого мы можем принять исчезновение, не сопротивляясь ему. Все существующее находится в постоянном процессе возникновения—исчезновения (в том числе и масса), почему бы и нам не принять в нем участие? Как было сказано прежде: «Позвольте ему быть, и он позволит вам БЫТЬ». Это и есть *дао хаоса*.



Раздел III

Энеаграимы и хаос.

Приближение

к Сущности:

ваше Истинное «я»

Глава 9

Хаос и Сущность

В своей книге «Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг» я говорил о происхождении субличностей и о том, как болезненная обстановка в семье способствует появлению таких же болезненных субличностей.

Когда мы наблюдаем за этими многочисленными субличностями, нам порой приходит в голову вопрос: а кем же мы были до их появления?

Чтобы понять это, следует взглянуть на ребенка до того, как он стал личностью. Для этого нам прежде всего нужно понаблюдать за ребенком до, во время и после рождения. Если вы посмотрите на младенца, то увидите, что у него нет никакой личности: он являет собой *чистое бытие* без каких-либо личностных характеристик. Новорожденный даже не знает, что он отделен от остального мира. Дети прекрасны именно своей спонтанностью и непосредственностью. Они еще не зажаты в социальные рамки, они не знают, как положено вести себя, думать, чувствовать и действовать. Младенец — это *чистое бытие*, сущность. Он ощущает себя космосом — безмятежным, безграничным, свободным от воспоминаний. Психологи и духовные учителя могли бы назвать его Самостью, или Сущностью.

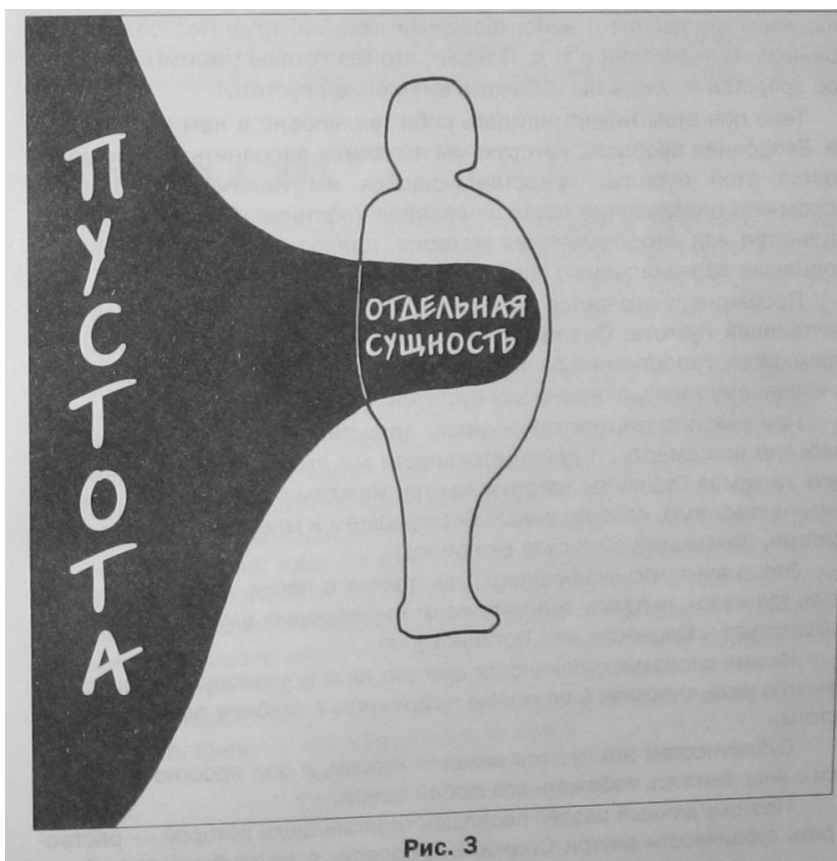
Когда малыш подрастает, вокруг Сущности образуется группа субличностей, формирующих его личность. Вкусы, предпочтения, привычки и т. д. также способствуют такому формированию. С точки зрения психолога, эти субличности представляют собой средство для того, чтобы ребенок мог справиться с потоком информации, непрерывно поступающей из окружающей среды. Чем сильнее ребенок отождествляет себя со своими субличностями, тем дальше он оказывается от своей космической Сущности. Вскоре Сущность начинает отступать, и остаются лишь субличности; каждой из них присущ собственный эмоциональный опыт, желания и привычки. И все они требуют внимания.

К тому времени, когда ребенок становится зрелой личностью, он практически теряет контакт с Сущностью, субличностям же она представляется пугающей и опасной.

Пустота, Сущность и личность

Безграничная и бесформенная пустота, сжимаясь, образует то, что можно назвать индивидуальной Сущностью. Посмотрите на рис. 3.

На ней изображен ребенок в момент рождения. Затем появляются субличности, желающие навести порядок в окружающем хаосе (эта тема подробно обсуждалась в книге «Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг»).



96 • Стефен Волински. Дао хаоса

Почему субличности боятся Сущности? Каждая субличность создается под влиянием окружающей среды. Например, субличность может предназначаться для того, чтобы угодить маме и добиться ее любви. Эта субличность должна справиться с хаотическим миром, бездушным и безжалостным, и найти в нем хотя бы малые крупички любви. С точки зрения этой субличности, Сущность — то же самое, что и смерть.

Взгляните еще раз на рис. 3. Сущность предшествует личности. Личность и физическое тело образуются вокруг Сущности и ищут любви окружающих (мамы, папы и т. д.).

С точки зрения личности (то есть субличностей), Сущность является собой *мучительную и жуткую пустоту*, в той или иной степени знакомую каждому из нас. Слишком часто субличности яростно сражаются с этой внутренней пустотой, считая ее нежеланной. Субличности пытаются заполнить ее любой ценой. Мы поглощаем содержимое холодильника, завязываем отношения с неподходящими людьми, трудимся без устали, принимаем наркотики и т. д. Похоже, что мы готовы ухватиться за любое средство — лишь бы избежать внутренней пустоты!

Тело при этом может ощущать себя так, словно в нем пробита дыра. Бездонная пропасть, которую мы пытаемся заполнить. Субличности боятся этой пустоты, представляющейся им величайшим хаосом. Вспомните определение хаоса из словаря Уэбстера: «Бесконечное пространство или неоформленная материя, предположительно предшествовавшие возникновению упорядоченной Вселенной».

Проблема заключается в том, что субличности сопротивляются этой внутренней пустоте. Поэтому они оказываются между двух огней: им приходится сопротивляться и окружающему хаосу, и воображаемому внутреннему хаосу, рожденному пустотой.

При мысли о пустоте субличность представляет себе аннигиляцию, небытие или смерть. В действительности же эта внутренняя пустота и есть та самая Сущность, которую мы так жаждем обрести и которая наделена любовью, покоем, силой, бесстрашием и многими другими качествами, присущими ей в силу ее природы.

Это значит, что субличности, как поется в песне, «ищут любовь не там, где надо», пытаясь получить ее от окружающих вместо того, чтобы обратиться к Сущности, или Истинному «я».

Иными словами, субличности смотрят не в ту сторону. Они ищут желанную цель снаружи, а ее можно найти лишь в глубине внутренней пустоты.

Сублиčnostям эта пустота кажется хаосом, и они яростно сражаются с ним, пытаясь избежать его любой ценой.

Поэтому данный раздел посвящен терапии, цель которой — растворить субличности внутри Сущности и обрести в ее глубине ту любовь,

которой так жаждут субличности, вместо того чтобы безуспешно искать ее у окружающих. Порядок внутри хаоса открывается нам на уровне Сущности, а не на уровне совокупности субличностей, который мы называем «личностью».

Организация субличностей вокруг Сущности

Великолепная Сущность ребенка утрачивается, когда появляются субличности и приступают к организации окружающего хаоса. Эти механические субличности направляют свои усилия против Сущности, напоминающей им смерть; хаотический и непредсказуемый внешний мир кажется им смертельно опасным.

Поэтому субличности сжимаются и застывают между внешним хаосом окружающего мира и внутренним хаосом Сущности. И тот и другой кажется им иррациональным и пугающим, поэтому субличности создают способы защиты, а затем механически применяют их вновь и вновь.

Сущность и тело

Отождествляясь с телом, субличности создают внутреннюю вселенную, которая, подобно галактике, состоящей из звезд, планет и космической пыли, возникает из того, что представляется субличностям черной дырой. Парадоксальным образом именно эта черная дыра оказывается *дверью* к Сущности.

Большинству моих клиентов было знакомо *ощущение пустоты внутри* их тела; они могли *ощущать* его в солнечном сплетении, в сердце, в горле, в копчике. Субличностям эта пустота представлялась полной и окончательной аннигиляцией, или смертью. Но когда мои клиенты преодолевали страх и встречались с собственной пустотой, они переживали *глубочайший трансцендентный* опыт. Похоже, что внутренний хаос пустоты и внешний хаос семьи и окружающего мира формируют не только наши субличности, но также позы, движения и отношение к миру. Каждая субличность защищается от ощущения пустоты, и эта защита отражается в движениях и положениях тела. Величайший парадокс заключается в том, что гнетущая и пугающая внутренняя пустота — это дверь, за которой нас ожидает наша истинная суть. Войти внутрь пустоты и открыть дверь — это и есть терапия хаоса.

Глава 10

Хаос и маятник

Чтобы представить себе колебательное движение Вселенной и психоэмоциональную жизнь личности, воспользуемся сравнением с маятником. Движение маятника позволяет описать работу нашего сознания. Например, человек может обнаружить, как изменяются его эмоции: от любви — к ненависти, от уверенности — к сомнению, от силы — к слабости.

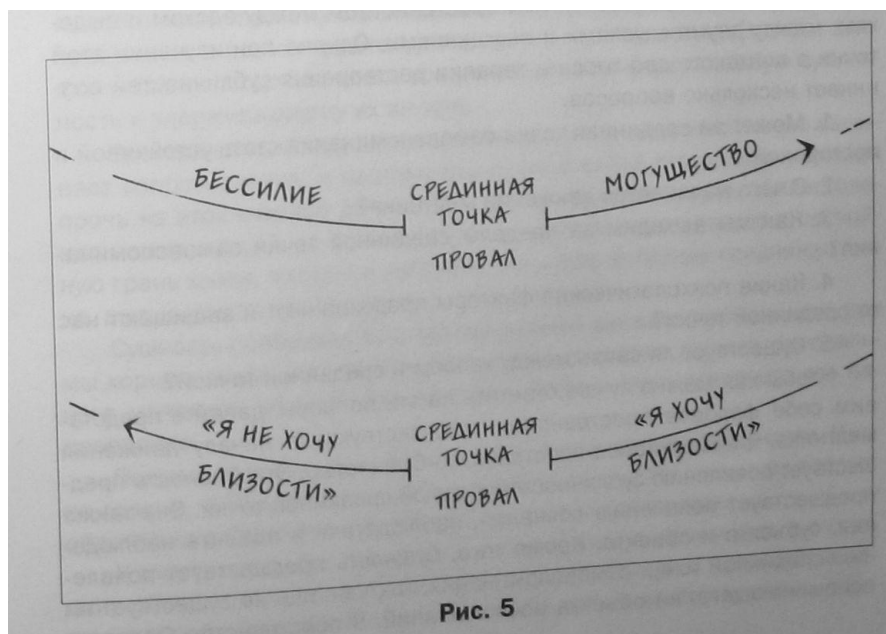
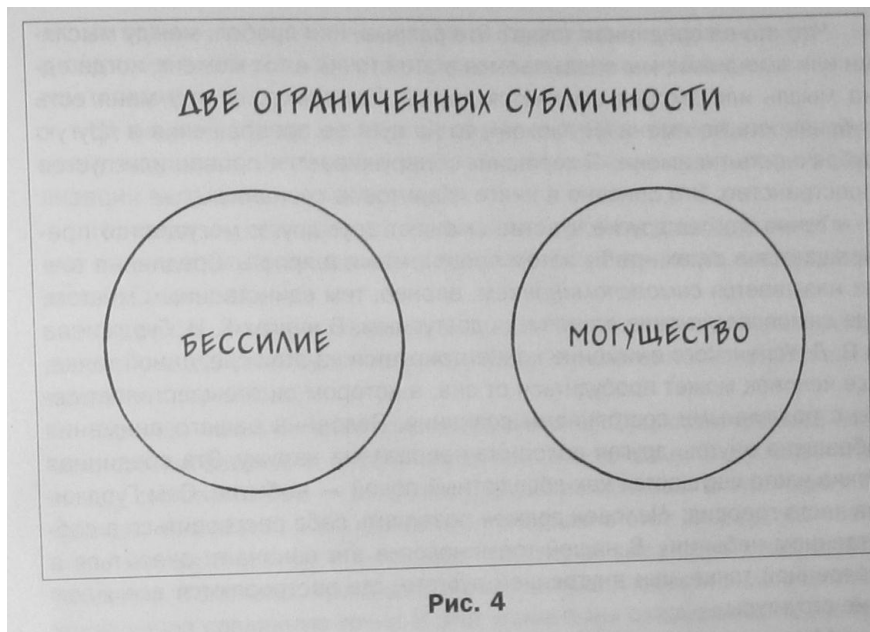
В общем и целом можно описать этот процесс в терминах субличностей. Например, маятник оказался внутри слабой и беспомощной субличности; он движется вниз, и по мере его движения слабость и беспомощность все больше охватывают нас; затем, после остановки в нижней точке траектории, или месте разрыва, он попадает внутрь сильной и уверенной в себе субличности, и тогда по мере его подъема наша сила и уверенность растут, достигая кульминации в верхней точке траектории, или точке разрыва. Этот цикл повторяется постоянно: сила — слабость, слабость — сила.

Раньше мы описывали субличности в виде отдельных и ограниченных частиц. Например, одна субличность хочет близости, другая предпочитает одиночество (см. рис. 4).

По мере того как мы размываем границы между нашими переживаниями, мы всё лучше видим, насколько наши душевные движения подобны колебаниям маятника (см. рис. 5).

Желаю ли я близости или одиночества — эти желания сменяют друг друга много раз в течение одной минуты, часа или дня, подобно непрерывному движению маятника. Хаос наступает, если мы задерживаем маятник в каком-то положении, вместо того чтобы позволить нашим мыслям, чувствам и состояниям течь плавно и естественно, превращаясь друг в друга.

Суфийская школа четвертого пути говорит о срединной точке.



100 • Стефен Волински. Дао хаоса

Что это за срединная точка? Это разрыв, или пробел, между мыслями или эмоциями; мы оказываемся в этой точке в тот момент, когда одна мысль или эмоция сменяется другой. Например, если у меня есть субличность по имени «Я плохой», то на пути ее превращения в другую субличность по имени «Я хороший» обнаруживается провал или пустое пространство. Это описано в книге «Квантовое сознание».

Точно так же другие чувства сменяют друг друга: могущество превращается в страх, чтобы затем превратиться в ярость. Срединная точка называется **самовспоминанием**, вернее, тем единственным местом, где **самовспоминание** становится доступным. В книгах Г. И. Гурджиева и П. Д. Успенского внимание концентрируется на этой срединной точке, где человек может пробудиться от сна, в котором он отождествляет себя с различными состояниями сознания. Половина вашего внимания обращена внутрь, другая половина направлена наружу. Эта срединная точка часто ощущается как абсолютный покой — небытие. Сам Гурджиев часто говорил: «Человек должен позволить себе раствориться в собственном небытии». В нашей терминологии это означает: оказаться в срединной точке, или внутренней пустоте, где растворяются все жесткие структуры.

Множество духовных школ говорят об этой срединной точке, или дыре между двумя состояниями, например между силой и слабостью. Можно также назвать ее пустым пространством между вдохом и выдохом, между двумя мыслями и ощущениями. Однако при изучении этой точки в контексте дао хаоса и терапии растворения субличностей возникает несколько вопросов.

1. Может ли срединная точка самовспоминания стать устойчивой и постоянной?
2. С чего начинается движение маятника?
3. Как мы выходим за пределы срединной точки самовспоминания?
4. Какие психологические факторы предохраняют и защищают нас от срединной точки?
5. Существует ли связь между хаосом и срединной точкой?

Чтобы как можно лучше ответить на эти вопросы, давайте представим себе фазовое пространство, предшествующее началу движения маятника. Я назову такое пространство **Сущностью**. Эта **Сущность** предшествует появлению субличностей и самой срединной точки. Она также предшествует появлению сознания, наблюдателя и объекта наблюдения, субъекта и объекта. Кроме того, Сущность предшествует появлению срединной точки самовспоминания, так как еще не существует ни вспоминающего, ни объекта воспоминаний. В пространстве **Сущности**

нет ни сознания, ни различения, ни осознанности, ни осознающего, ни знания, ни знающего. *Сущность* можно уподобить наблюдению *ни за чем* и знанию *ни о чем*.

На первый взгляд эта картина представляется чистой абстракцией, запутанной и туманной; одна лишь мысль о ее практической реализации вызывает головокружение.

Но когда мы получаем доступ к этому состоянию свободы *ни от чего* и к не-сознательному сознанию безграничного единства, мы встречаемся с *Сущностью*.

Сущность не знает различения; различение появляется, когда пустота сгущается и создает сознание. Поэтому сознание без различения является *Сущностью*.

Прежде чем мы приступим к постижению *Сущности*, давайте еще немного поговорим о срединной точке. Эта точка есть пространство между субличностью — к примеру, слабость исчезает в этом провале прежде, чем *стать силой*. *Когда мы попадаем* в этот разрыв, мы часто испытываем странное и путающее чувство, вызывающее у нас сопротивление. Например, при подъеме маятника от слабости к силе он проходит через срединную точку. **В** этот момент мы оказываемся в трансe внутреннего чувства растерянности, беспомощности, оцепенения, злости, страха, смятения; мы желаем как можно скорее избавиться от этого состояния и поэтому стремительно покидаем срединную точку и возвращаемся в состояние отождествления с субличностью. Все эти эмоции и трансy подобны клею, соединяющему сильную и слабую субличность и удерживающему их вместе.

Пространство между двумя субличностью в срединной точке вызывает сопротивление, и поэтому мы с такой силой стремимся убраться прочь из этой «черной дыры». Если мы пробьемся сквозь напластования наших эмоций, то в самой глубине найдем *гармоничную и спокойную* грань хаоса, пустоты и небытия. Это и есть истинная срединная точка, вызывающая самое *сильное* сопротивление.

Сущность пребывает там, где начинается движение маятника; и все мы хорошо знаем, как тяжело *остановить* движение психоэмоционального маятника, если уж оно началось. Можно лишь изменить его направление,

Подлинное изменение происходит в месте обитания *Сущности*. Иначе говоря, *чтобы* воздействовать на движение маятника, вам следует обратиться к *Сущности* и *взглянуть на* маятник ее глазами.

К счастью для нас, *Сущность оставляет след* в нашем теле и сознании; субличности ощущают его как дыру или гнетущую и путающую внутреннюю пустоту внутри тела; им хочется скрыться от этой *пустоты* и пре-

одолеть ее любой ценой. На самом деле это вовсе не дыра, а вход в храм, где нам может быть даровано благодатное исцеление хаосом¹.

Но для того чтобы войти в этот храм, нам прежде следует пройти через состояние пугающего и мучительного хаоса. Поэтому исцеление начинается с конфликта, ведет нас через безумие хаоса и растерянности и приводит к благодатному хаосу и великой пустоте Сущности. Следующий шаг — понять и пережить каждое движение маятника, рожденное сопротивлением как безумию хаоса, так и его блаженству.

Лишь после этого мы сможем встретиться с Сущностью. Почему? Потому что все субличности имеют собственные желания и устремления, и их поиски желаемого невозможно прекратить. Даже если стратегия субличностей оказывается ошибочной и бесполезной, движение маятника все равно продолжается.

Открытие

Сущность обладает всеми *сущностными* качествами, которых тщетно ищут субличности. Поэтому после растворения субличностей мы можем пережить все сущностные качества: любовь, совершенство, творчество, силу, радость, гармонию, покой.

Когда наши субличности, охваченные страхом уничтожения, растворяются и исчезают в глубине Сущности, истинные качества Сущности проявляются во всей полноте.

В суфийском учении эмоции называются *переживаниями*; это слово указывает на их быстротечность и мимолетность. Они не являются чем-то постоянным: они приходят и уходят. В отличие от них *состояние* постоянно присутствует. Состояние является атрибутом Сущности, переживание — атрибутом личности. Обретя прочную связь с *состоянием*, человек тем самым обретает место мира и покоя.

Например, вы можете чувствовать любовь к другому человеку. Но вскоре маятник начнет движение от любви к ненависти. Как «любящая», так и «ненавидящая» субличности жестко привязаны к своим *переживаниям*. Сущность же постоянно пребывает в *состоянии* безусловной любви. Это означает, что вы более не отождествляетесь с субличностью по имени «любовь»; вы *пребываете* на уровне Сущности, которая есть любовь. Теперь субличности могут быть поглощены Сущностью, и любовь из *переживания* становится состоянием бытия. Иными слова-

¹ В оригинале непереводаемая игра слов: hole — «дыра», holy — «святыня», целостность. — Прим. пер.

ми, Сущность превращает *переживания* в *состояние*. В этом и состоит исцеление.

Чтобы приступить к исцелению, нам потребуется два вида диагностики: во-первых, характерологический анализ; во-вторых, энеаграмма в качестве диагностической процедуры. **Я** привожу много примеров и упражнений, для того чтобы показать, как проводить этот процесс с собой и с другими людьми. Давайте же приступим к процессу исцеления, объединяющему диагностику и растворение субличностей. **И** пусть маяком, освещающим наш путь, станет Сущность, или *Истинное* «я».

Глава 11

Квантовая физика: энеаграммы и пустота

Квантовая физика показала нам, что Вселенная подобна маятнику. В книге «Выслеживание дикого маятника» Ицхак Бентов утверждает, что мы переходим от бытия к небытию, или от проявленного к непроявленному, 14 раз в секунду. Это означает, что ⁴ двигаясь от непроявленного к проявленному, мы оказываемся в состоянии не-состояния Сущности или пустоты. Состояние не-состояния представляется субличностями исчезновением, поэтому они всячески сопротивляются ему. Пульсация, или колебательный процесс, от непроявленного к проявленному, в древних санскритских текстах называется спанда карикас. В переводе это означает «божественная пульсация». Несмотря на то, что на квантовом уровне эта пульсация происходит с частотой 14 раз в секунду, мы живем и воспринимаем себя и окружающий мир в проявленном состоянии так, словно никакого *исчезновения* не происходит. Как я уже упоминал раньше, мой учитель Нисаргадатта Махарадж уподоблял этот процесс движению киноленты, на которой кадры перемежаются интервалами. Проблема заключается в том, что кадры сменяют друг друга с такой скоростью, что мы не успеваем заметить интервалов. В процессе пульсации Вселенной во время интервалов субличности исчезают, для того чтобы спустя мгновение вновь возникнуть. С точки зрения субличностей, исчезновение в провале между состояниями проявленности является смертью, аннигиляцией и хаосом. Поэтому субличности в ужасе отшатываются от этой дыры и стремятся избежать жуткого ощущения пустоты, создавая тем самым еще больше хаоса, боли и страха.

Пустота - это дверь

Субличности считают, что пустоте нужно всячески противиться. Многие из моих клиентов рассказывали, что ощущают что-то вроде дыры в теле или в душе; она представляется им засасывающей и мучи-

тельной пустотой, которую они изо всех сил пытаются заполнить обжорством, пьянством, сексом, наркотиками, работой или общением. В действительности же эта дыра является дверью, ведущей на более высокий уровень бытия, на котором мы можем обнаружить скрытый в хаосе порядок, подобный центру циклона. В глубине этой *благодатной дыры* обитает наша *истинная Сущность*.

Сопrotивление пустоте необычайно сильно, и добровольный вход в эту пустоту, ее приятие и готовность видеть в ней дверь в обитель Сущности требуют немалого мужества. Цель терапии состоит именно в том, чтобы помочь вам войти в эту дыру, увидеть в ней проход к Сущности и вашему Истинному «я» и растворить болезненные субличности в глубине Сущности. Вход через благодатную дыру можно назвать *путем в настоящее*. Почему? Во-первых, потому что в мире квантового сознания Сущность гораздо ближе к вам, чем личность; во-вторых, потому что, как только вы обретае прочную опору на этом уровне бытия, субличности теряют свою силу, вы обретае вашу истинное бытие и начинаете жить жизнью Сущности.

Энеграммы

Энеграммы — древняя восточная система, описывающая девять основных типов личности. Каждый, кто изучает энеграммы, быстро понимает, что хотя каждому человеку свойственен один преобладающий тип, энеграммы постоянно изменяются. Поэтому каждому из нас присущи черты нескольких типов личности, один из которых является преобладающим, так как по большей части мы используем стратегию, свойственную этому типу.

Для описания сублинностей нам служат энеграммы, помогая осознать излюбленные привычки, стратегии и транс, освободиться от них и прогнозировать их возможные проявления.

Энеграммы описывают типы, но различные типы личности формируются для защиты от ощущения гнетущей и поглощающей пустоты — иными словами, для защиты от Сущности, или себя самого. Это означает, что хотя описание типа личности и отражает присущие ей характер и взаимодействие сублинностей, энеграммы показывают лишь различные способы защиты от своего Истинного «я».

Основную стратегию, или транс, каждого типа личности показывают нам энеграммы; более того, они описывают, как эта стратегия движется подобно маятнику, в непрестанной битве между появлением и исчезновением.

Мы объединим энеграммы с более традиционным методом психотерапевтической диагностики: *характерологическим анализом* Виль-

106 • Стефен Волински. Дао хаоса

гельма Райха. Затем мы изучим стратегии субличностей, защищающие нас от ощущения внутренней пустоты и хаоса и уводящие прочь от нашего Истинного «я».

Наконец, из состояния пустоты мы узнаем о цели каждой субличности и растворим ее в пустоте, обретя тем самым доступ к тем качествам, которые субличность тщетно пыталась найти во внешнем мире.

Следующие девять глав не являются учебным пособием по энеаграммам или характерологическому анализу. Есть много книг, где эти темы описаны гораздо лучше. Я просто хочу помочь вам избавиться от стратегий, основанных на энеаграммах, и разрушить личностные структуры, уводящие ваше внимание прочь от вашей истинной сути. Целью следующих девяти глав является описание терапии. Последним шагом будет растворение личности в Сущности. Это позволит вам осознать и пережить ваши сущностные качества, свободные от воздействия субличностей.

Глава 12

Терапия хаоса

Диагностика - себя и других

Все психотерапевтические и некоторые духовные системы обладают средствами диагностики. Многим людям неприятна мысль о диагностике, потому что им кажется, что их классифицируют, загоняют в рамки и навешивают на них ярлык, тем самым отказывая им в праве быть уникальной и неповторимой личностью. Это действительно в той или иной степени присуще любым системам диагностики; в терапии хаоса, однако, участнику предлагают беспристрастно наблюдать за тем, какие средства применяет его личность для защиты против Сущности. На семинарах я использую диагностику для того, чтобы участники смогли лучше понять, как субличности защищают их от внешнего и внутреннего хаоса. Более того, сублиностям присущи различные трансовые стратегии, поддерживающие их жизнеспособность. Цель диагностики заключается в том, чтобы лучше понять собственную личность и одновременно осознать, что мы представляем собой нечто большее, чем наши субличности. На тренингах я использую характерологический анализ Вильгельма Райха, впоследствии усовершенствованный Александром Лоуэном и Роном Куртцем. Этот способ анализа «характера» позволяет терапевту выявить его базовую структуру. Изучив свои субличности, вы сможете встретиться с Сущностью, пребывающей прежде и превыше них. Иными словами, **чтобы узнать, кем вы являетесь, вам сначала нужно узнать, кем вы не являетесь.**

Терапия хаоса

В течение многих лет я занимался работой с собственными энеаграммами около трех часов в день. Энеаграммы тысячелетней давности образуют девять основных типов личности, каждый из которых воспринимает и организует окружающий мир присущими ему средствами.

108 • Стефен Волински. Дао хаоса

Я обнаружил около 90 пар противоположных субличностей внутри каждого типа характера, а затем начал разбираться с каждой из этих пар в собственной душе. Этот процесс, описанный в книгах «Энеаграммы» Хелен Палмер и «Типы личности» Ричарда Ризо, помог мне постепенно разрушить мои субличности.

В 1991 году я купил книгу Клаудио Наранхо «Структуры энеатипов». После того как я прочел эту книгу, я обнаружил недостающее звено цепи! Каждый тип личности начинался с ощущения *утраты бытия*. Я понял, что это чувство утраты бытия предшествовало созданию субличностей, которые затем формировали девять основных типов личности, используемых для защиты против *утраты бытия*. Я начал понимать, что в детстве нас вынуждают уходить прочь от истинной Сущности к «физическому» выживанию во внешнем мире. Иными словами, по мере развития физического тела личность все больше отождествляется с ним. Личность — это механизм выживания, организующий хаос. Важнее всего то, что утрата бытия оставляет незаживающую рану в вашей душе, напоминающую о том, что вы покинули свою Сущность и стали личностью. Отсюда и ощущение чего-то утраченного, недостающего, напоминающего о себе гнетущим терзающим ощущением пустоты. Порой мы выражаем это словами: «Наверное, со мной что-то не в порядке, иначе откуда эта тоска и опустошенность?» На самом деле опустошенность доказывает, что с вами все в *порядке*. Как будет показано позже, ирония заключается в том, что пытаюсь заполнить пустоту и думая, что с нами что-то не в порядке, мы бежим от себя самих. Проще говоря, пытаюсь заполнить пустоту, мы сопротивляемся пустоте. Мы пытаемся *создать* наше бытие. Или, как поет Фрэнк Синатра в песне «Незнакомцы в ночи»: *делать-быть-делать-быть-делать-быть-делагь*.

Личность защищается против утраты бытия, но присутствие Сущности ощущается как та самая пустота, против которой личность защищается. Каждый из нас имеет тысячи субличностей для защиты против внутренней пустоты, напоминающей об утрате изначальной полноты бытия. Вся наша жизнь состоит из бесконечных попыток любыми способами спастись от этой пустоты, в то время как она является **ИСТИННЫМ** путем к утраченному бытию.

Это означает, что энеаграммы, или *характер*, предназначены для защиты от пустоты. Личность не знает, что дверь в обитель Сущности находится в пустоте. Следовательно, личностные структуры защищают нас от себя самих, разлучая с глубочайшим уровнем нашей души.

Итак, давайте приступим к изучению стратегий субличностей, чтобы затем растворить их внутри Сущности.

Самодиагностика

Крайне важно научиться распознавать наши субличности и трансы, чтобы затем проникнуть на более глубокий уровень и растворить их внутри Сущности. Важно при этом не оказаться в ловушке личности, пытаясь изменить ее. Попросту говоря, не пытайтесь изменить личность и сделать ее более «приемлемой» или «здоровой». Вместо этого осознайте, что организация субличностей вокруг физического тела является мощнейшим механизмом выживания. Поэтому любые попытки изменить эту структуру столкнутся с сильнейшим сопротивлением. Наша цель заключается в том, чтобы изучить взаимодействие и всевозможные сочетания субличностей и их цели, а затем растворить их в глубине нашей истинной Сущности.

Сущность - организатор хаоса

Сущность выходит за пределы личности, потому что она появилась прежде, чем физическое тело и нервная система развились настолько, что стало возможным обнаружить разницу между ними. Поэтому Сущность является величайшим организатором хаоса.

Сущность, когда мы принимаем ее, поглощает личность, возвращая ее назад, в свою безграничную пустоту. К счастью для нас, Сущность не исчезает бесследно. Она напоминает о себе. Хотя это напоминание и вызывает у тела страх и сопротивление, именно Сущность способна преобразовать хаос.

Для этого мы должны бесстрашно и объективно изучить наши субличности и механизмы защиты и позволить Сущности поглотить их. Это позволит нам вступить в контакт с Сущностью, а не с субличностями.

С этой целью я опишу субличности и глубинные структуры, которые следует растворить. Мы должны помнить: *то, ЧТО мы знаем, не ЯВЛЯЕТСЯ проблемой. Проблемой является то, о чем мы не знаем.*

Ложь

Ложь, которую мы сочиняем для себя, не может быть поглощена Сущностью. Иначе говоря, для того чтобы наши субличности растворились внутри Сущности, мы должны честно осознать наш самообман. Мы должны сказать себе правду о собственной лжи. Почему? *Сущность питается истиной — она не переваривает лжи.*

110 • **стефен Волински. Дао хаоса**

Однажды я работал с женщиной, которая охарактеризовала себя как «наркоманку в любви». Она страдала из-за человека, с которым встречалась, считая, что «он не уделял ей достаточно внимания». Я спросил ее- «Вы с самого начала знали, что он не тот, кто вам нужен, и обманывали себя - как вы обманули себя в первый раз?»

Сначала этот вопрос разозлил ее, а потом она ответила: «Мы договорились встретиться в ресторане в 8.00. В 8.45 его еще не было. Тогда я и начала придумывать ему фальшивые оправдания».

Я объяснил, что сначала мы придумываем ложь о наших отношениях с другими, а потом лжем себе о собственной лжи. Мы обижаемся на другого человека, потому что он ведет себя *не так*, как мы придумали в процессе самообмана. Наша задача заключается в том, чтобы разоблачить свою ложь и увидеть людей такими, какими они являются на самом деле, а не сквозь призму самообмана. Еще один пример нашей лжи — *отрицание*. Если мы лжем себе, отрицая то, что произошло с нами, если мы лжем себе о собственном детстве, тогда субличности не смогут раствориться в Сущности. Нисаргадатта Махарадж сказал: «Вы не можете отпустить то, о чем вы не знаете». Поэтому трансформация невозможна до тех пор, пока мы не скажем себе правду о том, что с нами случилось. Тогда, и только тогда, личность сможет раствориться в Сущности и больше не возвращаться. Один из учеников как-то спросил Нисаргадату Махараджа: «Долго ли можно оставаться в состоянии бытия (Сущности)?». Махарадж ответил: «Чтобы закрепить это состояние, потребуется некоторое время, но держитесь как можно крепче за ваше бытие (Сущность)!»

Поэтому, когда вы начинаете этот процесс, смотрите на все ваши структуры как на самих себя. Почему? Потому что личность представля-
СТДV™ НБ одну е Единственную структуру, но смешение множества
п п г т ^ и : 8 Энеаграммы т ка " и вся квантовая Вселенная, пребывают в постоянном движении.

Глава 13

Тяжелейшая в мире травма

Внешний хаос: Разрушитель
**Внутренний хаос: Сущность, Истинное «я»,
Созидатель**

Пока мы говорили лишь о «внешнем» хаосе и о том, как личность сопротивляется ему и пытается упорядочить его. Терапия хаоса ведет нас к Сущности, предшествующей личности. Личность является ограниченной вследствие того, что она существует во времени: она появляется в процессе зачатия, рождения и развития физического тела. Сущность же не ограничена никакими пространственно-временными рамками и гораздо теснее связана с квантовым уровнем мироздания, чем личность. Поэтому Сущность обладает качествами, которых страстно жаждет личность. Более того, Сущность **является** этими качествами. Суфийский мастер Г. И. Гурджиев говорил, что личность есть нечто приобретенное, а Сущность присуща нам изначально. Мы можем сказать, что сильнейшая из наших ран — формирование личности и разлука с Сущностью, которую точнее было бы назвать **утра- той Сущности**. Люди проводят всю жизнь, безуспешно пытаясь вновь обрести утраченную Сущность. Они пытаются найти ее **снаружи в надежде** исцелить рану от утраты Сущности. Эта рана создает такую точку бифуркации, что человек вновь и вновь воссоздает свои главные травмы, ни на минуту не прекращая защищаться от сильнейшей из них. Иными словами, сопротивляясь утрате Сущности, человек берedit эту рану вновь и вновь.

Как же он воссоздает свои травмы?

Большинство из нас чувствуют утрату; вместо того чтобы принять это чувство и позволить ему вести нас в глубь пустоты, мы пытаемся заполнить пустоту и преодолеть боль. Чтобы заполнить пустоту, мы хватаемся за любые средства, привлекающие наше внимание. **Иногда нами** овладевает навязчивая идея, будто кто-то **другой может сделать нас** счастливыми. Иногда мы **начинаем искать учителя, который** вернет нам потерянный рай. Иногда мы отчаянно взываем к окружающим в поисках сочувствия. Эта утрата и сопровождающее ее ощущение пустоты

являются основой личности и *присущи самой ее природе*. Поэтому для исцеления этой раны мы должны вернуться туда, откуда мы пришли.

Существует чудесная история о знаменитом индийском учителе Рамане Махариши. Как-то раз духовный искатель из Америки отправился странствовать в поисках истины. После долгого пути он добрался до Индии и пришел к Рамане Махариши. Он приблизился к Рамане и спросил: «Как мне найти себя?» Рамана ответил: «Вернись туда, откуда ты пришел». Искатель обиделся и ушел. Другой ученик спросил у Раманы: «Почему ты был так жесток, почему ты не помог ему найти себя?» Рамана ответил: «Я именно это и сделал. Я посоветовал ему вернуться туда, откуда он пришел».

Иными словами, личность должна направить свое внимание туда, откуда она пришла: в изначальную пустоту Сущности, или Истинного «я».

Ирония заключается в том, что личность пытается стать Сущностью и обрести качества Сущности. Это у нее никогда не получится, так как она является производной от Сущности, которая, в свою очередь, является производной от пустоты.

Утрата Сущности

Травма утраты Сущности блокирует *нашу энергию*. «Квант» означает «сгусток энергии»; сопротивление и постоянное воссоздание травмы в надежде исцелить ее ограничивает квантовое сознание, тем самым делая энергию недоступной.

Величайшая в жизни рана наносится нам в тот момент, когда наша личность обнаруживает, что она разлучена с самой собой, то есть с Сущностью. Этот разрыв создает мощнейшую точку бифуркации, в которой личность постоянно отсекается от Сущности и защищается от этого мучительного переживания вновь и вновь. Сущность представляется личности пустотой, и поэтому личность начинает испытывать страх перед самой собой и проецировать этот страх на других; личности кажется, что остальные готовы уничтожить ее. Личность боится других людей и сама внушает им страх. Так возникает порочный круг. Личность боится близости с другими людьми и со своим Истинным «я». Кроме того, личность боится высвобождения энергии, заблокированной в момент разрыва с Сущностью, так как энергия кажется ей слишком сильной и неуправляемой. Когда во время сеанса мои клиенты ощущают эту энергию, она часто представляется им невероятно безудержной и мощной; они боятся, что она разрушит их и или сведет с ума.

Тяжелое положение личности описано в сказке о гадком утенке.

Окружающие считают утенка уродом, и он сам считает себя уродом, до тех пор пока не видит в воде отражение прекрасного лебедя (Сущности).

На языке физики Сущность является вторым неявным порядком; она существует за пределами энергии, пространства, массы и времени и в то же время **служит мостом**, связывающим Великую реальность с физическим миром. Иными словами, Сущность связывает явный и неявный порядок Дэвида Бома. Более того, именно Сущность может обратить хаос в порядок. Парадокс заключается в том, что пустота Сущности кажется личности хаосом. Личность представляет собой скопление субличностей, задача которых состоит в том, чтобы обеспечивать биологическое и психоэмоциональное выживание физического тела. Это делает субличности застывшими и жесткими; они застывают, пытаясь упорядочить внешний хаос и сопротивляться внутреннему хаосу, или пустоте. В результате личность оказывается зажатой между внешним и внутренним хаосом.

Сущность, однако, обладает качествами, позволяющими ей организовать и трансформировать хаос.

«Первый неявный порядок — это само поле». Первый неявный порядок подобен телевизионному экрану, на котором могут появляться любые изображения. Второй неявный порядок подобен компьютеру, внутри которого хранится информация, способная создавать любые формы. Третий неявный порядок — тот, кто играет на компьютере¹.

Развивая эту аналогию, мы можем сказать, что недифференцированное сознание, или пустота, представляют собой первый неявный порядок, сущность — второй неявный порядок, а личность — третий неявный порядок.

Терапия хаоса призывает личность (третий неявный порядок) возвратиться к Сущности (второй неявный порядок) и пережить истинно сущностные качества. Затем Сущность должна возвратиться к первому неявному порядку — чистому недифференцированному сознанию, лежащему в основе глубочайшего единства мира.

Процесс

Как мы узнали раньше, хаос стал причиной появления субличностей. Хаос обычно представляется ужасным, непосильным и безумным.

¹ Волгл D., Peat F. O. *Science, Order, and Creativity*. New York, Bantam Books. 1987, p. 183.

В качестве компенсации мы создаем субличности и субъективные все-ленные **в надежде** обуздать хаос и обрести мир и покой. Позвольте мне **еще** раз напомнить **вам** определение хаоса из словаря Уэбстера:

Бесконечное пространство или неоформленная **материя**, предположительно предшествовавшие возникновению **упорядоченной Вселенной**.

Я снова упоминаю об этом, потому что мы должны войти внутрь этого «бесконечного пространства», представляющегося сублиностям хаосом, и встретиться с Сущностью.

Каждый наблюдатель, будучи создателем субличности, направляет внимание на некоторую ограниченную область, поэтому внимание личности привязано к сублиностям и их переживаниям, отвлекая наблюдателя от встречи с пустотой.

Наблюдатель создает субличности, оставаясь одной из них

В книге «Квантовое сознание» я говорил, что встреча **с внутренним** наблюдателем является первым необходимым шагом на пути, ведущем за пределы личности. Но это именно **первый** шаг, поскольку **наблюдатель** сам является одной из частей личности, хотя его и можно назвать «высочайшей» из частей. Наблюдатель отделен от Сущности и развивается одновременно с развитием тела и личности. Как сказано в «Квантовом сознании», наблюдатель создает субличности, сам будучи субличностью. Иначе говоря, наблюдатель воспринимает окружающие его мысли, чувства, образы, других людей и т. д., выделяя определенные объекты и направляя на них внимание; при этом он руководствуется стратегией, созданной им для защиты от травмы утраты бытия. Наблюдатель выбирает такие объекты наблюдения, которые, по его мнению, помогут ему справиться с травмой утраты бытия и с пустотой. Другими словами, наблюдатель и совокупность сублинностей, **которую мы называем** личностью, являются, по **сути, одним и тем же**. Мы заблуждаемся, когда думаем, что посредством наблюдения наблюдатель может выйти **за** пределы личности. Наблюдатель рождается вместе с телом и личностью. Более того, с помощью наблюдения наблюдатель создает личность (см. рис. 6),

Здесь мы сталкиваемся с противоречием, и читатель должен **за-**дать себе вопрос: «Удалось ли кому-нибудь из моих знакомых выйти **за** пределы личности лишь **с** помощью самонаблюдения?» Если вы ответите **«нет»**, тогда я предложу вам убедиться в том, что наблюдатель и лич-

ность являются одним целым. Для этого нужно **встретить Сущность**, где наблюдатель и объект наблюдения, то есть совокупность субличностей по имени «личность*», растворяются в глубине Сущности и исчезают. Остается лишь наблюдение без объекта.

Иными словами, субъект (наблюдатель) и объект (личность) поглощаются Сущностью, и остается лишь чистое наблюдение без объекта. Но как может существовать наблюдение без наблюдаемого объекта? Это возможно на уровне Сущности, где субъект и объект сливаются, превращаясь в единое целое. Г. И. Гурджиев называл это состояние наблюдения без объекта объективным сознанием.



ДЛЯ достижения этого состояния наблюдатель должен перенести внимание на внутреннюю пустоту, вместо того чтобы направлять его наружу, без конца рассматривая лишь свои отражения. Когда наблюдатель направляет внимание вовне, в наблюдении участвует личность. Когда наблюдатель направляет внимание на внутреннюю пустоту, появляется Сущность, а наблюдатель (субъект) вместе с личностью (объектом) растворяются в ее глубине. Наблюдатель направляет внимание наружу с целью защиты от Сущности (себя самого). Направляя внимание вовнутрь, наблюдатель сливается со своей истинной природой. Тогда наступает наблюдение ни за чем и знание ни о чем. Пара наблюдатель—личность исчезает, и остается лишь чистая Сущность. Г. И. Гурджиев называл это состояние «Истинным «я».

Для иллюстрации давайте рассмотрим колесо. В центре колеса расположена центральная ось, удерживающая спицы вместе. В нашем примере центр колеса — это выбор объектов наблюдения, обусловленный основной стратегией наблюдателя, которую можно также назвать типом личности или основным трансом. Субличности представляют собой спицы колеса. Сущность же — пустота, окружающая колесо. Если вы сможете обнаружить центральную ось вашего колеса, удерживающую субличности вместе, то значительно ускорите процесс растворения спиц и самой оси. Поэтому нам следует изучить основные стратегии нашего внутреннего наблюдателя, предназначенные для защиты от встречи с Сущностью.

Сущность

Изучить и понять стратегии наблюдателя — это еще не всё. Для достижения Сущности нужно разрушить все структуры личности и растворить их в вашей истинной природе. Почему? Если мы просто оказываемся в состоянии Сущности, личность продолжает действовать. Это часто случается с теми, кто занимается медитацией. На одну минуту они достигают Сущности, а в следующий миг уже отброшены назад в гущу своих субличностей. Для медитирующего эта разлука с Сущностью и возвращение в привычный мир подобны пощечине. Поэтому надо разрушить все субличности — и лишь тогда мы сможем жить в этом мире, не расставаясь с Сущностью.

Далее будут описаны девять основных способов фиксации внимания; каждое описание будет сопровождаться примерами и упражнениями. Надеюсь, что это позволит читателю работать самостоятельно и предоставит ему необходимые средства для растворения своих сублич-

ноотей. Стратегии 1–7 освоить сравнительно легко. Стратегии 8–9 более сложны, поэтому в посвященных им главах подробнее описаны препятствия, которые вам предстоит преодолеть, и способы преодоления.

Пожалуйста, не забывайте, что каждая стратегия требует отдельно* го терапевтического сеанса или даже нескольких сеансов продолжительностью от одного до нескольких часов. Я привожу конкретные примеры для того, чтобы подчеркнуть моменты, важные для понимания. По мере вашего продвижения информация будет становиться все сложнее, и вам, может быть, время от времени понадобится передышка. Этот процесс не является жестко заданной процедурой — скорее он представляет собой некий контекст, внутри которого растворяются привычные паттерны и субличности.

Во всех моих четырех книгах я показываю, как проявляются законы физики в нашем внутреннем мире. Действие вызывает противодействие; у каждой субличности есть противоположная субличность, действующая вместе с ней. Эти субличности связаны между собой, и в отличие от большинства терапевтических школ, предлагающих избавиться от плохой, ненужной части и оставить хорошую и ценную, психотерапия хаоса рассматривает обе части как разные грани одного и того же эмоционального состояния, или транса, удерживающего их вместе.

Эти пары противоположных сублинностей существуют как в мире физики, так и в мире психологии.

Сегодня нам известно, что у каждой частицы есть античастица. Частица и античастица создают фундаментальную симметрию в физике <...> Ученые обнаружили, что можно считать электрон вращающимся. Это вращение может происходить лишь в двух направлениях: вверх и вниз, поэтому двойственность является основополагающим принципом¹.

Заключение

Важно понять, как именно *основные* пары противоположностей, созданные для организации хаоса и сопротивления травме утраты Сущности, продолжают сопротивляться, создавая тем самым нежелательные состояния хаоса. Нужно заметить, что все наши попытки организовать хаос рождены сопротивлением нежелательному состоянию. Чем больше мы стараемся, тем сильнее истощается субличность, желающая покончить с хаосом и тем самым *прекратить* свои мучения, чем сильнее

¹ Peat F. O. Superstrings: The Search for Theory of Everything. Chicago, Contemporary Books, 1989, p. 75–76.

118 • Стефен Волински. Дао хаоса

она истощается, тем больше хаоса она ощущает. Таким образом, хаос и сопротивление хаосу представляют собой две противоположные субличности.

Направляя выборочное внимание на определенные объекты, наблюдатель применяет стратегию, созданную им для того, чтобы сопротивляться травме утраты бытия и защищаться от пустоты. Личность образуетесь вокруг Сущности. «Чтобы понять, кем вы являетесь, нужно вначале понять, кем вы не являетесь». Помня все это, давайте приступим к изучению девяти основных стратегий наблюдателя и соответствующих им типов личности, чтобы узнать, кем мы не являемся. В этом контексте фиксация внимания на чувствах, других людях, мыслях, воображении и т. д. представляет собой попытки справиться с травмой утраты бытия. Наблюдатель, как и личность, направляет внимание наружу, отчаянно пытаясь спастись от травмы и избежать мучительного ощущения пустоты. Эта пустота, однако, является неотъемлемым атрибутом Сущности. Личности кажется, что Сущность постоянно напоминает ей о травме, поэтому личность пытается скрыться от Сущности любой ценой.

Итак, наблюдатель создает стратегию, помогающую избежать ощущения травмы, вместо того чтобы прямо взглянуть в лицо самой травме. Именно поэтому изменения личности приводят лишь к появлению дополнительных средств защиты от травмы. Иными словами, постоянные попытки **изменить** личность в надежде сделать ее более здоровой или приспособленной представляют собой лишь концентрацию внимания на самой личности и сопротивление Сущности. Желание наблюдателя изменить личность — один из способов сопротивления Сущности, или себе самому. Перенос внимания от внешнего мира к внутренней пустоте является путем к Сущности.

Концентрация внимания наблюдателя на «личном совершенствовании» приводит к образованию новых субличностей и усиливает личность, тем самым уводя прочь от Сущности.

Направление внимания - это стратегии

Выбор определенного направления внимания происходит, когда наблюдатель сужает фокус внимания и входит в состояние, подобное трансу, отождествляясь с отдельной субличностью.

Глава **23** называется «Продвинутый тренинг внимания», и в ней обсуждаются способы сужения внимания и созданные с их помощью способы восприятия внешнего и внутреннего мира.

Глава 14

Стратегия 1

**Я хороший, если я само совершенство;
ты хороший, если ты саию совершенство**

Первая стратегия носит множество имен. Наранхо называет ее *озлобленной добродетелью*, Палмер — *перфекционизмом*, Ризо — *реформаторством*. Этой стратегии присущи чувство обиды и негодования, а также сильные телесные зажимы; тело становится жестким и негибким и кажется таким хрупким, словно вот-вот ломается.

Глубинное состояние

При изучении глубинного состояния сознания в каждой стратегии крайне важно понять, на каком фоне разворачивается взаимодействие пары наблюдатель—личность. Глубинное состояние является питательной средой, поддерживающей функционирование этой пары. Оно может быть чувством, мыслью или состоянием сознания.

Например, при стратегии 1 глубинным состоянием является чувство обиды и негодования. Это означает, что диалоги, которые ведут между собой наблюдатель и личность, а также все истории, которые они рассказывают друг другу, поддерживают и усиливают хроническое чувство обиды.

История - это не состояние

Когда мы испытываем постоянную боль, то обычно ищем и находим историю о том, *почему* мы чувствуем то, что мы чувствуем.

Например, мы чувствуем обиду и негодование. **Мы** автоматически *предполагаем*, что у этого чувства есть *причина*, а также *история о том*, почему мы обиделись. Тогда мы находим историю, **позволяющую оправ-**

120 * Стефен Волински. Дао хаоса

дать наши эмоции. Чтобы обнаружить глубинное состояние, присущее каждому из типов личности, мы должны понять, что состояние остается неизменным практически все время. Поэтому попытки объяснить, почему вы обижены, как и попытки преодолеть обиду, лишь усиливают это состояние. Чтобы избавиться от него, нужно осознать, что оно является вашим глубинным состоянием, и просто принять его.

В главе 4 книги «Квантовое сознание» мы работаем с эмоциональными состояниями. Посредством квантовых упражнений мы стремимся перенести внимание с истории о происхождении нашего чувства на само чувство.

Иными словами, вы переносите внимание с мысленных обоснований вашего состояния на само состояние.

Основная привычка, или транс

Стратегия пары наблюдатель—личность выполняет три функции: во-первых, переключает внимание с мучительного ощущения пустоты на внешние объекты. Во-вторых, пытается добиться чувства собственного совершенства. Мы ищем совершенства, потому что наблюдатель—личность решили, что мучительное чувство пустоты свидетельствует о нашем **несовершенстве**. Третья функция: сочинить истории о причинах несовершенства, чтобы оправдать хроническое чувство обиды и негодования.

Представим себе, к примеру, что пара наблюдатель—личность ощущает мучительную внутреннюю пустоту. Во-первых, наблюдатель может приступить к поискам того, чем можно заполнить эту пустоту: друзей, возлюбленных, наставников.

Во-вторых, поскольку наблюдатель—личность приняли решение, что пустота свидетельствует о собственном несовершенстве, они ищут совершенной любви или духовного учения.

В-третьих, поскольку глубинное состояние — это чувство обиды и негодования, наблюдатель—личность переносят собственное воображаемое несовершенство на любовь или духовное учение и приписывают им множество недостатков, чтобы оправдать собственную обиду. Как мы будем обсуждать в этом разделе, при каждой стратегии наблюдатель—личность навешивают на чувство пустоты ярлык: «Со мной что-то не в порядке, чувство пустоты свидетельствует о моей неполноценности», а затем судорожно пытаются компенсировать эту неполноценность. Когда наконец они отчаиваются в безуспешных попытках компенсации, они придумывают историю, усиливающую и оправдывающую их глубинное состояние.

Стратегия 1

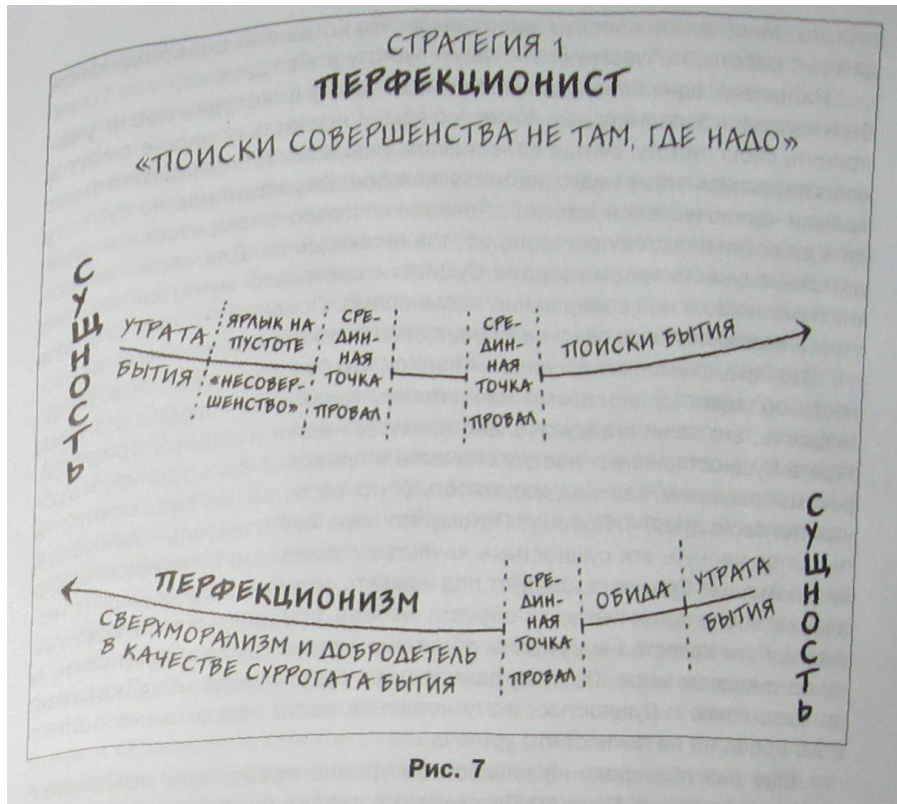


Рис. 7

Откуда берется обида, и как она проявляется

Обратимся к рис. 7. Как упоминалось ранее, маятник служит метафорой того, как действуют наблюдатель—личность, образованные вокруг Сущности. Попросту говоря, **маятник раскачивается от непроявленной Сущности к проявленной** паре наблюдатель—личность. В этом контексте можно утверждать, что пара наблюдатель—личность все больше проявляется по мере развития тела. К несчастью, в процессе развития тела и личности травма утраты **Сущности погружает пару наблюдатель—личность** в глубинное состояние несовершенства и обиды и вынуждает искать и добиваться немислимого совершенства. К **счастью**. Сущность оставляет след внутри тела в виде чувства пустоты. Проще говоря, тело в процессе развития образует пару наблюдатель—личность вокруг Сущности; последняя же оставляет след в виде мучительного чувства

пустоты. Многие мои клиенты жаловались, что когда они возвращаются домой с работы, то чувствуют гнетущую пустоту в желудке.

Например, одна клиентка испытывала пустоту в желудке после учебы и пыталась заполнить ее с помощью еды. К несчастью, она не смогла принять свою пустоту, считая ее «слишком ужасной». Клиентка отчаянно сопротивлялась этому ужасу, набивая желудок. Она нацепила на пустоту ярлыки «одиночества» и «страха». Лечение состояло в том, чтобы позволить ей войти в пустое пространство, так пугающее ее. Для пары наблюдатель—личность травма *утраты* Сущности настолько мучительна, что воспоминание о ней совершенно невыносимо. Почему? Потому что эта утрата возникла после разлуки с Сущностью и появления ложного «эго».

Это невыносимое *потрясение* — понять, что Сущность утрачена. Сущность обладает сущностными качествами, такими как любовь, сила, мудрость; эти качества изначально присущи нашей истинной *природе*. Утрата Сущности лишает нас этих качеств и приводит в состояние, которое мы ощущаем как *неадекватность* («Что со мной не так, отчего я утратил свою душу?»). Почему? Потому что пара наблюдатель—личность пытается вернуть эти сущностные качества с помощью субличности, а не с помощью Сущности. Следует подчеркнуть, что эта пара ощущает неадекватность, когда пытается обрести любовь, совершенство и т. д., поскольку эти качества могут быть обретены лишь в глубине Сущности, а не во внешнем мире. Поэтому данная пара будет всегда неадекватной по сравнению с Сущностью, и эту *неадекватность невозможно полностью исцелить на личностном уровне*.

Еще раз повторяю: на личностном уровне преодолеть неадекватность невозможно. Почему? Потому что в сравнении с Сущностью личность *неадекватна* в любви. Любовь свойственна природе Сущности, а не личности. Личность смотрит по сторонам, сравнивая себя с другими, поэтому чувствует себя неадекватно. На самом деле личность смотрит внутрь и сравнивает себя с Сущностью. Иными словами, личность чувствует себя *неадекватно* в сравнении с Сущностью. Для истинного переживания любви нужно стать Сущностью. Личность может испытать любовь лишь в качестве временного *переживания*. *Состояние* вечной и безусловной любви присуще лишь Сущности. Когда маятник движется от Сущности к личности, последняя отчаянно пытается вновь обрести утраченные качества Сущности, но ее ошибка заключается в том, что при стратегии **1** она пытается найти совершенство Сущности во внешнем мире, а не в самой Сущности. **В** результате развиваются глубочайшая обида и чувство собственной правоты, так как истинное сущностное совершенство клеймится как несовершенство и заменяется суррогатом в виде перфекционистской морали и добродетели. Иными словами,

наблюдатель—личность обижены из-за травмы **утраты** Сущности. Они ищут совершенства Сущности и не могут найти его. Тогда личность **заменяет** недостижимое совершенство моралью и добродетелью. Поэтому глубинным состоянием «единиц» является обида на то, что окружающий мир не дарит им ощущения совершенства.

Мораль и добродетель становятся суррогатами, с помощью которых пара наблюдатель—личность пытается **создать** совершенство и защититься от глубочайшей травмы утраты Сущности, которая и являет собой совершенство. Появляются субличности, призванные оправдать эту сухую и безжалостную добродетель; порой их желание компенсации так сильно, что личность становится гиперморалистом или религиозным фанатиком. Гиперперфекционизм является компенсацией глубокой неадекватности и самобичевания, вызванного травмой утраты Сущности. Это ведет к появлению субличностей, призванием которых является компенсация чувства неадекватности и вины из-за утраты Сущности. Можно сказать, что личность не просто чувствует себя неадекватной в сравнении с Сущностью, но и обвиняет себя в собственной неадекватности и недостатке совершенства.

Например, я работал с клиенткой, обуреваемой навязчивой идеей праведности и честности. Она была преисполнена осуждения всех и вся, и мысли ее всегда вращались вокруг собственной безупречной добродетели. Проблема заключалась в том, что она решила, что деньги являются чем-то плохим и аморальным, а все состоятельные люди — грешники и обманщики. Она пыталась достичь совершенства и праведности в качестве компенсации чувства собственной неполноценности. Эта пара противоположных субличностей — чувство ущербности и несовершенства, с одной стороны, и попытки стать **совершенной**, с другой стороны, — были просто ее попытками найти заменитель истинного совершенства Сущности. Иными словами, она пыталась стать совершенной личностью, что само по себе невозможно.

Как поется в песне, она «искала любовь не там, где надо». Она искала **совершенство** не там, где надо: за пределами Сущности, внутри пары наблюдатель—личность и в окружающем мире с помощью иллюзорного образа совершенства.

В Индии мне рассказали такую историю. Несколько богов собрались вместе, чтобы решить, куда спрятать ключ к истинной природе, то есть к Сущности, чтобы люди не могли найти его. Один из богов предложил: «Давайте спрячем его на вершине Гималаев!» Другой бог ответил: «Нет, люди рано или поздно найдут его там». Третий бог **спросил**: «Почему бы не спрятать ключ на дне океана?» — «Нет, — возразил четвертый, — они и туда доберутся». Пятый бог предложил: «Давайте спрячем

ключ (Сущность) внутри самого человека — там он никогда не станет его искать».

Такова наша печальная участь: искать себя не там, где надо.

Самолечение

Самолечение предназначено для тех, кто постоянно ощущает собственное несовершенство и пытается компенсировать это ощущение стремлением к недостижимому совершенству и высочайшей добродетели. Самолечение помогает перенести внимание от собственного транса к трансцендентной Сущности. Для этого требуется мужество и внутренняя честность. Нужно признать и исследовать собственную неадекватность. После этого нужно встретиться с собственной внутренней пустотой, преодолев сопротивление множества субличностей, защищающих личность от переживания пустоты.

Терапия

- Шаг 1. Напишите список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4. Осознайте, что хотя субличностям .пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5. Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6. После того как субличность ответит вам, переживите это качество из состояния пустоты.
- Шаг 7. Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8. Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.

Шаг 9. Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.

Шаг 10. Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

<i>Субличности</i>	<i>Глубинное состояние</i>	<i>Компенсаторные субличности</i>
Несовершенство	Несовершенство Чувство обиды и негодования	Перфекционизм
Власть (материальная или духовная)		Самодовольство
Ущербность		Сверхстабильность
Никчемность		Сверхценность
Неадекватность		Доминирование
		Осуждение

Пример

Джон, 39 лет, страдает из-за финансовой несостоятельности.

Клиент: Я чувствую себя беспомощным — я не могу выжить в этом мире. Вокруг одни мошенники: я пытаюсь быть честным, а все обманывают меня.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиент: Усталость.

Терапевт: Где именно внутри вашего тела вы чувствуете усталость и беспомощность?

Клиент: В желудке.

Терапевт: Отодвиньте в сторону пласт беспомощности и посмотрите, какое чувство находится глубже.

Клиент: Никчемность.

Терапевт: Какое чувство находится между ними и связывает никчемность с беспомощностью?

Клиент: Страх.

Примечание терапевта

Субличности ходят парами, и часто **их** связывает неосознаваемый и **нежелательный транс**. Это состояние транса действует подобно клею, удерживающему субличности вместе.

Например, если маленькая девочка отстаивает свои права, а пала посягает на них, она может создать субличность, отстаивающую свои права, противо-

126 • Стефен Волински. Дао хаоса

положную субличность, заискивающую перед папой, и страх, связывающий эти две субличности. Иными словами, между двумя субличностью находится нежелательное и неосознаваемое чувство страха. Прежде чем продолжать процесс лечения, необходимо осознать и пережить этот страх. **Отрицание страха является ложью, а Сущность может растворить только правду.**

Терапевт: **Войдите в пространство между никчемностью и беспомощностью и почувствуйте страх.**

Клиент кивает.

Терапевт: **Если вы погрузитесь глубже уровня никчемности, что вы обнаружите там?**

Клиент: **Пустое пространство.**

Терапевт: **На что похожа эта пустота?**

Клиент **На одиночество.**

Примечание терапевта

Итак, он описывает пустоту как одиночество. Этот ярлык скрывает истинную пустоту: состояние, лишенное состояния и почти лишенное качеств.

Терапевт: **Отодвиньте в сторону одиночество и посмотрите, что находится за ним.**

Клиент: **Просто пустое пространство.**

Терапевт: **На что оно похоже?**

Клиент: **Ни на что — просто пустота, мирная и спокойная.**

Примечание терапевта

Мир и покой — сущностные качества. Поэтому мы работаем с личностью из состояния Сущности, а не с Сущностью из состояния личности. Например, большинство терапевтов считают, что, работая с личностью, вы сможете добраться до Сущности. Однако очень немногие способны достичь своей Сущности даже после долгих лет лечения.

Дао хаоса предлагает нам считать Сущность стартом, а не финишем, в отличие от тех терапевтов, которые считают личность стартом в надежде на финише обнаружить Сущность.

Терапевт: **Из этого состояния мира и покоя какими вам кажутся ваши субличности?**

Клиент: **Они кажутся не такими важными, как раньше.**

Терапевт: **Спросите первую субличность, которая чувствует себя беспомощной: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»**

Клиент: Знать, что все в порядке.

Терапевт: Спросите ее: «Если ты будешь знать, что все в порядке, как ты будешь себя чувствовать?»

Примечание терапевта

Мы хотим добраться до чувства, поэтому мы всегда спрашиваем: «Как ты себя чувствуешь?»

Клиент: Так, словно все в мире стремится к цели и совершенству.

Терапевт: Спросите субличность: «На что похоже это чувство?»

Клиент: На состояние мира, покоя и гармонии.

Терапевт: Теперь из состояния пустоты спросите вторую субличность — ту, которая считает себя никчемной: «Чего ты хочешь больше всего на свете?»

Клиент: Быть совершенной.

Терапевт: Теперь из состояния пустоты спросите субличность, ощущающую одиночество: «Чего ты хочешь больше всего на свете?»

Клиент: Близости.

Терапевт: Теперь из состояния пустоты почувствуйте мир, покой и гармонию.

Примечание терапевта

Сущность по своей природе обладает миром. Мы можем пережить состояние мира и покоя, войдя в состояние сущности. Как упоминалось раньше, все качества, которые субличности ищут во внешнем мире, никогда не достигаются на уровне пары наблюдатель—личность. Их можно обрести лишь на уровне Сущности.

Клиент кивает.

Терапевт: Из состояния пустоты почувствуйте совершенство и близость.

Клиент кивает.

Терапевт: Теперь из состояния пустоты попросите субличности вернуться и взглянуть на мир, покой, гармонию, совершенство и близость, чтобы они могли увидеть вас.

Клиент кивает.

Терапевт: Теперь спросите у субличностей, готовы ли они вернуться в пустоту и раствориться в ней, в то время как вы чувствуете мир, покой, гармонию, совершенство и близость?

Клиент: Они уже сделали это.

Терапевт: Что вы чувствуете?

Клиент: Умиротворение.

Заключение

Это отредактированный вариант психотерапевтического сеанса. Наблюдатель и субличности клиента «искали совершенство не там, где надо». После того как внимание наблюдателя переключается на переживание совершенства на уровне Сущности, наблюдатель и субличности могут вернуться назад в пустоту и раствориться в ней.

Когда наблюдатель прекращает попытки найти совершенство во внешнем мире, переключает внимание на Сущность и сливается с Сущностью, тогда сущностное качество достигается и становится постоянным. Очень важно понять при работе с каждой стратегией, каким именно ярлыком снабжает пустоту пара наблюдатель—личность. В стратегии 1 пустота обозначена как несовершенство. Поэтому наблюдатель—личность занимаются поисками совершенства. В стратегии 1 совершенство достигается и закрепляется на уровне Сущности, или Истинного «я».

Глава 15

Стратегия 2

**Я хороший, если ты хвалишь меня;
ты хороший, если ты хвалишь меня**

Эту стратегию Палмер называет *жертвующий*, Ризо — *помощник*, а Наранхо — *щедрый эгоцентрик*; как следует из самих названий, внимание наблюдателя *направлено на похвалу*. *Иными* словами, пара наблюдатель—личность направляет внимание на то, чтобы добиться похвалы или хвалить самого себя, усиливая глубинное чувство гордости и самолюбия. Признание и похвала окружающих нужны для того, чтобы компенсировать *скрывающуюся* за гордостью неадекватность. В действительности за этой неадекватностью находится пустота, но наблюдатель не уделяет ей внимания — он полностью поглощен поисками внимания и похвалы окружающих с целью усилить собственную гордость и забыть о травме утраты бытия. В популярной психологии такое состояние называется взаимозависимостью.

В этой стратегии наблюдатель—личность в целях спасения от невыносимой боли утраты Сущности создают глубокое чувство зависимости, оттого что им кажется, что в пустоте нет ни проблеска *независимости*. Отсюда и попытки заполнить пустоту *похвалой* и усилением глубинной компенсации состояния гордости. В этой стратегии на пустоту навешивается ярлык «зависимость», что вынуждает пару наблюдатель—личность формировать образ гипернезависимости. Много времени посвящается тому, чтобы добиться похвалы, рассказывая о собственных достижениях и успехах. Цель этого — *усилить ложное чувство* гордости и утвердить имидж сверхнезависимой преуспевающей личности. При этом всячески подчеркиваются собственная свобода и способность удовлетворить любое *желание*. *Все это* — гиперкомпенсация чувства своей *никчемности* и *зависимости*. В результате постоянного применения этой стратегии у человека образуется много фальшивых «я», и он превращается в нечто вроде хамелеона.

Такой тип личности прекрасно изображен в фильме Вуди Аллена «Зелиг». Главный герой этого фильма не имеет собственного лица и

130 • Стефен Волински. Дао хаоса

характера: он **полностью** превращается в того, с кем общается в данный момент. Зависимость и острая потребность в признании рождены хронической потребностью заполнить внутреннюю пустоту. В терминах психологического анализа этот тип называется оральным, а пустота, которую он тщетно пытается заполнить, носит название «бездонной пропасти». Эта пропасть непрерывно требует жертвоприношений в виде самовосхваления или похвал окружающих; однако никакие жертвы не достигают своей цели: пропасть по-прежнему остается бездонной.

Иными словами, удовлетворение собственной гордости становится навязчивой идеей. Чтобы скрыть мучительное чувство неадекватности, люди пытаются постоянно оставаться в центре внимания и раздувают свой великолепный имидж до небес. Они всё время стараются казаться лучше, сильнее, могущественнее, чем на самом деле, и для этого приписывают себе фантастические заслуги и достижения.

Защищаясь от внутренней пустоты, они тратят массу усилий, чтобы «выглядеть хорошо» или добиться похвалы. Кажется, будто энергия внимания и похвалы заполняет глубочайшую дыру внутри их тела. Часто они изображают фальшивую щедрость и великодушие (см. рис. 8).

В попытках получить признание такой человек проявляет невыносимую щедрость и дает как можно больше, чтобы его **похвалили** за это. Его рассказы о своих многочисленных достижениях и подвигах служат той же цели. Он пытается заполнить пустоту **похвалами**. Пара наблюдатель—личность скрывает зависимость за ощущением фальшивого могущества и великолепия. Зачастую субличности ищут подлинных качеств воли, могущества и свободы.

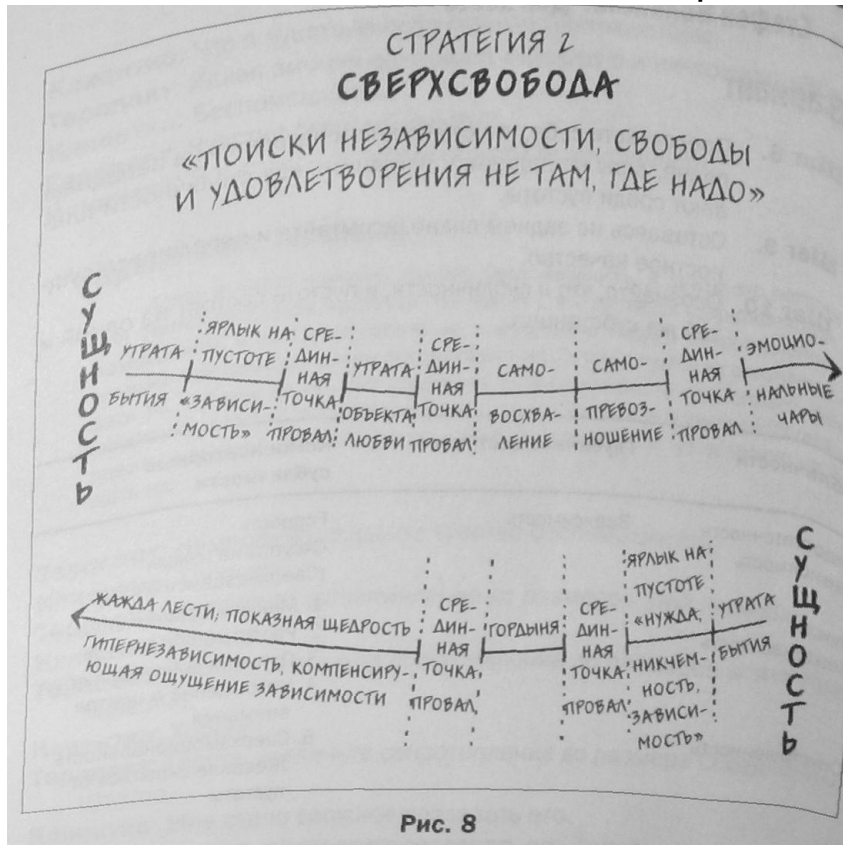
Самолечение

Сейчас нам нужно изучить субличность, занимающуюся самовосхвалением, за которым скрывается глубокое чувство неполноценности и зависимости. Как и во всех прочих случаях, нужно выяснить истинные желания субличностей прежде, чем они растворятся в Сущности.

Терапия

- Шаг 1. Напишите список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.

Стратегия 2



- Шаг 3.** Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4.** Осознайте, что хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри *пустота ощущается* как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5.** Из состояния пустоты спросите каждую субличность; «Чего ты хочешь на самом деле, и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6.** После того как субличность *ответит* вам, переживите это качество из состояния пустоты.
- Шаг 7.** Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8. Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9. Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.
- Шаг 10. Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

Субличности	Глубинное состояние	Компенсаторные субличности
Недостаточность Зависимость	Зависимость	Гордость Отсутствие <i>нужды</i> (Сверхнезависимость)
Нужда Неадекватность		1. Мнимое великолепие 2. Раздутый образ себя 3. Попытки добиться любви 4. Нахождение в центре внимания
Опущенность		5. Сверхэмоциональность Желание скрыться от пустоты

Пример

Ниже описан психотерапевтический сеанс с женщиной **32** лет, медсестрой по профессии. Она жалуется на то, что «ей не уделяют достаточно внимания».

Клиентка: Я переживаю депрессию. На меня никто не обращает внимания. Я изо всех сил стараюсь давать другим как можно больше и заботиться о них, но сколько бы я ни делала, я никогда не получаю ничего взамен.

Терапевт: Где внутри вашего тела вы чувствуете эту отдающую часть вашей личности?

Клиентка: В сердце *{указывает на центр груди}*.

Терапевт: Если вы посмотрите, что скрывается за этой сверхщедрой частью, что вы там обнаружите?

Клиентка: Что я чувствую себя полным ничтожеством.
Терапевт: Какая эмоция связывает отдающую и ничтожную части?
Клиентка: Беспомощность.
Терапевт: Чувство беспомощности?
Клиентка: Я пытаюсь сопротивляться беспомощности.

Примечание терапевта

Здесь я прошу клиентку создать беспомощность. Я делаю это потому, что она боится этого чувства. Когда она говорит, что пытается сопротивляться беспомощности, я прошу ее осознанно и намеренно создать сопротивление. Это поможет ей овладеть своим сопротивлением. Затем я прошу ее осознанно создать то, что она до сих пор создавала автоматически, то есть создать беспомощность, а затем сопротивление до тех пор, пока она не сможет свободно создавать и ощущать беспомощность и сопротивление и так же свободно не ощущать их.

Терапевт: Намеренно создайте чувство беспомощности.
Клиентка: Хорошо.
Терапевт: Увеличьте сопротивление до размеров этой комнаты.
Клиентка: Хорошо.
Терапевт: Теперь увеличьте сопротивление до размеров штата Нью-Мексико.
Клиентка: Хорошо.
Терапевт: Теперь увеличьте сопротивление до размера Соединенных Штатов.
Клиентка: Мне стало сложнее создавать его.
Терапевт: Хорошо, прекратите создавать его. Теперь создайте беспомощность величиной от Калифорнии до Миссисипи, а сопротивление — от Миссисипи до Атлантического океана.
Клиентка: Хорошо.
Терапевт: Повторите это несколько раз.
Клиентка: Хорошо.
Терапевт: Теперь прекратите создавать его и загляните глубже уровня ничтожества — что вы видите там?
Клиентка: Пустое пространство.
Терапевт: Что вы чувствуете внутри этого пустого пространства?
Клиентка: Покой, мир и доброту.
Терапевт: Оставайтесь в этом пустом пространстве и посмотрите оттуда на обе субличности — ничтожную и отдающую — и на беспомощность между ними. Как они выглядят сейчас?
Клиентка: Я меньше привязана к ним.

Терапевт: Из состояния **пустоты** спросите сверхщедрую отдающую субличность: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Признания и понимания.

Терапевт: Если эта субличность получит признание и понимание, как она будет себя чувствовать?

Клиентка: Сильной и могущественной.

Терапевт: Спросите ничтожную субличность: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Чувствовать свою силу и безопасность.

Терапевт: А когда эта субличность **ощутит** свою силу и безопасность, как она будет чувствовать себя?

Клиентка: Сильной и могущественной.

Терапевт: Оставаясь внутри пустоты, ощутите силу и могущество.

Клиентка: Да.

Терапевт: Теперь попросите субличности повернуться к вам лицом, чтобы они смогли найти в пустоте то, что они так долго искали.

Клиентка: Они почувствовали это.

Терапевт: Теперь спросите у этих субличностей, согласны ли они вернуться назад к Сущности и раствориться в ней в то время, когда вы ощущаете силу?

Клиентка: Они растворились.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: Спокойной и сильной.

Заключение

Эта клиентка искала силу «не там, где надо». Когда субличности обратились к Сущности, желанная сила стала доступной.

Так как она раньше занималась йогой, я процитировал ей «Бхагавадгиту», — тот отрывок, где Кришна (Сущность в роли психотерапевта) рассказывает Арджуне (клиенту), что такое сущность: «Меч не может разрезать ее, огонь не может сжечь ее». Это означает, что силу Сущности невозможно уничтожить, повредить или уменьшить. Она одновременно **защищена и незащищена**. Она защищена, потому что Сущности **нельзя** причинить вреда; она незащищена, потому что полностью открыта **по отношению к миру**. Когда **вы** больше не отождествляетесь с личностью и становитесь Сущностью, **вы** перестаете воспринимать других людей как личности и чувствуете **связь** Сущности с Сущностью; эта **связь глубже и сильнее любых личностных связей**.

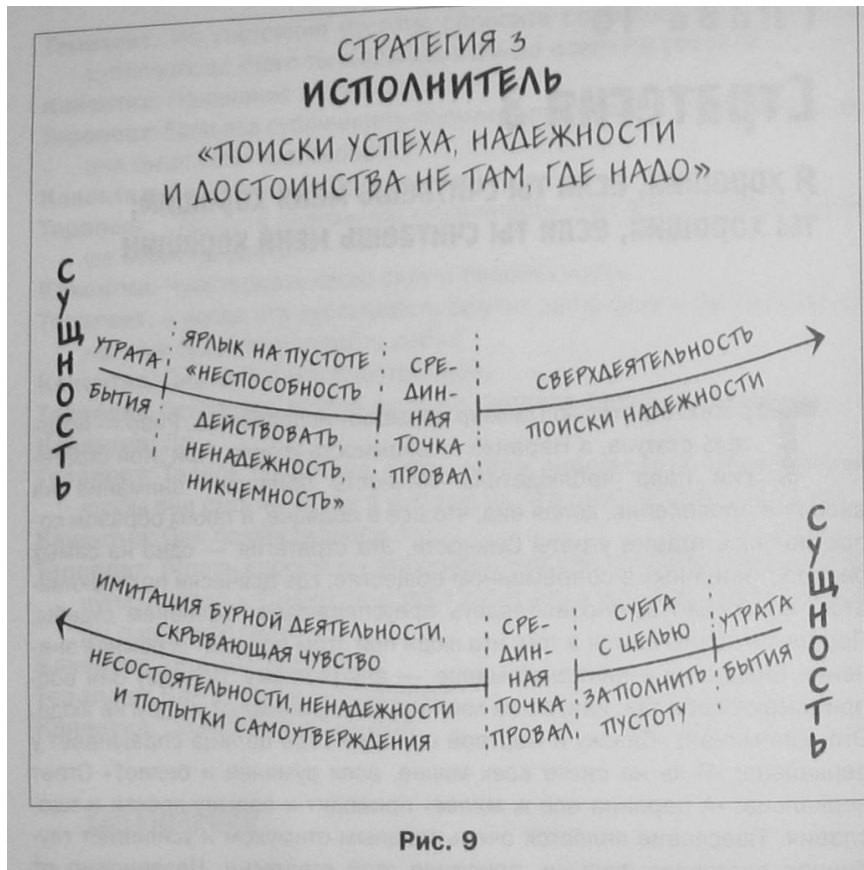
Глава 16

Стратегия 3

**Я хороший, если ты считаешь меня хорошим;
ты хороший, если ты считаешь меня хорошим**

Третью стратегию Палмер называет *исполнитель*, Ризо — *искатель статуса*, а Наранхо — *видимость успеха*. При этой стратегии пара наблюдатель—личность обращает внимание на внешние проявления, делая вид, что всё в порядке, и таким образом сопротивляясь травме утраты Сущности. Эта стратегия — одна из самых распространенных в современном обществе, где всячески подчеркивается, насколько важно выглядеть преуспевающим баловнем судьбы. Проблема заключается в том, что люди при этом придают огромное значение внешнему и ничтожно малое — внутреннему. Поэтому они воспринимают себя так, как, по их мнению, воспринимают их другие люди. Это напоминает «Сказку о мертвой царевне», где царица спрашивает у зеркальца: «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» Ответ зеркальца: «А царевна все ж милее» приводит к взрыву ярости и тщеславия. Тщеславие является очень мощным стимулом и усиливает глубинное состояние фальши, присущее этой стратегии. Независимо от того, осознает человек свою лживость (например, торговец подержанными автомобилями) или уверен в своей честности и с возмущением отрицает любые обвинения в обмане, его глубинным состоянием все равно остается фальшь, усиленно скрываемая под маской сверхчестности.

При данной стратегии пара наблюдатель—личность выбирает лживость исключительно по той причине, что она вешает на пустоту, или Сущность, ярлык неспособности *действовать* и *творить*. Чтобы скрыть это ощущение собственного бессилия, создается иллюзия бурной деятельности и образ безупречного, преуспевающего и порядочного исполнителя. Такие люди могут убеждать себя, что другие несправедливо относятся к ним, подозревая их в обмане. Иногда они начинают оправдываться и демонстрируют миру свою иллюзорную честнейшую персону. Им даже может казаться, что их никто не понимает. Так как их глубинным состоянием является чувство, что они не в состоянии создать ниче-



го стоящего, они пытаются хорошо выглядеть в глазах других. Так как они повесили на пустоту ярлык неспособности к **свершениям** и **творчеству**, большая часть их действий напоминает представление, разыгрываемое перед зрителями, и оттого в глубине души они ощущают собственную неискренность и фальшь. Со стороны такой человек может выглядеть очень деятельным, но на самом деле ему кажется, что он не делает **ничего** и тратит время впустую. Нам следует помнить, что самой сильной является субличность, навешивающая тот или иной ярлык на пустоту (в данном случае ярлык «**неспособности что-либо совершить**»).

Вторая субличность — вечный трудяга — пытается компенсировать **первую**, и ей никогда не удастся сделать это полностью. Повторим еще раз: во-первых, человек считает свои достижения иллюзорными, так как не верит, что способен создать что-нибудь реальное; во-вторых, эта иллюзия не приносит ему радости, так как компенсаторная деятельность уои-

ливаает его глубинное состояние. Иными словами, чем больше старается вторая субличность, тем хуже чувствует себя первая (см. рис. 9).

Тщеславие можно считать попыткой использовать другого в качестве зеркала, отражающего ваши представления о себе. Это означает, что окружающие демонстрируют, каким вы должны быть, о чем думать, чему учиться, чем обладать, как выглядеть. Например, один мой знакомый верил, что мир всегда демонстрирует нам, какой урок мы должны извлечь из происходящего. Он рассказал мне, как во время прогулки по улице увидел хромую женщину и решил, что Вселенная таким образом демонстрирует ему какие-то изъяны в его собственной душе. Подобным людям постоянно кажется, что Вселенная является их отражением. Хотя здесь нет возможности обсудить этот вопрос достаточно подробно, я хочу заметить, что такие люди привлекают к себе людей с подобными же убеждениями, и это помогает им поддерживать иллюзии друг друга. Этот вопрос более полно обсуждается в книге «Темная сторона внутреннего ребенка», глава 14, где подобная система убеждений называется детской манией величия. Тщеславие всячески поощряется в нашем обществе, и поэтому другие зачастую судят о нас на основании того, как мы выглядим, чем обладаем и какое место занимаем в социуме, а не на основании того, кто мы есть. Это психология нарциссизма. На одном из семинаров я рассказал анекдот о такой нарциссической личности.

«Как-то раз один самовлюбленный господин пригласил даму пообедать с ним. После того как большую часть обеда он проговорил о себе, он наконец взглянул на даму и сказал: „Хватит говорить обо мне, давайте поговорим о вас. Что вы думаете обо мне?“»

Как и при всех остальных стратегиях, мы испытываем боль оттого, что считаем себя тем, **кем хотели бы быть**. Например, если я хочу, чтобы меня считали безумно крутым парнем, и сам начинаю считать себя таким, вместо того чтобы трезво оценить свои реальные **способности и ограничения**, мне будет очень больно, если люди **станут воспринимать меня не так, как я хочу**. Проще говоря, во мне видят то, что я есть, а не то, что я изображаю. Верить в свой иллюзорный образ и носиться с ним — это нарциссизм и **самообман** (фальшь). При этом **самообмане** людям кажется, что они являются тем, кем воображают себя. Один из способов исцеления от этого самообмана заключается в том, чтобы критически взглянуть на свои грандиозные фантазии глазами взрослого, живущего здесь и сейчас, вместо того чтобы продолжать видеть их глазами ребенка, когда-то создавшего их. Этот способ применяется в психологии «эго» и объективных отношений; Хейнц Коут называет этот метод **трансформацией внутренних образов**.

Людей часто приводит к психотерапевту разрыв между представлением о том, какими они хотят казаться, и тем, как они себя ощущают на самом деле. Иначе говоря, люди влюбляются в собственные «крутые» образы самих себя. Они продают этот «крутой» имидж окружающему миру, затем притворяются, будто и не думали создавать «крутой» имидж, затем притворяются, что они вовсе не притворяются, а являются такими на самом деле, затем защищаются от тех, кто считают их «недостаточно крутыми»... Этот имидж защищает их от того, чем они считают себя, а не **ОТ ТОГО, ЧЕМ ОНИ** являются **НА САМОМ** деле.

Недавно я проводил семинар по квантовой психологии. Одна из участниц, к ее чести, исследовала и осознала свой самообман и тщеславие. До этого она думала, что занимается внутренней духовной работой ради себя самой. На семинаре она обнаружила, что на самом деле ей хотелось выглядеть хорошо в глазах окружающих. Противоречие между видимостью и реальностью оказалось *достаточно болезненным*.

На уровне анализа характеров человек выглядит так, будто он присутствует в настоящем, но на самом деле он не здесь. Фаллический нарциссический мужчина может заниматься сексом, но его внимание направлено не на собственные чувства, а на то, хорошим ли любовником *считает его партнерша*. Поэтому он не достигает подлинного оргазма. Почему? Потому что он не присутствует в своем теле. Мы должны помнить, что, хотя люди делают вид, будто они находятся внутри своего тела, на самом деле зачастую они где-то далеко. Например, во время гимнастики люди далеко не всегда остаются «внутри своего тела». Они могут размышлять о том, какие они молодцы, что занимаются гимнастикой, и как окружающие восхищаются ими. Участники духовных и психологических школ часто добиваются здоровья, просветления или знаний для того, чтобы лучше выглядеть в глазах окружающих, а не потому, что действительно хотят этого сами. Это самообман и тщеславие в их утонченной форме.

На глубочайшем уровне травма утраты Сущности заставляет пару наблюдатель—личность ощущать внутренний вакуум сярлыком «неспособность что-либо сделать»; этот вакуум необходимо скрыть любой ценой. Например, пара наблюдатель—личность может быть одержима навязчивыми мыслями, требующими постоянного заполнения вакуума. Иногда человек начинает добиваться чувства превосходства над окружающими, чтобы защититься от тех, кто может увидеть его внутреннюю пустоту, которую он расценивает как неспособность сделать что-либо. Он считает, что лучшая защита — нападение. Это приводит к тому, что он обманывает себя и других по поводу собственного превосходства. Больше того, защита становится настолько сильной, что человек уже не

понимает, что он чувствует на самом деле. Почему? Потому что его внимание направлено не внутрь, а наружу. Он хорошо себя чувствует, если окружающие удовлетворяют его тщеславие и говорят ему, что он выглядит и ведет себя хорошо. Он чувствует себя плохо, если другие не интересуются им или критикуют его. Тогда он снова начинает ощущать внутренний вакуум, и это вызывает у него депрессию. Кратко говоря, он пытается заполнить вакуум, добиваясь внимания других. Это внимание вовсе не всегда может быть «добрым». Выражаясь языком транзактного анализа, нам нужны **поглаживания**; **если** мы не можем получить их, мы вынуждены довольствоваться пинками.

Как и в прочих стратегиях, основной транс (в данном случае — самообман и тщеславие) служит для защиты против травмы утраты бытия и ощущения пустоты внутри тела. С точки зрения «исполнителя», он должен трудиться изо всех сил и постоянно напрягаться, чтобы выглядеть безупречно, тогда наконец он сможет преодолеть постоянное ощущение пустоты и бессилия. Кроме того, его планка все время растет. Это означает, что если сегодня мне заплатили тысячу долларов за работу, то в следующий раз, чтобы чувствовать себя так же хорошо, мне потребуется на тысячу долларов больше. Таким образом, внимание и признание становятся наркотиком; если внимание и признание уделяется кому-то другому, человек чувствует себя так, словно у него отнимают что-то жизненно ценное. Это приводит его к постоянной конкуренции и соперничеству.

Как и в других стратегиях, пустота является дверью, за которой обитает Сущность, способная растворить все субличности. На самом глубоком уровне субличности «исполнителя» ищут чувства равновесия. К несчастью, на уровне личности можно достичь лишь кратковременного переживания равновесия, и никогда — состояния **равновесия**. Почему? Потому что гармония и равновесие — сущностные качества, недоступные паре наблюдатель—личность.

Терапия

- Шаг 1. Напишите список сублинностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4. Осознайте, что хотя сублиностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира. покоя и безмятежности.

140 • Стефен Волински. Дао хаоса

- Шаг 5.** Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6.** После того как субличность ответит вам, переживите это качество из состояния пустоты.
- Шаг 7.** Когда вы поговорите со всеми субличностью, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8.** Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9.** Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.
- Шаг 10.** Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

Субличности	Глубинное состояние	Компенсаторные субличности
Вакуум	Неспособность действовать, творить, создавать ведущая к тщеславию и самообману	Заполнение вакуума 1. Деятельность (гиперактивность) 2. Потенциальный трудоголизм 3. Навязчивые мысли
Незнание себя		1. Желание быть на виду 2. Желание самопознания
Сверхвакуум		Жажда внимания любой ценой
Отсутствие смысла		Поиски смысла с помощью внимания и одобрения окружающих
Фальшь и самообман		Образ честного и порядочного человека

Пример

Барбара. 27 лет, называет себя «наркоманкой в любви». Жалуется, **ЧТО** не может добиться необходимого внимания. Она утверждает: «Он всегда обещает, что будет хорошо относиться ко мне. но никогда не делает этого; я вижу, как он лжет».

Клиентка: Мой партнер Билл никогда не уделяет мне достаточно внимания и всегда «отсутствует» эмоционально.

Терапевт: Как вы лгали себе по поводу Билла?

Клиентка (возмущенным тоном): Лгала?

Терапевт: А разве вы не лгали себе о том, что он за человек?

Клиентка: Ну, мы действительно первый раз договорились встретиться в ресторане в 8.00, и он опоздал почти на час. Я тогда солгала себе, что всё в порядке и что я вовсе не обиделась.

Терапевт: Как еще вы лгали себе в отношении Билла?

Клиентка: Что он изменится и когда-нибудь станет относиться ко мне так, как я хочу. В основном я убеждала себя, что он на самом деле не такой, каким кажется.

Примечание терапевта

В *этой* месте важно снова и снова повторять самому себе или клиенту: «Расскажите, **как** вы лгали себе о (человеке или ситуации)». Это действительно важно, потому что именно самообман привел к тому, что Барбара стала чувствовать себя жертвой. Для исцеления прежде всего следует разоблачить собственную ложь. Многие люди ощущают внутреннюю пустоту. Сопrotивляясь пустоте, они лгут себе по поводу своих друзей и любимых. Они пытаются использовать других для заполнения собственной пустоты и убеждают себя в том, что их представления об этих людях соответствуют реальности. Затем они обижаются на партнеров за то, что те не соответствуют их ожиданиям, и пытаются их изменить. В когнитивной терапии это называется ловушкой изменения и считается искаженным мышлением.

• Единственный человек, которого вы действительно можете контролировать и которого имеете шанс изменить. — вы сами. Ловушка изменения, однако, приводит к иллюзии, что другие люди изменятся ради того, чтобы угодить вам, если вы будете давить на них достаточно сильно. Из-за этого ваши внимание и энергия направляются на других, потому что ваша надежда на счастье зависит от того, получите ли вы от других то, что вам необходимо» .

В нашем примере Барбара считала, что Билл «не должен» вести себя так, как он себя вел. Это не должен создатель когнитивной терапии Альберт Эллис называет «мастурбацией»: постоянные размышления о том, что какое-то событие *не должно* происходить или *не должно* быть правдой.

Люди, которые добиваются близких отношений, часто пытаются использовать других, чтобы заполнить собственную пустоту. Это выглядит приблизительно так: если я надеюсь, что ты заполнишь мою пустоту, я говорю: «Я люблю тебя»; если я вижу, что ты не можешь этого сделать, я говорю: «Я ухожу от тебя» на поиски того, кто сможет.

¹ Daws M., Fanning P., McCay M. **Thoughts and Feelings: The Act of Cognitive Stress Intervention**. California, New Harbinger Publications, 1981, p. 23.

Глава 17

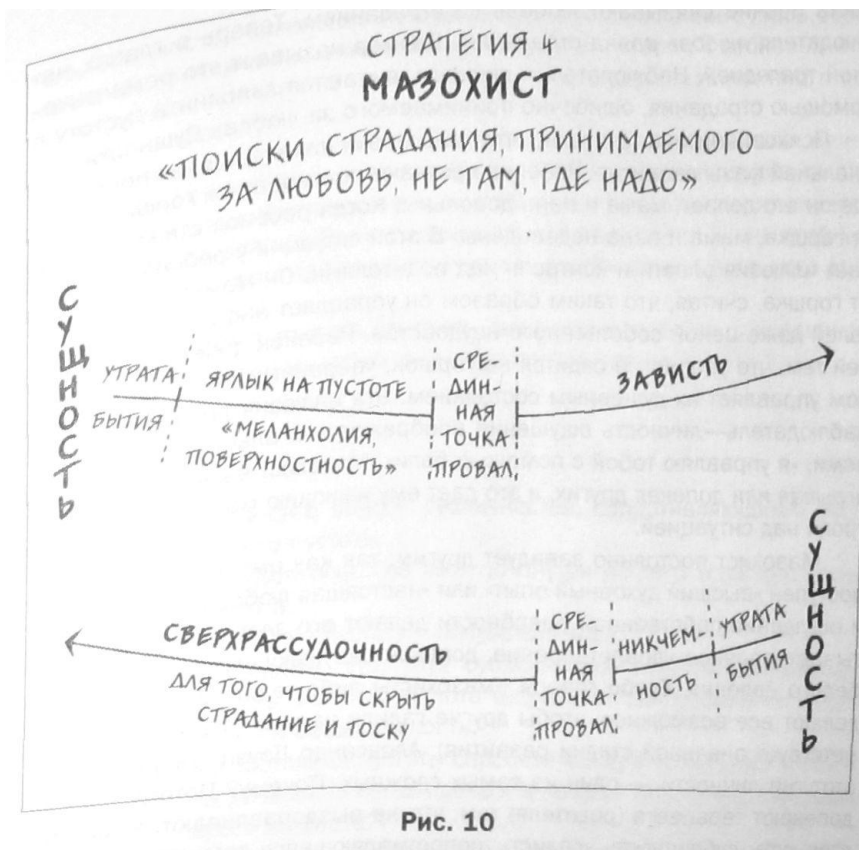
Стратегия 4

Я хороший, если мне плохо;
ты хороший, если тебе плохо

На языке характерологического анализа эта стратегия называется мазохист. Мазохист считает, что единственный способ добиться любви или власти — боль и страдание. Мазохист добивается власти с помощью страдания. В его представлениях любовь и страдание — одно и то же: любовь равна страданию. Он постоянно пребывает в меланхолии, вызванной травмой утраты Сущности; он мучительно ощущает оскудение и безысходность; порой ему кажется, что он лишен корней и истоков. Это ввергает его в депрессию и меланхолию.

В этой стратегии пара наблюдатель—личность реагирует на скудость и ущербность бытия сильнейшей завистью. Зависть к окружающим является глубинным состоянием при этой стратегии. Мазохисту кажется, что у других есть и любовь, и полноценная жизнь, и прочные корни, а он лишен всего этого вследствие утраты Сущности. Он чувствует, что его сердце разбито навеки и в его жизни нет и не может быть ни одной светлой минуты. Когда маятник качается в другую сторону, наблюдатель—личность испытывают отвращение к себе и занимаются самобичеванием. Часто наблюдатель—личность творят кумира в виде идеального любовника, гуру или психотерапевта в качества внешнего заменителя Сущности. Так как качества сущности переносятся на других, то мазохисты часто чувствуют, что они *оторваны* как от своей собственной жизни, так и от своих корней; порой они начинают мучительно пытаться обрести их. При этой стратегии наблюдатель вешает на пустоту ярлык отсутствия реальной связи с людьми и жизнью. Иногда он создает воображаемый идеальный образ Сущности и принимает его за подлинную Сущность (см. рис. 10).

У меня был клиент, постоянно представлявший себе идеальные образы, считая их воплощениями Сущности. Эта игра воображения была типичным проявлением псевдодуховности (см. «Темная сторона внутреннего ребенка», глава 14).



Вместо **того** чтобы понять, что его внутренние образы являются символами Сущности, он принял их за саму Сущность. **Перефразируя** слова Альфреда Коржибски: «Карта — это не территория», можно сказать, что символ — **это не Сущность**. Это относится также и к почитанию образа божества, распространенному как в **йогической**, так и в буддийской традиции. Внутренний образ Богоматери, Будды, Кришны, равно как и любых богов и **богинь, все это символы Сущности, но не Сущность**.

При стратегии 4 пара наблюдатель—личность испытывает **все более** сильную и мучительную жажду **любви** и **поэтому пытается восполнить утрату любви (Сущности)** и пустоту болью и страданием.

Это происходит оттого, что вначале личность пытается заполнить пустоту предметом любви и терпит неудачу. Предмет любви (часто это один из родителей) не может заполнить пустоту **в душе ребенка; когда ребенок понимает это, он страдает. В результате наблюдатель—лич-**

Мб • Стефен Волински. Дао хаоса

ность прочно связывают любовь со страданием. Теперь в глазах наблюдателя *любовь равна страданию*. Палмер называет это *романтической трагедией*. Наблюдатель—личность пытаются заполнить пустоту с помощью страдания, ошибочно принимаемого за любовь Сущности.

Психоаналитики считают, что мазохизм появляется в процессе анальной фазы развития. Ребенка приучают пользоваться горшком. Когда он это делает, мама и папа довольны. Когда ребенок отказывается от горшка, мама и папа недовольны. В этой ситуации у ребенка возникает иллюзия власти и контроля над родителями. Он может отказаться от горшка, считая, что таким образом он управляет настроением родителей даже ценой собственного неудобства. Ребенок *допекает* родителей тем, что упорно не садится на горшок, уверенный, что таким образом управляет их душевным состоянием. Эта иллюзия рождает у пары наблюдатель—личность ощущение воображаемой власти. Иными словами, «я управляю тобой с помощью боли». Мазохист выигрывает, *проигрывая или допекая* других, и это дает ему иллюзию могущества и контроля над ситуацией.

Мазохист постоянно завидует другим, так как ему кажется, что им доступен «высший духовный опыт» или «настоящая любовь». Эта зависть и ощущение собственной ущербности делают его злобным, и он испытывает мрачное удовлетворение, допекая окружающих и доводя их до белого каления. Грубо говоря, «мазохисты либо гадят на других, либо делают все возможное, чтобы другие гадили на них» (что вполне соответствует анальной стадии развития). Александр Лоуэн утверждал, что этот тип личности — один из самых сложных. Почему? Потому что они допекают терапевта (родителя) тем, что не выздоравливают. У мазохистов есть субличность «садист», сопротивляющаяся тем, кто пытается ему помочь. Так как глубинным состоянием при стратегии 4 является зависть, то мазохист постоянно размышляет, почему ему так плохо, и уверен, что другие знают ответ. Поэтому он вечно направляет внимание на других вместо того, чтобы попытаться вновь обрести утраченную Сущность и тем самым исцелить свое разбитое сердце.

Это разбитое сердце вдохновляет мазохиста на сочинение историй о трагической любви и предательстве, чтобы оправдать собственную меланхолию. Я хочу напомнить, что истории нужны для того, чтобы оправдать свое состояние, — *история вовсе не является состоянием*. Поэтому следует перенести внимание с истории на само состояние.

Постоянные попытки разжалобить окружающих с помощью душещипательных историй лишь поддерживают и укрепляют стратегию 4. Меланхолия и зависть — хронические состояния, и причина их появления не трагические события, а специфика развития пары наблюда-

толь—личность. Изменение истории не изменит состояния; лишь осознание и переключение внимания может изменить его. Подобное лечится **подобным**: история не излечит состояния, а переживание **ИНОГО** состояния — *излечит*.

Работать с трагическими романтиками, жаждущими «счастья путем страданий», очень тяжело, так как они одержимы идеей заполнить пустоту своим и чужим страданием, и поэтому вся их жизнь превращается в сплошное страдание. Это страдание служит защитой от более *глубоко*'го страдания и чувства неадекватности и ущербности, рожденного разрывом с Сущностью.

Субличности пытаются отыскать свои корни и связи с подлинной жизнью. К своему несчастью, они ищут не там, где надо.

Терапия

- Шаг 1. Напишите список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4. Осознайте, что, хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5. Из состояния пустоты спросите каждую субличность; «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6. После того как субличность ответит вам, переживите это качество из состояния пустоты.
- Шаг 7. Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8. Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9. Оставаясь на заднем плане, испытайте **и** переживите сущностное качество.
- Шаг 10. Осознайте, что и субличности, **и** пустота состоят **из одной и** той же субстанции.

148 • Стефен Волински. Дао хаоса

Субличности	Глубинное состояние	Компенсаторные субличности
Скудость бытия	Отсутствие корней и связей, вызывающее меланхолию и зависть	Быть таким, как мама Быть таким, как лапа
Самообвинение •Я плохой*	Жажда любви	Идеализация себя или других
Небытие	Страдание	Истерические попытки привлечь внимание

Пример

Филлис. 40-летняя женщина, превратила свою жизнь в романтическую трагедию. Филлис была замужем четыре раза; кроме того, она три года жила с человеком, не удовлетворявшим ее сексуально. Тем не менее она не желала расставаться с ним, так как их отношения были для нее вполне комфортными. Ее партнер Карл стремился к сексуальному контакту и близости, а Филлис была к нему равнодушна.

Клиентка: Наши отношения скучны и утомительны, но меня они устраивают.

Терапевт: Чего недостает в ваших отношениях?

Клиентка: Близости.

Терапевт: Почему вы не расстаетесь с вашим партнером?

Клиентка: Нам потребовалось много лет, чтобы наладить отношения между моими двумя детьми (от предыдущего брака) и двумя детьми Карла (от предыдущего брака). К тому же мне кажется, что даже если бы я и влюбилась в кого-нибудь, он бы бросил меня, и я бы снова страдала. Лучше уж научиться жить без любви.

Терапевт: Как реагирует Карл на отсутствие сексуальных контактов?

Клиентка: Он расстраивается, злится и надеется, что все изменится.

Примечание терапевта

Посмотрите, как она называет дружеские отношения семейными и притворяется, что действительно считает своего партнера мужем, не обращая внимания на то, что он страдает. В терапии межличностных отношений такое поведение называется «детской разлукой с любимым*». Она страдает из-за разлуки с любимым (родителем) и воссоздает эту ситуацию, поэтому ее отношения с Карлом остаются платоническими. В свою очередь, Карл оказался в ловушке изменения. Он надеется, что рано или поздно его партнерша изменится. Кроме того, в их отношениях повторяется ситуация, связанная с эдиповым комплексом:

девочка не может вступить в сексуальные отношения с **папой**, поэтому их отношения остаются платоническими, а сама она уподобляется **маме**. На семинаре я **покалывал**, как отношения родителей становятся моделью для **детей**, — в том числе и такие отношения, в которых нет ни страсти, ни близости, а лишь эциальные и финансовые интересы. Филлис использует эту модель в отношениях с Карлом.

Терапевт: Вы обманываете его?

Клиентка: Нет.

Терапевт: А вам не кажется, что совместная жизнь обычно предполагает секс?

Клиентка: Да, но я говорю ему, что я сейчас чувствую не то, что чувствует он.

Терапевт: Значит, вы живете с ним и притворяетесь сексуальной, хотя на самом деле это не так.

Клиентка: Да, он возмущается, когда я **управляю им с помощью сакса**.

Примечание терапевта

Мы видим пример садомазохистской игры. Во-первых, женщина страдает из-за отсутствия близости и поэтому наказывает и мучает себя, продолжая отношения, не удовлетворяющие ее сексуально. Во-вторых, она манипулирует **Карлом**, отказывая ему в сексе и внушая надежду, что когда-нибудь они станут **любовниками**.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиентка: Боль в сердце.

Терапевт: Как вы защищаетесь от боли в *сердце*?

Клиентка: Делаю вид, что у меня о Карлом все хорошо.

Терапевт: И при этом манипулируете им?

Клиентка: Да.

Терапевт: Какое чувство связывает боль в сердце и манипулирование?

Клиентка: Отчаяние.

Терапевт: Почувствуйте отчаяние. Теперь отодвиньте его в *сторону* и посмотрите, что находится под ним?

Клиентка: Пустое отверстие.

Терапевт: Войдите в это пустое отверстие и скажите, как вы себя чувствуете.

Клиентка: Здесь просто пустое пространство... мне достаточно приятно и удобно.

Терапевт: Из этой пустоты посмотрите на **ваши субличности**: какими они кажутся вам?

150 • Стефен Волински. Дао хаоса

Клиентка: Далекими.
Терапевт: Манипулирующая субличность связана с Карлом?
Клиентка: Да.
Терапевт: Вы можете видеть субличность по имени Карл?
Клиентка: Да.
Терапевт: Какое чувство связывает манипулирующую субличность маленькой девочки и субличность Карла?

Примечание терапевта

Здесь я предполагаю, что манипулирующая субличность — маленькая девочка, влюбленная в папу (Карла). Важно пройти весь цикл: в данном случае в душе Филлис живут страдающая девочка, «манипулирующая» девочка и папа в образе Карла. До тех пор пока образ папы в ее душе остается таким же, как в детстве, она будет вновь и вновь разыгрывать романтические трагедии.

Клиентка: Печаль.
Терапевт: О чем печаль напоминает вам?
Клиентка: О том, как папа уходил от меня.
Терапевт: А как вы мстили ему и манипулировали им?
Клиентка: Не давая ему то, чего он хотел.

Примечание терапевта

- Опять происходит перенос образа папы на Карла; теперь она манипулирует Карлом, не давая ему то, чего он хочет.

Терапевт: Спросите у субличности по имени Карл (папа): «Чего ты желаешь больше всего на свете?»
Клиентка: Быть любимым.
Терапевт: Теперь вернитесь в пустое пространство и спросите страдающую субличность: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»
Клиентка: Любви.
Терапевт: Теперь спросите манипулирующую маленькую девочку: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»
Клиентка: Безопасности и защиты.
Терапевт: Как вы будете чувствовать себя в безопасности?
Клиентка*. Мирно и спокойно.
Терапевт: А чего хочет больше всего на свете страдающая маленькая девочка?
Клиентка: Понять себя.
Терапевт: Как она будет себя чувствовать, когда поймет себя?
Клиентка: Сильной.

Терапевт: Хорошо, теперь из состояния пустоты почувствуйте любовь, силу и безопасность.

Клиентка: Да.

Терапевт: Представьте себе, что все субличности плавают в пустом пространстве.

Клиентка: Да.

Терапевт: А теперь представьте себе, что и субличности, и пространство состоят из одной и той же субстанции.

Клиентка: Субличности исчезли в пустоте. Теперь здесь ничего нет.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: У меня нет слов — просто нет слов.

Заключение

В этом случае я использовал процедуру, описанную в книге «Квантовое сознание». Когда пустота и субличности состоят из одной и той же субстанции, они сливаются и исчезают. Почему? Потому что различия исчезают.

В данном примере субличности растворились в Сущности. Она не нашла слов, чтобы описать свое состояние. Почему? Потому что на уровне Сущности нет субъекта и объекта, не над кем властвовать и не кем манипулировать. Поэтому остается лишь чувство силы и покоя без каких-либо историй, причин или целей. Такова природа Сущности и сущностных качеств — они просто есть.

Глава 18

I Стратегия 5

Я хороший, если я равнодушен;
ты хороший, если ты оставляешь меня
равнодушным,
либо

Я хороший, если я отвергаю тебя;
ты хороший, если я отвергну тебя прежде,
чем ты отвергнешь меня

Как я могу чувствовать, если я не знаю, что такое чувство?

Как я могу чувствовать, если я сроду этого не умел?

Как я могу чувствовать, если я всегда отрекался от своих чувств?

Джон Леннон. «КАК»

В характерологическом анализе эта стратегия называется **шизоид**. По мнению Александра Лоуэна, шизоидная личность формируется еще во время беременности. Этот тип характера отвергается матерью и поэтому испытывает ужасный страх. Чтобы преодолеть этот страх, шизоид замораживает все чувства и цепенеет, погружаясь в состояние **преждевременной отрешенности**. Как и преждевременная эякуляция, **преждевременная отрешенность** является защитой против собственных чувств. Иными словами, шизоид ничего не чувствует и поэтому наблюдает за происходящим со стороны и ведет себя так, «будто бы» чувствует то, что уместно в данной ситуации. Палмер называет эту стратегию **наблюдателем**, Ризо — **мыслителем**, а Наранхо — поиском целостности путем **изоляции**. При этой стратегии возникает могущественная субличность, лишенная чувств и не имеющая о них представления. Она принимает мысли за чувства. Иными словами, шизоид думает о чувствах вместо того, чтобы испытывать их. Эта стратегия возникает оттого, что пара наблюдатель—личность преждевременно оказывается в состоянии наблюдения. Со стороны такая отрешенность может казаться вполне духовной¹.

¹ см. - волински С. Квантовое сознание, глава 3.

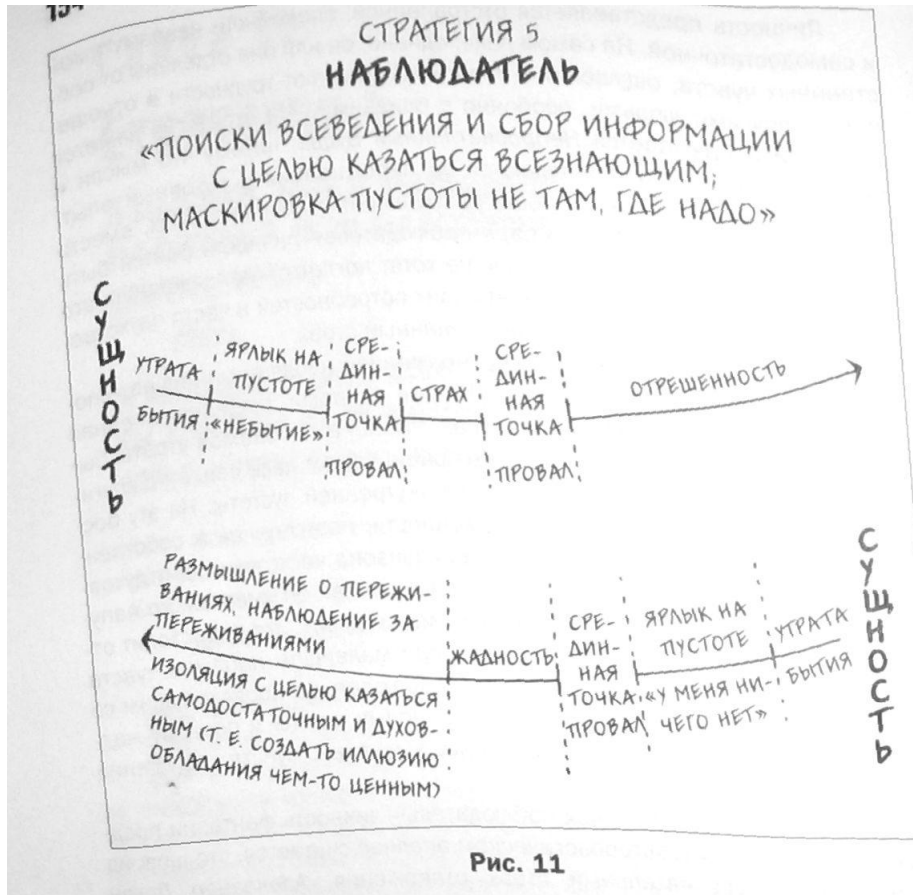
Личность представляется отстраненной, спокойной, невозмутимой и самодостаточной. На самом деле, однако, он или она отделены от собственных чувств, ощущений и тела и испытывают трудности в отношениях с другими людьми, особенно с близкими. Эта стратегия *кажется* духовной и называется *Непросветленный Будда*, потому что мысли и суждения ошибочно принимаются за переживания и духовный опыт. Иными словами, такая личность размышляет о переживаниях, вместо того чтобы переживать. Эта пара наблюдатель—личность боится быть поглощенной; ей кажется, что другие хотят поглотить ее, даже если это вовсе не так. Шизоид не осознает своих потребностей и часто одухотворяет их¹, испытывая при этом неосознанный страх.

Все это приводит его к преждевременной изоляции и лишает способности к близким отношениям. Иными словами, *преждевременная отрешенность* — это реакция на страх, вызванный травмой утраты бытия. Шизоид действует так, «будто бы» он на самом деле связан с другими, в надежде, что они не заметят его внутренней пустоты. На эту бесчувственность надевается ярлык духовности; поэтому как в собственных глазах, так и в глазах окружающих шизоид часто выглядит духовным и погруженным в медитацию, в то время как он смертельно напуган, и духовность для него не более чем *медикамент*. Это происходит оттого, что пара наблюдатель—личность при малейшем наплыве чувств предпочитает выйти за пределы тела и наблюдать за происходящим со стороны. Наблюдатель вешает на *пустоту* ярлык «ничто» и поэтому жадно пытается накопить как можно больше мыслей, чувств, ощущений и т. д. (см. рис. 11).

При этой стратегии у пары наблюдатель—личность фантазии предшествуют опыту. В характерологическом анализе считается, что шизоид испытывает бессознательный страх отвержения. Александр Лоуэн утверждает, что шизоидная личность формируется в утробном периоде и возникает вследствие биологического отторжения матерью. Шизоиды обычно бывают худыми и костлявыми; кажется, что отчуждение и отверженность у них не в крови, а в костях. Часто взгляд шизоида совершенно непроницаем — даже глядя ему в глаза, вы не можете установить с ним контакт. Он постоянно ждет, что его отвергнут, и поэтому либо делает все возможное, чтобы окружающие отвергли его, либо торопится прежде отвергнуть их сам. В политике ярким представителем такого типа является Росс Перот. Он отказался от участия в президентских выборах прежде, чем убедился, что не набрал достаточного числа голосов. Иными словами, он так боялся быть отвергнутым, что предпочел

¹ См. Волински С Темная сторона внутреннего ребенка, глава 14.

г „ефеивояинсм. Да о ” ”



отвергнуть избирателей. На пресс-конференции журналист обратился к нему с вопросом. Перот счел вопрос проявлением пренебрежения, разозлился, отказался отвечать и покинул зал. Иными словами, такой человек создает изоляцию из-за страха отвержения. Он воздвигает защитные стены и скрывается за ними от подлинных чувств и переживаний, притворяясь, что на самом деле он живет полноценной жизнью. Он делает вид, что вправду волнуется, радуется, страдает, испытывает интерес к происходящему, но тот, кто вступает с шизоидом в близкие отношения, постоянно ощущает, что в них чего-то не хватает. Так оно и есть: не хватает одного из партнеров.

В этой стратегии страдание от утраты Сущности создает настолько мощную точку бифуркации, что пара наблюдатель—личность ощущает

Стратегия S • 1SS

постоянное одиночество. Шизоид таи боится, что люди отвергнут его либо завладеют им без остатка, как это делала его мать, что предпочитает оставаться в изоляции в попытке обрести целостность (Наранхо). На самом деле, однако, изоляция лишь усугубляет отрешенность и усиливает диссоциацию. Это состояние может одухотворяться с целью защиты от страха отвержения. Я был знаком с доктором, который вел себя словно продвинутая и духовная личность. Его жена часто жаловалась; «Его здесь нет!» — и он действительно отсутствовал.

Он переносил образ матери на жену и отстранялся от нее, называя это духовностью. Он отталкивал жену, отчего она чувствовала беспомощность и отчаяние.

Пара наблюдатель—личность часто желает выглядеть мудрой и всеведущей. К несчастью, когда субличность изображает всеведение, она лишь скрывает за ним страх, что кто-нибудь обнаружит ее растерянность и пустоту. Попытки компенсации собственной растерянности и беспомощности происходят на уровне личности. Именно личность пытается компенсировать глубокую неадекватность, рожденную утратой Сущности. Страх быть поглощенным и потерять себя настолько силен, что основной стратегией «пятерок» становится скупость. Такие люди являются накопителями. Их глубинное состояние — жадность с примесью страха. При этой стратегии люди уверены, что другие хотя и отнять у них то небольшое, что у них есть, и поэтому избегают близости, накапливают добро, хранят его и скрывают свои чувства так же тщательно, как скупой рыцарь свое золото. Им кажется, что это единственный путь к обретению **целостности**.

Терапия

- Шаг 1. Напишите список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4. Осознайте, что, хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5. Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг в. После того как субличность ответит вам, **осознайте это** качество в состоянии пустоты.

156 • Стефен Волински. Дао хаоса

Шаг 7. Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

Шаг 8. Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.

Шаг 9. Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.

Шаг 10. Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из *одной* и той же субстанции.

<i>Субличности</i>	<i>Глубинное состояние</i>	<i>Компенсаторные субличности</i>
Неудовлетворенность	Ощущение небытия Страх, сомнение	Отстраненность
Одиночество	Злость	Поиски целостности путем изоляции
Страх быть поглощенным	Страх	Поиски целостности путем изоляции
Жажда небытия	Чувство отвержения матерью	Чрезмерная духовность
Страх пустоты	Подавление своих желаний	Сверхинтеллектуальность
Самоотторжение	Страх	1. Ожидание отвержения 2. Готовность отвергнуть других
Бессознательный страх бессилия	Чувство утраты и крушения	1. Жадность, накопительство 2. Обретение власти путем отторжения и отказа

Пример

Фред, 45-летний психолог из Калифорнии. Его проблема — невозможность установить близкие отношения с женой.

Терапевт: С чем вы хотите поработать сегодня?

Клиент: Я чувствую внутреннее сопротивление, не позволяющее мне быть близким и открытым с моей женой. Словно что-то не подпускает меня к ней.

Терапевт: Где вы ощущаете это сопротивление внутри себя?

Клиент (*указывает на грудь*): Наверное, в сердце.

Терапевт: Представьте себе, что ваша жена перед вами. Какое чувство связывает ее и вашу сопротивляющуюся субличность?

Клиент: Страх.

Терапевт: Почувствуйте страх, полностью слейтесь с ним.

Клиент: Я чувствую себя раздавленным; мне кажется, что ее любовь сейчас разрушит и поглотит меня.

Терапевт: Значит, любовь — то же самое, что поглощение?

Клиент: Да.

Терапевт: Не удивительно, что вы сопротивляетесь любви.

Примечание терапевта

Здесь затронуты три важные темы. Во-первых, Фред смешивает свои предположения и свои эмоции: «Я думаю, что жена хочет поглотить меня... поэтому я чувствую себя поглощенным».

Эмоциональная аргументация. «В основе этого искажения лежит убеждение, что все ваши негативные предположения относительно себя и других людей обязательно сбудутся, потому что вы **чувствуете**, что они истинны»¹.

Во-вторых, Фред переносит образ мамы на жену. Почему я так считаю? Потому что здесь и сейчас у него нет причин бояться быть поглощенным. Они есть только у его внутреннего ребенка, которому кажется, что его жена стала мамой и собирается поглотить его.

В-третьих, происходит смешение разных понятий. В сознании Фреда любовь равна поглощению. В процессе я использую мысленное искажение и смешение понятий для того, чтобы добиться различия.

Терапевт: Если вы соедините представление о любви (*указывает на левую руку*) с чувством, будто вас поглощают (*указывает на правую руку и соединяет обе руки*), что вы создадите?

Клиент: Страх.

Терапевт: Если вы соедините представление о любви (*указывает на левую руку*) с чувством, будто вас поглощают (*указывает на правую руку и соединяет обе руки*), чего вы не создадите?

Клиент: Возможности любить без страха.

Терапевт: Если вы соедините представление о любви (*указывает на левую руку*) с чувством, будто вас поглощают (*указывает на правую руку и соединяет обе руки*), чему вы будете сопротивляться?

Клиент: Отчужденности.

Терапевт: Создайте чувство отчужденности.

¹ Davis M., Fanning P., McCay M. *Thoughts and Feelings*, pp. 22—23.

158 • Стефен Волински. Дао хаоса

Клиент Хорошо.

Терапевт: Сделайте его размером с Калифорнию.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Сделайте его размером с Соединенные Штаты.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Сделайте его размером с земной шар.

Клиент: Хорошо.

Терапевт Отвлекитесь от него. Теперь, если вы разделите любовь и чувство, будто вас поглощают (*разъединяет руки*), что вы создадите?

Клиент: Открытость.

Терапевт Если вы разделите (*разъединяет руки*) любовь и чувство, будто вас поглощают, чего вы *не* создадите?

Клиент Страха.

Терапевт: Если вы разделите любовь и чувство, будто вас поглощают (*разъединяет руки*), чему вы будете сопротивляться?

Клиент. Ничему.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Мне стало легче.

Примечание терапевта

Все мы путаем разные понятия: любовь, сила и т. д. Известный терапевт Кристи Л. Кеннен выделяет четыре области, в которых происходит смешение понятий: любовь, поддержка, власть и ответственность. Г-жа Кеннен провела трехдневный семинар по разделению этих понятий. Задача терапевта заключается в разделении смешанных понятий и освобождении заблокированной энергии.

Терапевт: Теперь представьте себе, что жена находится перед вами, осознайте ваше сопротивление близости с ней в сердце, отодвиньте его и посмотрите, что находится за ним.

Клиент: Пустое пространство.

Терапевт: Войдите в это пустое пространство... как вы себя чувствуете в нем?

Клиент: Спокойным и расслабленным.

Терапевт: Теперь посмотрите оттуда на вашу жену и на страх, связывающий ее с вашим внутренним ребенком.

Примечание терапевта

Я снова выдвигаю идею о том, что сопротивление близости принадлежит субличности ребенка. Эта субличность похожа на схему.

«Хотя разные люди могут рассматривать одну и ту же ситуацию с разных сторон и приходиться к разным выводам, один и тот же человек обычно реагирует одним и тем же способом на сходные классы ситуаций. Относительно прочные когнитивные паттерны образуют основу для интерпретаций подобных классов ситуаций. Термин схема описывает эти когнитивные паттерны. Когда человек оказывается в сходных обстоятельствах, активизируется схема, относящаяся к данным обстоятельствам. Схема является причиной возникновения шаблонов восприятия. Она помогает организовать наборы данных в определенные устойчивые структуры. Это способствует распознаванию, различению и кодификации стимулов, с которыми сталкивается личность. Личность сортирует информацию и оценивает ее через призму схемы»¹.

Далее, я предполагаю, что *регрессивная схема* относится скорее к его матери, чем к жене.

Терапевт: Ваш внутренний ребенок относится к вашей жене так же, как маленький мальчик относился к матери?

Клиент: Да.

Терапевт: Какое чувство связывает образы матери и внутреннего ребенка?

Клиент: Страх.

Терапевт: Почувствуйте страх полностью, погрузитесь в него и ощутите его как энергию.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь из этого состояния спросите субличность матери: «Чего ты желаешь сильнее всего на свете?»

Клиент: Заботы.

Терапевт: А если она получит заботу, что она почувствует?

Клиент: Любовь и безопасность.

Терапевт: Спросите у внутреннего ребенка: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиент: Быть самим собой.

Терапевт: Если он станет самим собой, что он почувствует?

Клиент: Силу и уверенность.

Терапевт: Теперь из того состояния, в котором вы находитесь, почувствуйте любовь, безопасность, силу и уверенность.

Клиент: Да.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Потрясающе.

Терапевт: Теперь изучите размер и форму каждой **субличности**.

Клиент: Да.

¹ Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press, 1979, pp. 12–13.

160 • Стефен Волински. Дао хаоса

Терапевт: Теперь снимите с них ярлыки и воспринимайте их как энергию.

БюютТеперь растворите эту энергию в Сущности, продолжая чувствовать любовь, безопасность, силу и уверенность.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Как вы себя чувствуете сейчас?

Клиент: Великолепно.

Заключение

В этом случае процесс поглощения прошел довольно легко. Для лучшей интеграции и осознания происшедшего я попросил клиента в течение недели мысленно надевать маску матери на лицо жены. Тем самым я предложил ему осознанно и намеренно делать то, что он прежде делал неосознанно и случайно. Это помогло ему сделать тайное явным и способствовало увеличению осознанности. **Именно осознанность — растворитель, ослабляющий действие клея, соединяющего субличности!**

Глава 19

Стратегия 6

**Я хороший, если ты подчиняешься мне;
ты хороший, если ты подчиняешься мне,
либо**

**Я хороший, если я бунтую;
ты хороший, если тебе нравится мой бунт**

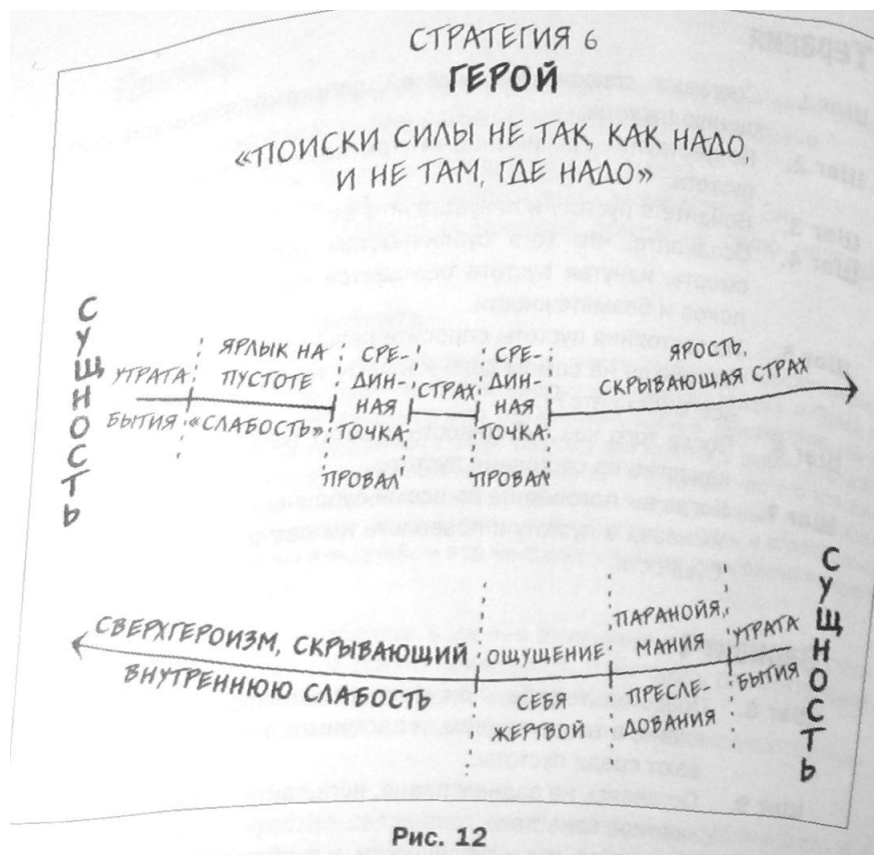
Эту стратегию Пал мер называет *адвокат дьявола*, Ризо — *верно-подданный*, а Наранхо — *гонимый гонитель*. Подобный бунтарь вечно пребывает в амбивалентном состоянии. Наранхо называет такой тип личности амбивертным (обладающим как экстравертными, так и интровертными свойствами). Данной стратегии свойственно как состояние бунта (мятежная субличность), так и отождествление с **лицом**, наделенным властью (властная субличность). Мятежная субличность постоянно ощущает амбивалентность и страх; она не знает, на что можно по-настоящему опереться, и защищается от тех, у кого есть такая опора. Внимание такой субличности направлено на страх, а поскольку объект внимания и глубинное состояние сходны между собой, страх становится постоянным спутником этой субличности и окном, через которое она видит мир.

Человек такого типа притворяется героем, чтобы скрыть свой страх. Иногда он почти не ощущает страха, но тогда он чувствует ярость и гнев. Наранхо называет его *гонимым гонителем*. Страх охватывает его с так стремительно, что пара наблюдатель—личность успевает лишь прийти в ярость, чтобы спастись от страха. Он так мучительно переживает утрату Сущности, что запрещает себе испытывать страх или превращает его во что-то другое. Следовательно, *адвокат дьявола*, превращающий страх в гнев и ярость, предполагает, что его постоянно атакуют и преследуют, и это вызывает у него гнев вместо страха. На самом деле он все равно боится, но его страх остается бессознательным и едва заметным. Ярость помогает ему скрыть свой страх. Нападение становится для **него** лучшей защитой.

Причина страха — неадекватность и ощущение утраты бытия. Иными словами, он ощущает страх, возникший вследствие утраты Сущности, и всячески защищается от него. Так как он сопротивляется страху и скрывает его от себя, страх становится жестким и застывшим. Этому человеку кажется, что утрата Сущности угрожает ему снова и снова, поэтому он чувствует себя мужественным героем, преследуемым злобными агрессорами. Ему кажется, что люди преследуют его и нападают на него с целью отобрать у него Сущность. При таком направлении внимания он отрицает свой страх, и тот быстро и незаметно превращается в ярость, заставляющую его всячески защищаться от своего страха. Сопротивление страху и скрытая за ним слабость становятся глубинным состоянием. Иными словами, на пустоту вешается ярлык *слабости*. Это создает компенсаторную субличность — героя, наделенного невероятной силой и презирающего слабаков. Такой человек обвиняет остальных в том, что они похитили его Сущность; чтобы обрести истину, ему приходится либо ниспровергать авторитеты, либо самому стать авторитетом, знающим, что есть истина. Иными словами, пара наблюдатель—личность определяет пустоту как состояние слабости. Для компенсации этого чувства слабости создается иллюзорное ощущение силы. Чтобы не проявлять своего страха перед собой и другими, пара наблюдатель—личность отвлекается от чувства страха и слабости и переносит внимание на воображаемых преследователей. Затем она превращает страх в ярость и вступает в бой с этими преследователями. *Адвокат дьявола* постоянно находится в состоянии паранойи, так как боится, что другие обнаружат его страх и слабость. Для него пустота равна слабости, а не двери, за которой обитает утраченная Сущность. Оттого он все время либо нападает, либо защищается, либо размышляет над планом очередного сражения. В глубине души он отчаянно боится, что другие могут обнаружить, насколько он слаб и незащищен.

Я еще раз хочу напомнить, что любая пара наблюдатель—личность слаба и неадекватна в сравнении с Сущностью. Неосознанно эта пара постоянно сравнивает себя с Сущностью и понимает, что сравнение отнюдь не в ее пользу. Это побуждает ее направить еще больше внимания на поиски силы в окружающем мире, так как ей кажется, что нужно стать самым сильным и бесстрашным, чтобы исцелить боль, вызванную утратой бытия.

Недавно у меня был клиент по имени Сэм, который обращался ко многим авторитетным специалистам и посетил столько же семинаров. Он хотел обрести истину и почувствовать себя сильным. Сэм сказал, что вся его жизнь была посвящена поискам силы. Он не понимал, что силы



и истины жаждали его субличности, а не Сущность. Поэтому сила его Сущности не проявлялась до тех пор, пока Сэм не захотел отбросить субличности и стать Сущностью, обладающей подлинной силой и знанием истины. Когда он осознал это, его навязчивое стремление к силе и могуществу растворилось и исчезло.

Как утверждалось раньше, невозможно полностью излечить неадекватность на уровне пары наблюдатель—личность. Неадекватность и страхи исцеляются путем растворения субличностей в глубине сущности. Пара наблюдатель—личность неадекватна в сравнении с СУЩНОСТЬЮ, поэтому неадекватность никогда не может быть проработана на уровне личности. Совокупность субличностей, называемая личностью, может быть проработана на уровне Сущности, обладающей теми качествами, которых жаждут субличности на самом деле (см, рис 12).

Терапия

- Шаг 1.** Составьте список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2.** Почувствуйте, где *именно внутри* вашего тела находится пустота.
- Шаг 3.** Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4.** Осознайте, что хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5.** Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6.** После того как субличность ответит вам, переживите это качество из состояния пустоты.
- Шаг 7.** Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант 1

- Шаг 8.** Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9.** Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.
- Шаг 10.** Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

Вариант 2

- Шаг 11.** Снимите ярлыки с субличностей и представьте себе, что субличности состоят из энергии.
- Шаг 12.** Позвольте энергии раствориться в глубине Сущности.

Субличности	Глубинное состояние	Компенсаторные субличности
Слабость	Слабость, ведущая к страху	Сверхсила, героизм
Жертва	Паранойя	
Неуверенность	Амбивалентность	Сверхуверенность

Пример

Фред, 48-летний бизнесмен. Он пришел ко мне, будучи не в силах решить, разводиться ли ему с женой после двадцати лет брака.

Терапевт: Над чем вы хотите поработать сегодня?

Клиент: Я не уверен, разводиться ли мне с моей женой Энн.

Терапевт: Что вы создаете в качестве ответа на свою неуверенность?

Примечание терапевта

Я предполагаю, что неуверенность является глубинным состоянием, в частности оттого, что стратегия 6 формируется на оральной стадии, а Фред похож на представителя орального типа. Это высокий, полный, разговорчивый человек, не слишком счастливый с виду. Поэтому для начала я решил спросить его: «Как вы компенсируете свою неуверенность?» Я подумал, что его компенсация может быть оральной, так как он внешне казался сильным и преуспевающим. Я предположил, что он скрывает свою неуверенность и страх, делая вид, что он «сильный и могучий», и в то же время в глубине души ощущая неуверенность и слабость.

Клиент: Я пытаюсь не обращать на нее внимания и заниматься своим делом, но она все равно появляется. Я пытаюсь работать еще усерднее, чтобы забыть о своей неуверенности.

Терапевт: Где внутри вашего тела вы чувствуете эту компенсаторную субличность?

Клиент: В груди.

Терапевт: Какое **чувство связывает компенсаторную субличность с неуверенностью?**

Клиент: Страх.

Терапевт: Почувствуйте страх как энергию.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь отодвиньте в сторону неуверенность и посмотрите, что находится под ней?

Клиент: Пустое пространство.

Терапевт: Войдите в это пространство... на что оно похоже?

Клиент: Это просто пустое пространство, мирное и спокойное.

Терапевт: Посмотрите из этого пространства на свои субличности и на связывающий их страх; какими они кажутся вам?

Клиент: Далекими. Я не привязан к ним.

Терапевт: Теперь спросите компенсаторную субличность: «Чего ты желаешь сильнее всего на свете?»

Клиент: Знания.

Терапевт: Как она будет себе чувствовать, если получит то, что хочет?

166 • Стефен Волински. Дао хаоса

Клиент: Сильной и могущественной.

Терапевт: Из того пространства, где вы находитесь, спросите неуверенную субличность: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиент: Истины.

Терапевт: *Пренцрасно*, теперь, оставаясь в пустом пространстве, почувствуйте силу, могущество и истину.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиент: Ясность и покой.

Терапевт: Теперь посмотрите на эти две субличности и связывающий их страх и попросите их повернуться к вам лицом и понять, что вы обладаете тем, чего они так желают.

Клиент: Они поняли это.

Терапевт: Теперь позвольте им раствориться, в то время как вы чувствуете силу, могущество и истину.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Хорошо, но с этого места я не могу ничего сделать. Как мне жить с моей женой, оставаясь в этом пустом пространстве? Как вернуться в обычный мир?

Примечание терапевта

Здесь мы сталкиваемся с одной из труднейших задач психотерапевта. Это состояние без состояния настолько ново и непривычно, что его очень тяжело интегрировать и перенести в обычную жизнь. Почему? Потому что в состоянии пустоты вы просто есть, и ваши действия не поддаются рациональному осмыслению. Вы действуете, руководствуясь интуицией и спонтанностью. Древние мастера дзэн говорили: «До просветления я носил воду и рубил дрова; после просветления я ношу воду и рублю дрова». Ваши действия остаются прежними, но ваше состояние и переживания полностью изменяются.

Клиентам трудно сразу почувствовать себя уверенно в этом новом состоянии, поэтому я рекомендую им выполнять суфийское упражнение Г. И. Гурджиева. призванное облегчить переходный период. Это упражнение называется самовспоминанием.

«Я говорю о разделении внимания, характерном для самовспоминания. Я представляю это себе следующим образом: когда я наблюдаю за чем-то, мое внимание направлено на объект наблюдения — это прямая линия, ведущая от меня к объекту.

Я —————•

Когда я наблюдаю за объектом и в то же время стараюсь помнить себя, мое внимание направлено как на объект, так и на меня самого. Это выглядит так:

Я <*

Моя задача заключается в том, чтобы наблюдать за собой, не ослабляя внимания, направленного на объект» .

Терапевт Хороший вопрос. Я хочу попросить вас направить половину вашего внимания на себя, пребывающего в пустоте; вторую половину внимания *одновременно* направляйте на меня.

Клиент: Вы имеете в виду, что мне нужно разделить мое внимание: половина остается «там», а половина «здесь»?

Терапевт Да.

Клиент: Это сложно.

Примечание терапевта

Это трудная задача и высочайший уровень внутреннего опыта, доступный нам, поэтому я предлагаю клиенту домашнее задание.

Терапевт: Хорошо. Я попрошу вас при вдохе направлять все внимание «туда», а при выдохе — «сюда».

Клиент: Вы хотите сказать, что мое внимание будет колебаться вместе с дыханием?

Терапевт Да.

Клиент: Это я смогу сделать.

Терапевт: Хорошо, попробуйте делать это в течение недели, а потом расскажите мне, что у вас получилось.

Заключение

Крайне важно выполнять упражнения дома. Вопрос: «Как жить обычной жизнью, оставаясь в пустоте?» — возникает всегда. Упражнения помогают ответить на этот вопрос и реализовать ответ на практике. В этом случае я предложил клиенту переходить от Сущности к личности и от личности к Сущности. Это помогает процессу интеграции и усиливает самоосознание, позволяя ему обойтись без моей помощи. Я больше не нужен ему в качестве наставника, он сам может продолжать внутреннюю работу. Как говорил Фриц Перлз: «Зрелость — это переход от надежды на окружающих надежде на самого себя».

¹ Ом. Успенский П. Д. В поисках чудесного. М.. ФАИР-ПРЕСС, 2003.

Глава 20

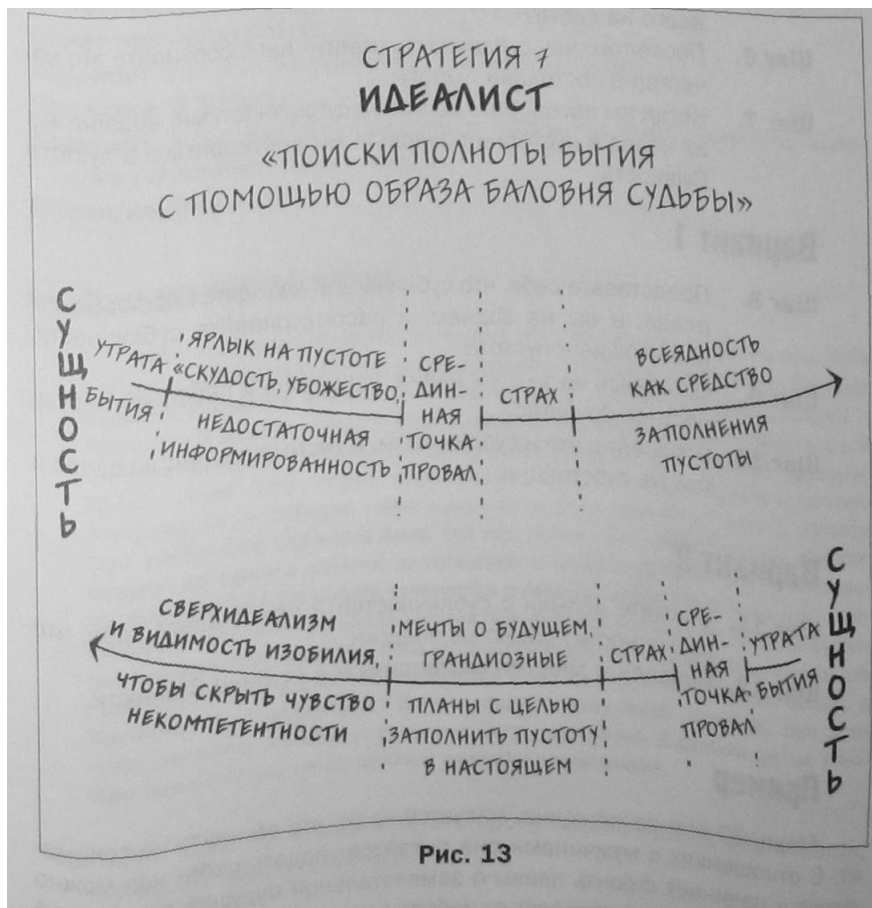
Стратегия 7

**Я хороший, если я живу ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ;
ты хороший, если ты помогаешь мне жить
полной жизнью**

Здесь, как и в других случаях, пара наблюдатель—личность страдает от чувства утраты бытия и гнетущей внутренней пустоты; при этой стратегии стимулом для первого движения маятника служит ощущение **скудости**. Вслед за этим возникает острое желание любой ценой восполнить этот дефицит. Палмер называет эту стратегию **Эпикур**, Ризо — **всеядный**, Наранхо — **корыстный идеалист**. Такой человек пытается заполнить пустоту с помощью обжорства, секса или наркотиков. Он может также жадно поглощать интеллектуальные или духовные ценности — лишь бы жизнь стала полнее и богаче. Для него очень важно, чтобы всего было **как можно больше**. Эта стратегия требует пышности и великолепия, чтобы скрыть глубокое чувство никчемности и убожества. Нередко такое чувство компенсируется мнимой духовностью или мнимым же изобилием. Он так старается скрыться от собственной **пустоты**, что в конце концов сам начинает верить в свой шикарный имидж. Поэтому к нему прирастает маска пресыщенного гедониста.

Обжорство, вещизм, пьянство — все что угодно, лишь бы заполнить пустоту. Внимание наблюдателя направляется на фальшивый образ богатства и изобилия. Приверженцы стратегии 7, равно как и стратегии 2, могут всячески превозносить свои способности и таланты. Они так упиваются собственным имиджем, что превращаются в самовлюбленных Нарциссов. Они принимают свой имидж за самих себя, и в результате этого у них стирается грань между вымыслом и реальностью, между планами и их воплощением, между возможностью и действительностью. Глубинное их состояние — страх, что им чего-то не хватит. Поэтому основной транс при этой стратегии — любой ценой взять от жизни как можно больше. Из-за этого они могут иногда чувствовать себя мошенниками, так как их великолепный имидж никогда не скрывает до конца их внутренней пустоты. Кроме того, они видят мир как иерархическую структуру. Поскольку пара наблюдатель—личность вешает на Сущ-

ность и пустоту ярлык скудости и дефицита, «семерки» стремятся заручиться поддержкой тех, кто стоит выше их на социальной лестнице в надежде получить от них помощь. Иногда пустота воспринимается как недостаток благоразумия, мудрости или здравого смысла, и тогда в качестве компенсации «семерка» становится идеалистом, причем идеализм зачастую служит средством приобретения более высокого профессионального или социального статуса (см. рис. 13).



Шпг 1. Составьте список субличностей сопротивляющихся ощущению пустоты.

170 • Стефен Волински. Дао хаоса

Шаг 2. *Почувствуйте, где* именно внутри вашего тела находится пустота.

Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.

Шаг 4. Осознайте, что, хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.

Шаг 5. Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»

Шаг 6. После того как субличность ответит вам, осознайте это качество в состоянии пустоты.

Шаг 7. Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант 1

Шаг 8. Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и рассматривайте субличности, плавающие в пустоте.

Шаг 9. Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.

Шаг 10. Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

Вариант 2

Шаг 11. Снимите ярлыки с субличностей и представьте себе, что субличности состоят из энергии.

Шаг 12. Позвольте энергии раствориться в глубине Сущности.

Пример

Мэри, 30-летняя женщина, жалуется на то, что ее никто не понимает. В отношениях с мужчинами она пытается «подать себя» как можно лучше и начинает строить планы о замечательной будущей совместной жизни. К тому же она страдает от избыточного веса.

Терапевт: С какой проблемой вы хотите поработать?

Клиентка: Мне кажется, что я привлекаю мужчину и нравлюсь ему, но вскоре обнаруживаю, что он меня не понимает. И тогда я начинаю усиленно есть и не могу остановиться.

Терапевт: Где внутри вашего тела находится часть личности, привлекающая мужчин?

Клиентка: В копчике.

Терапевт: А где находится часть личности, которая слишком много ест?

Клиентка: В желудке.

Терапевт: Когда вы приходите вечером домой, что вы чувствуете за минуту до того, как начинаете есть?

Клиентка: Одиночество.

Терапевт: Где оно находится внутри вашего тела?

Клиентка: В желудке.

Терапевт: А где внутри вашего тела находится часть личности, которая постоянно строит планы?

Клиентка: В голове.

Примечание терапевта

Итак, у Мэри три проблемных зоны в теле: голова, желудок и копчик. Хотя эти зоны и связаны с разными субличностями, **Сущность всего одна**. Поэтому неважно, откуда мы начнем приближаться к пустоте: мы все равно придем к Сущности. В данном случае я **решил** начать с головы, руководствуясь теорией Вильгельма Райха. Согласно Райху, телесная броня состоит из семи основных блоков: глаза, щеки, горло, грудь, солнечное сплетение, желудок и копчик. Александр Лоуэн добавил также руки и ноги. Райх обычно начинал с области глаз, постепенно спускаясь вниз, так как считал, что самая мощная энергия сконцентрирована в копчике, являющемся точкой бифуркации. С другой стороны, в кундалини-йоге работа начинается с первой чакры, расположенной в основании позвоночника; затем энергия поднимается через семь точек бифуркации (называемых чакрами), пока не достигает макушки. Существует шутка, что последователи кундалини-йоги движутся от секса к Богу (от копчика вверх), а Вильгельм Райх движется от Бога к сексу (от глаз вниз). Конечно, при этом предполагается, что копчик дальше от Бога, чем голова. В данном случае я **выбрал** технику Райха из-за проблем клиентки с мужчинами.

Терапевт: Если вы отодвинете в *сторону планирующую* субличность, что вы обнаружите за ней?

Клиентка: Страх.

Терапевт: Почувствуйте страх как энергию.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Если теперь вы отодвинете страх, что вы обнаружите за ним?

Клиентка: Ощущение пустоты и убожества.

172 • Стефен Волински. Дао хаоса

Примечание терапевта

Она воспринимает пустоту как убожество, в то время как пустота — это просто пустота. Это означает, что вы так и будете переходить с одного уровня на другой, пока не доберетесь до пустоты.

Терапевт: Если вы отодвинете в сторону убожество, что вы обнаружите под ним?

Клиентка: Пустоту.

Терапевт: Теперь направьте внимание на желудок. Отодвиньте в сторону «обжору» и посмотрите, что находится за ним?

Клиентка: Пустота и одиночество.

Примечание терапевта

Заметьте, что теперь она воспринимает пустоту как одиночество.

Терапевт: Отодвиньте одиночество в сторону и посмотрите, что находится за ним.

Клиентка: Пустая дыра.

Терапевт: Теперь направьте внимание на копчик и отодвиньте в сторону субличность, привлекающую мужчин. Что вы видите за ней?

Клиентка: Сексуальную энергию.

Терапевт: Почувствуйте сексуальную энергию.

Клиентка: Хорошо,

Терапевт: Теперь отодвиньте в сторону сексуальную энергию и посмотрите, что находится за ней.

Клиентка: Неадекватность.

Примечание терапевта

Заметьте, как ее стремление привлечь мужчин скрывает ее неадекватность.

Терапевт: Отодвиньте в сторону неадекватность и скажите, что вы чувствуете?

Клиентка: **Я** чувствую, что меня не понимают.

Терапевт: Отодвиньте в сторону непонимание и скажите, что находится **за** ним.

Клиентка: Темное, пустое, бессмысленное пространство.

Примечание терапевта

Теперь она считает пустоту бессмысленной.

Терапевт: Отодвиньте в сторону бессмыслицу и посмотрите, что находится за ней.

Клиентка: Пустое пространство.

Терапевт: Войдите в это пустое пространство и скажите, как вы себя чувствуете.

Клиентка: Я чувствую мир и покой.

Терапевт: Войдите в мирное и спокойное пустое пространство и осознайте, что в копчике, желудке и голове находится та же самая пустота.

Клиентка: Да, это одна и та же пустота; я словно нахожусь в пустоте и оттуда вижу все три пустоты одновременно или любую из них.

Терапевт: Хорошо, теперь из этой пустоты спросите планирующую субличность в голове: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Поддержки.

Терапевт: Спросите ее: «Если ты получишь поддержку, что ты почувствуешь?»

Клиентка: Мир и покой.

Терапевт: Теперь спросите убогую субличность: «Чего ты желаешь сильнее всего на свете?»

Клиентка: Мира.

Терапевт: Теперь почувствуйте мир и спросите субличность в вашем желудке: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Спокойствия.

Терапевт: Спросите одиночество: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Целостности.

Терапевт: Оставаясь в пустоте, почувствуйте целостность и спокойствие.

Клиентка кивает.

Терапевт: Теперь идите в область копчика.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Спросите сексуальную субличность: «Чего ты желаешь больше всего на свете?»

Клиентка: Полноты.

Терапевт: Спросите неадекватную субличность: «Чего ты желаешь сильнее всего на свете?»

Клиентка: Целостности.

Терапевт: Теперь, находясь в пустоте, почувствуйте целостность и полноту.

Клиентка: Да.

174 • Стефен Волински. Дао хаоса

Терапевт: Теперь посмотрите на пустое пространство, в котором плавают субличности.

Клиентка: Да.

Терапевт: Теперь представьте себе, что субличности состоят из энергии.

Клиентка: Да.

Терапевт: Теперь ощутите, что Сущность состоит из той же энергии, что и субличности.

Клиентка: Потрясающе! Они соединились!

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: Нет слов... только тишина.

Примечание терапевта

Здесь добавил третий вариант, в котором с субличностью снимаются ярлыки и они воспринимаются просто как энергия, а Сущность ощущается как состоящая из той же энергии, что и субличности. Это позволяет ощутить единство Сущности и пары наблюдатель—личность.

Заключение

Мы снова растворяем субличности внутри Сущности. Травма утраты Сущности ведет к такому количеству подавленной энергии, что растворение сублинностей подобно мощному рывку: внезапно возвращается назад энергия, недоступная прежде. Теперь Сущность обладает достаточной энергией для того, чтобы проявить свои подлинные качества; вернее, мы обретаем способность осознать истинную природу Сущности и увидеть ее как энергию.

Глава 21

Стратегия 8

**Я хороший, если я отвечаю за все;
ты хороший, если ты возлагаешь
 всю ответственность на меня**

При этой стратегии травма утраты бытия выражается в чувстве, будто целостность утрачена и в мире царят ложь и обман. Паранормальный наблюдатель—личность направляет внимание на чувство уязвимости и внутреннего конфликта. «Восьмерка» боится, что окружающие заметят его незащищенность и изломанность, поэтому всячески подавляет любые проявления любви и нежности, считая их признаками слабости. Он пытается скрыть пустоту под маской холодной уверенности и невозмутимости. Утрата Сущности заставляет его остро ощущать фальшь и лживость окружающих; ему кажется, что в мире нет ни верности, ни честности. Поэтому он не позволяет себе ни любви, ни тепла, ни привязанности, в качестве компенсации заменяя их похотью и сладострастием. Он страстно жаждет восстановить справедливость, пытается таким образом исцелить боль, вызванную утратой Сущности. Иными словами, он заменяет любовь похотью, а недоверие — гипертрофированным стремлением к справедливости.

«Восьмерка» скрывает холод и одиночество под маской вождения; ощущение своей безнравственности он переносит на окружающий мир и считает своим долгом наставить его на путь истинный. Похоть и вождение могут принимать сексуальные, эмоциональные и даже интеллектуальные формы. Интересно, что при этой стратегии мир и любовь вызывают сопротивление оттого, что они активируют чувство утраты бытия и ощущение тотальной неправды. При малейшей угрозе любви и близости «восьмерка» ощущает такую слабость и уязвимость, что немедленно обращает любовь в похоть. На другом полюсе маятника появляются зависимость и незащищенность. Это заставляет «восьмерку» надевать маску власти и бесстрастия. Ризо называет эту стратегию **лидер**. Палмер — босс, Наранхо — поход за **силой**. Иными словами, вместо того чтобы признать человеческую слабость, неадекватность и одиночество, «восьмерки» сражаются с этими качествами, пытаются обрести власть

176 • Стефен Волински. Дао хаоса

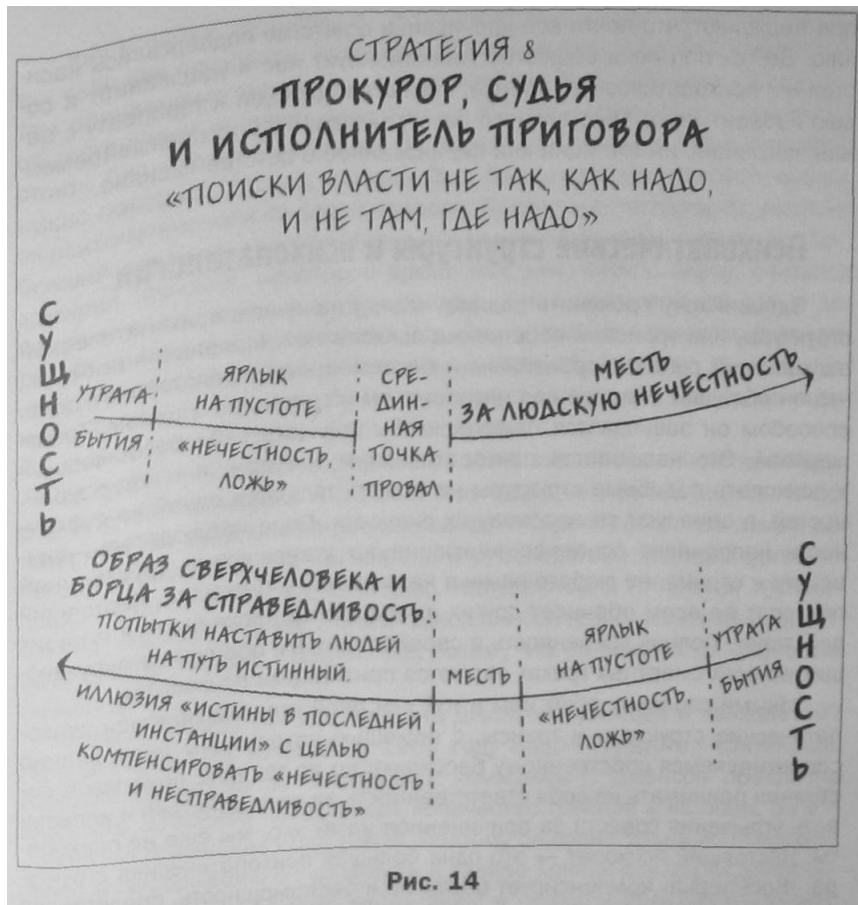
над людьми и силой навязать им идеалы *истины, справедливости и праведности*. Это развивает у них гордость и высокомерие, часто окрашенные злобой и мстительностью, что, в свою очередь, невероятно усиливает компенсаторную субличность, слабую и зависимую. «Восьмерка*» ведет себя так, словно он знает и умеет все на свете. Иногда это проявляется во властности и гордыне. Обычно «восьмеркам» не присуща интровертность. Напротив, они стремятся занять место лидеров, убеждая окружающих в том, что достойны этого как никто другой. «Восьмерка» редко позволяет критиковать свои действия и убеждения, так как считает, что критика делает его уязвимым и напоминает о травме утрате Сущности. Иногда «восьмерка» внезапно переходит от властности к угодливости, превращаясь в «двойку» и пытаясь щедрыми дарами добиться всеобщего признания и похвалы. Все это — попытки скрыть свою слабость и спрятаться от гнетущей внутренней пустоты (см. рис. 14).

На уровне характерологического анализа «восьмерка» стремится к могуществу. Не стоит считать психопата чем-то вроде Ганнибала Лектора, героя фильма «Молчание ягнят». Психопат всего лишь чувствует себя слабым и беспомощным, потому что в детстве он чувствовал себя нелюбимым и нежеланным. Поэтому в качестве компенсации он создает миф о собственном могуществе и власти над любой ситуацией, скрывая от себя и окружающих собственное бессилие.

Общество психопатов

В трагической ситуации сексуального оскорбления девочка может вообразить, что она вовсе не беспомощна, а напротив, властвует над отцом-насильником. Ей кажется, что она смогла соблазнить папу, и поэтому она контролирует его. Она даже может обвинять себя в случившемся. Таким путем она защищается от собственного бессилия. К несчастью, в нашем обществе такие представления всячески поддерживаются. Например, если трое мужчин насилуют женщину, их адвокат будет доказывать, что во всем виновата женщина, заставившая трех несчастных мужичков совершить насилие («Она сама этого хотела!» либо «Почему она вообще там оказалась?»). Безумие современного общества проявляется в том, что *жертва считается насильником, а насильник изображается невинной овечкой*.

Подобные умозаключения являются свидетельствами социального психоза. Трехлетняя девочка не становится плохой или глупой оттого, что считает себя ответственной **за** насилие отца, — так работает ее **механизм** выживания. Пара наблюдатель—личность создает иллюзию



могуществе. Другой отвратительный пример социального безумия — отношение к мальчикам, подвергавшимся в детстве насилию. Двойные стандарты и патологическое мышление, присущие современному обществу, ведут к тому, что мальчик, сексуально оскорбленный женщиной, считается счастливым. В конце концов, когда взрослая женщина принуждает мальчика к оральному сексу, это помогает ему ощутить себя мужчиной.

Подобные психопатические трансы, рожденные общественным мнением, гипнотизируют мальчика; часто они приводят к тому, что он становится насильником. В гештальттерапии и существует выражение: «Делать с другими то, что когда-то сделали с тобой»^{*}. Исследования

подтверждают, что почти все насильники в детстве подвергались насилию. До тех пор пока общество гипнотизирует нас и удерживает в состоянии психопатического транса, немногие приходят к терапевту с целью избавиться от сексуального расстройства, будь то преждевременная эякуляция, импотенция или перенесенное в детстве насилие.

Психопатические структуры и психопатология

Здесь я хочу прояснить разницу между наличием психопатической структуры, или транса, и собственно психопатией. Маленький ребенок, ощущающий себя оскорбленным и беспомощным, представляет себе, что он обладает властью над насильником и ситуацией в целом. Таким способом он защищается от того, чтобы ощущать себя беспомощной жертвой. Это называется психопатическим *трансом*, или *структурой*. У психопата подобные структуры не просто являются одной из субличностей, а образуют саму основу их личности. Пара наблюдатель—личность направляет основное внимание на утверждение собственной власти и отрицание любого намека на слабость и бессилие. Настоящий психопат во всем обвиняет других и никогда не *раскаивается* в своих действиях. Полная уверенность в своей правоте и обвинение окружающих во всех смертных грехах являются признаками психопатии.

Иными словами, всем нам в той или иной степени присущи психопатические структуры и трансы, с помощью которых мы неосознанно сопротивляемся собственному бессилию; но до тех пор, пока мы в состоянии принимать на себя ответственность за свои действия и испытывать угрызения совести за причиненное нами зло, мы еще не психопаты. Настоящий психопат — это одна большая психопатическая структура. "Восьмерка" компенсирует бессилие и беспомощность, представляя себя более сильным и властным, чем он есть на самом деле. В глубине души он, подобно "шестерке", ощущает себя жертвой и крайне болезненно реагирует на все, что связано с его властью и авторитетом. Чувствуя себя жертвой, он бросается в бой и жаждет мести. В отличие от "шестерки", глубинным состоянием «восьмерки» является не страх, а злость и ярость. С помощью этой ярости он защищается от чувства *несправедливости*, возникшего в результате травмы утраты Сущности. Часто он сочиняет различные истории, оправдывающие его гнев и мстительность.

В психотерапии редко уделяется внимание более широкому поведенческому контексту клиента. Семейные терапевты первыми начали изучать поведение детей и взрослых в контексте семьи и работать с целой семьей, а не только с самым неблагополучным ее членом.

Как и семья, общество в целом часто вынуждает своих членов вести себя как психопаты. Например, во время войны во Вьетнаме пилотам приказывали бомбить деревни. Пилоты были загипнотизированы общественным мнением, внушавшим им, что «жизнь азиата ничего не стоит». Для того чтобы сбрасывать бомбы на женщин и детей, человеку нужно поверить, что они не люди. Этот бесчеловечный процесс является психопатическим по своей природе. Более того, часто пилот, разбомбивший деревню, считался героем и его представляли к награде. Так, адмирал Стокдейт, некоторое время находившийся в плену, считался жертвой вьетнамцев, а не психопатом, убившим тысячи женщин и детей. Правительство приписало злодеяния и несправедливость вьетнамцам, чтобы оправдать убийство мирных жителей. Согласно данным журнала «Тайм», количество убитых, раненых и оставшихся без крова вьетнамцев составило около шести миллионов.

Недавно я беседовал с одним из основателей семейной терапии доктором Карлом Уитекером. Я спросил его: «Карл, не странно ли, что психопаты никогда ни в чем не раскаиваются?» Карл ответил: «На самом деле они *подавляют свое раскаяние*, и впоследствии это приводит их к краху — так случилось с Гитлером, Наполеоном и Линдоном Джонсоном». Я спросил: «Разве Линдон Джонсон совершил массовые убийства?» Доктор Уитекер ответил: «Да, потому что он занимался массовым гипнозом».

Почему можно считать Линдона Джонсона убийцей и психопатом? На президентских выборах в 1964 году Барри Голдуотер критиковал Линдона Джонсона за *симпатии к коммунизму*. Джонсон прекрасно знал, что, завоевав наибольшее количество голосов в истории, он опровергнет обвинение Голдуотера. Поэтому он сознательно использовал ложную информацию о положении в заливе Тонкий для оправдания военной истерии. Он бомбил Ханой днем и ночью и убил бесчисленное множество людей ради завоевания абсолютного большинства голосов, ему недостаточно было просто одержать победу на выборах — ему нужно было набрать максимальное число голосов за всю историю Соединенных Штатов. Это признак психопатии. И что самое поразительное: большинство американцев восприняли действия этого психопата как нечто само собой разумеющееся.

Ложь

Я привел в качестве примера этот крайний случай, поскольку все мы часто вынуждены противостоять нашим психопатическим структу-

рам. Когда мы относимся к другим людям как к нелюдям и обвиняем их во всех наших несчастьях, мы **обманываем себя**. Поэтому мы **не слышим голоса своей совести или подавляем его**, пытаюсь этим психопатическим путем защититься от собственного бессилия.

Чтобы обрести Сущность, нам следует честно осознать нашу ложь. Соппротивление слабости и бессилию поддается осознанию с очень большим трудом. Я хочу напомнить, как на суде над четырьмя полицейскими, избившими мотоциклиста Родни Кинга, адвокаты изображали полицейских (четверо из которых били Кинга, а двадцать три наблюдали за избиванием) жертвами этого чернокожего. Это поддерживало стереотип, в силу которого негры обладают сверхчеловеческой силой, а полицейские, вооруженные дубинками, электрошокерами и пистолетами, являются невинными жертвами. Вот пример психопатического мышления.

Иными словами, «восьмерки» обладают психопатической структурой, способствующей оправданию их злобы и мстительности. Однако эти оправдания не территория, а карта. Территория — то, что есть на самом деле; карта — организация личности вокруг Сущности с целью защиты против чувства несправедливости, возникшего в момент утраты бытия.

Терапия

- Шаг 1.** Составьте список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2.** Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3.** Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4.** Осознайте, что хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5.** Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6.** После того как субличность ответит вам, осознайте это качество в состоянии пустоты.
- Шаг 7.** Когда **вы** поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад **в** пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8.** Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9.** Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.
- Шаг 10.** Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

<i>Субличности</i>	<i>Глубинное состояние</i>	<i>Компенсаторные субличности</i>
Жертва	Нет в мире справедливости, и это требует мести	Борец за справедливость Праведник Ответственный за все
Отсутствие власти над своей <i>ЖИЗНЬЮ</i>	Отрицание и вытеснение	Агрессия

Пример

Я собираюсь представить тщательно разработанную стратегию работы с посттравматическим синдромом. Я решил поместить ее в этом разделе по двум причинам. Во-первых, я не хочу вводить людей в заблуждение, уверяя их, будто растворение субличностей происходит легко и просто. Как субличности, так и контекст, в котором они возникли, требуют тщательного изучения; следует избавиться от любых иллюзий и заблуждений, связанных с ними, так как «истина делает нас свободными». Сущность не может растворить опыт, который человек отвергает и боится пережить. Чтобы освободиться от каких-либо переживаний и матриц, следует сначала их принять. Это хорошо видно на примере последователей нью-эйдж, считающих, что они освободились от своих проблем с помощью медитации. Однако зачастую сразу после окончания медитации проблема возникает вновь и даже усиливается¹.

Иными словами, они приближаются к Сущности, а затем резко отбрасываются назад прямо в гущу субличностей. Я не устаю повторять, что нельзя убегать от своих проблем. Для того чтобы утвердиться в пустоте, мы должны осознать и пережить свои травмы и соответствующие

¹ См. Волински С Темная сторона внутреннего ребенка, глава 14.

182 • Стефен Волински. Дао хаоса

им структуры, а не отворачиваться от них. Поэтому проблемой является не то, что нам известно, а скорее то, о чем мы даже не догадываемся. Например, те, кто регулярно занимается медитацией, часто демонстрируют самую обычную диссоциацию. Когда я жил в Индии, я, как и многие мои знакомые, во время медитации пребывал в состоянии покоя и блаженства, казавшемся мне подлинной пустотой. На самом деле это была *диссоциативная пустота амнезии, служившая* защитой против травмы, а вовсе не ПУСТОТА. Иными словами, у меня в сознании была черная дыра, в которой скрывалась память о травме. Я годами медитировал, пытаясь достичь гармоничного и благостного состояния, которое я считал ПУСТОТОЙ. Спустя годы *диссоциативная пустота амнезии* исчезла, и, к моему ужасу, всплыло воспоминание об инцесте. Я встретился с моей травмой лицом к лицу и вновь пережил ее; после этого я сумел войти в состояние истинной пустоты — безграничного пространства, незримо присутствовавшего в глубине моего сознания. Парадокс заключается в том, что когда вы по-настоящему готовы к медитации и способны избавиться от *диссоциативной пустоты амнезии*, защищающей вас от травмы, и осознать вашу травму, тогда вам больше не нужна медитация. Как ни странно, но медитация становится ненужной, когда вы действительно готовы к ней.

Это объясняет, почему после окончания медитации человек часто чувствует, что окружающий мир «выбивает его из колеи». Почему так происходит? Потому что он выходит из *диссоциативного транса амнезии*, принимаемого им за пустоту, и оказывается в мире, где его травма, подобно пятну, вновь проступает сквозь радужный покров *диссоциативной пустоты амнезии*, окрашивая мир в мрачные цвета¹.

Во-вторых, я хотел показать случай, в котором растворение субличных было непростым. Я не собираюсь демонстрировать вам успех за успехом. Напротив, я хочу показать, что, несмотря на действенность процесса, следует изучить целиком и полностью субличности и контекст, в котором они **ВОЗНИКЛИ**, прежде чем приступать к растворению. Проще говоря, растворение — это последний шаг в интеграции, а вовсе не первый. Поэтому, если вы психотерапевт, вам не следует обманываться насчет того, что вы обрели панацею от всех болезней. Процесс растворения субличных действует **ТОЛЬКО** после предварительной терапевтической работы, после преодоления диссоциативной пустоты амнезии

¹ Здесь можно вспомнить сказку о Синей бороде, где текущая из ключа кровь, несмотря на все попытки героини остановить ее медленно и неумолимо пропитывает ее одежду (символизирующую личность). Великолепная психоаналитическая интерпретация этой сказки приводится в книге Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками». — Прим. лер.

и признания своей травмы. И даже после этого для растворения и интеграции требуется некоторое время. Как говорил мой учитель Нисаргата Махарадж: «Чтобы упрочить это состояние, требуется некоторое время, но вам нужно крепко держаться за ваше истинное бытие».

Теперь, понимая, что поглощение — это часть процесса, но не весь процесс в целом, рассмотрим следующий случай.

Пример

Том — преуспевающий 40-летний бизнесмен. Его проблема — неадекватная ярость и злость по отношению к окружающему миру.

Терапевт: С чем вы хотите поработать?

Клиент: С реакцией на мою подругу.

Терапевт: Где внутри вашего тела находится эта реагирующая субличность?

Клиент: В солнечном сплетении.

Терапевт: Если вы отодвинете ее в сторону, что вы обнаружите за ней?

Клиент: Ощущение утраты.

Терапевт: Если вы отодвинете его в сторону, что вы обнаружите за ним?

Клиент: Унижение.

Примечание терапевта

Здесь у него всплывают воспоминания о том, как 17-летний двоюродный брат принуждал его к оральному сексу, когда ему самому было пять лет. Я упоминаю об этом, поскольку при воспоминаниях об унижении и бессилии у него появляются невербальные признаки ярости и сопротивления.

Клиент **(продолжает)**: Я ощущаю невероятную злость; когда-нибудь я убью этого ублюдка Билла. У меня было отличное настроение, я смотрел на Билла и хотел понравиться ему — и вдруг он повалил меня, уселся мне на плечи и сунул свой член мне в лицо, а потом заставил меня сосать его пенис, и я не знал, что мне делать. Когда-нибудь я доберусь до него.

Примечание терапевта

В этом монологе не ощущается и половины ярости, бушевавшей клиента в тот момент. Я переключил его внимание на поиски адекватных реакций на

114 * Стефен Волински. Дао хаоса

изнасилование. Употребляю слово "адекватных-", потому что с недавних пор у терапевтов принято **называть** сильную эмоцию высвобождением подавленной энергии. **Я же** считаю **ее** не высвобождением энергии, а *адекватной* реакцией на происшедшее.

Я считаю воспоминания о случившемся очень важными, но еще важнее **понять**, какая реакция возникла в тот момент.

Терапевт: Можете ли вы сейчас мысленно посмотреть кино?

Клиент Да.

Терапевт Начните с начала ситуации насилия и подробно опишите, что вы видите. Описывайте происходящее от третьего лица: говорите не «я», а "ребенок»,

Клиент: Хорошо. Ребенок играет со своим двоюродным братом, которого он идеализирует и пытается ему понравиться. Двоюродный брат ребенка начинает бороться с ним, валит его на пол и садится на него верхом. Затем двоюродный брат ребенка вынимает пенис из штанов и прижимает к моему лицу...

Терапевт К его лицу.

Клиент Да, к его лицу.

Примечание терапевта

Это кульминационный момент, или точка бифуркации, первого травматического эпизода. Я должен помочь ему рассказать эту историю от третьего лица, чтобы он мог увидеть фильм со стороны, а не в качестве героя фильма. Фильм разбивается на отдельные эпизоды, и в каждом эпизоде ведется работа сточкой бифуркации.

Терапевт: Какие мысли возникают у ребенка?

Клиент «Что происходит?»

Терапевт: Пусть ребенок в фильме думает: «Что происходит?»

Клиент Хорошо.

Терапевт: Какие чувства испытывает ребенок?

Клиент: Растерянность и страх.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме почувствует растерянность и страх.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что представляет себе ребенок в этот момент?

Клиент: Ему кажется, что он застыл и ничего не может себе представить.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме замрет и прекратит представлять себе **что-либо**.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь давайте посмотрим кино дальше.

Клиент: Двоюродный брат смеется и приказывает ребенку сосать его пенис.

Терапевт: Давайте остановимся. О чем думает ребенок?

Клиент: Он растерян: он хочет угодить двоюродному брату и не знает, как это сделать.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме почувствует растерянность и желание угодить двоюродному брату.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что чувствует ребенок?

Клиент: Отвращение, тошноту и бессилие.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме почувствует отвращение, тошноту и бессилие.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что представляет себе ребенок?

Клиент: Ничего.

Терапевт: Давайте посмотрим дальше.

Клиент: Ребенок испытывает ярость, безумие и предательство; он смотрит на двоюродного брата и не знает, что делать, поэтому берет его пенис в рот.

Терапевт: Давайте остановимся. О чем думает ребенок?

Клиент: Он отгораживается от своих мыслей.

Терапевт: Значит, он создает барьер.

Клиент: Да.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме поставит барьер перед своими мыслями.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что чувствует ребенок?

Клиент: Оцепенение и страх.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме почувствует оцепенение и страх.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что ребенок представляет себе?

Клиент: Он представляет себе, как он убивает двоюродного брата, отрезает его пенис и засовывает брату в рот.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме представит себе *все* это.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Давайте смотреть дальше.

Клиент: Через некоторое время двоюродный брат встает, хватает

186 • Стефен Волински. Дао хаоса

ребенка и обещает, что избьет его до смерти, если он проболтается кому-нибудь.

Терапевт: О чем думает ребенок?

Клиент: Он запрещает себе думать о том, что его избьют до смерти, и хочет убить своего двоюродного брата; ему очень стыдно, что другие могут обо всем узнать.

Терапевт: Пусть ребенок в фильме думает, чувствует и представляет себе все это.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит дальше?

Клиент: Не помню.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Немного лучше.

Терапевт: Теперь давайте посмотрим фильм еще раз.

Клиент: Хорошо. Ребенок играет с двоюродным братом; он идеализирует его и хочет ему понравиться. Двоюродный брат начинает бороться с ним, валит его на пол и садится на него сверху. Затем он вынимает пенис из штанов и прижимает к лицу ребенка.

Терапевт: Что, по мнению *ребенка*, чувствует двоюродный брат?

Клиент: Пренебрежение к ребенку, так как он сильнее его.

Терапевт: Какие мысли возникают у ребенка в ответ?

Клиент: Он думает, что он младше и слабее, чем двоюродный брат, и поэтому тот может сделать ему больно.

Терапевт: Хорошо. Создайте энергетическую петлю между двоюродным братом, который считает, что он сильнее, и ребенком, который считает, что брат может причинить ему боль.

Клиент: Хорошо.

Примечание терапевта

Это критический момент. Чтобы осознать другую сторону петли, то есть субличность двоюродного брата, которую клиент переносит на других людей, мы должны осознать, что ребенок придумывает *мысли, чувства и фантазии* двоюродного брата и реагирует в соответствии со своими вымыслами. Это крайне важно, так как он переносит образ своего двоюродного брата на других людей и поэтому воспринимает их так же, как двоюродного брата; отсюда *яростные* и мстительные мысли и чувства. Поэтому нужно изучить *всю* петлю в целом, чтобы взрослый в 1992 году прекратил вновь и вновь создавать одно и то же чувство ярости.

Терапевт: Создайте петлю, воспримите **ее** как энергию и смотрите на нее, **позволяя ей вести себя** так, как она захочет.

Примечание терапевта

Здесь можно вспомнить об итерации и мандале Мандельброта. Часто глубинный порядок возникает как энергетический паттерн и повторяется много раз.

Клиент: Она вращается и исчезает.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Ожившим.

Терапевт: Как сейчас кажется ребенку, что чувствует его двоюродный брат?

Клиент: Он чувствует себя сильным.

Терапевт: Как реагирует ребенок в ответ на силу двоюродного брата?

Клиент: Он чувствует слабость и бессилие.

Терапевт: Хорошо. Осознанно представляйте себе силу двоюродного брата и слабость и бессилие ребенка в виде петли.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь представьте себе, что это энергетическая петля, и позвольте ей вести себя так, как она захочет.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь смотрите на эту петлю и позволяйте ей делать то, что она делает. Много раз. Просто наблюдайте.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент: Энергия рассеивается, и остается только пустота.

Терапевт: Как сейчас кажется ребенку, о чем думает его двоюродный брат?

Клиент: О том, как стать еще сильнее.

Терапевт: Что представляет себе ребенок в ответ?

Клиент: Свою слабость и бессилие.

Терапевт: Хорошо, снова представьте себе сильного двоюродного брата и слабого ребенка в виде энергетической петли.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент: Все превращается в энергию.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Более свободно.

Примечание терапевта

Каждый раз, когда воспоминания прерываются, после точки бифуркации возникает разрыв. Мы можем это увидеть, когда переходим от одного состояния к другому. Например, когда мы переходим от мысли: «Я люблю себя» к мыс-

ли «Я ненавижу себя», между ними появляется разрыв, пространство или **срединная** точка, в которой одно состояние превращается в другое. Раньше мы **сравнивали** это с интервалом между кадрами фильма. На киноленте находятся **кадры и пробелы** между ними. Если мы успеваем осознать такой пробел во **времени**, то в этот «момент» мы способны оказаться в настоящем и вспомнить **себя**. Мы не в состоянии вспомнить некоторые травматические эпизоды из-за того, что в **них** происходит слишком сильный перепад энергии. Эта энергия хочет освобождения. Перед процессом терапии травматические воспоминания невероятно заряжены эмоционально; личность сопротивляется этим эмоциям и блокирует **их**. поэтому воспоминания превращаются в застывшие кадры. Так как вследствие запрета на выражение страха, ярости и боли энергия не может освободиться естественным образом, она начинает искать другие способы освобождения, неподходящие и неестественные.

Например, боль, которую ребенок ощущает в момент насилия, может создать мышечный и дыхательный зажим, ведущий к трансу. В этом случае фильм останавливается, и внимание остается прикованным к чувству страха. Чтобы справиться с переполняющим его страхом, ребенок может прибегнуть к насилию, обжорству, разрушению, наркотикам, беременности и т. д.

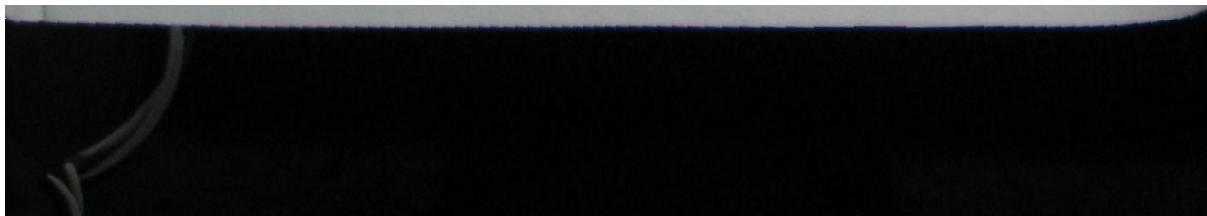
Так часто случается с травмированными подростками: когда сильнейшая энергия, заблокированная в момент травмы, не получает разрядки, происходит сублимация. Позже взрослый, по-прежнему несущий груз этой заблокированной энергии, пытается разрядить ее любыми социально приемлемыми путями: посредством фобий, наркотиков или заболеваний.

Еще раз повторим, что интервал после точки бифуркации не осознается, потому что в нем содержится слишком много энергии, заблокированной в момент травмы. Поэтому наблюдатель исчезает. Я хочу пояснить это на примере. На семинарах люди часто спрашивают меня: «Почему один человек способен наблюдать и осознавать свои травмы, а другой не способен?»

Я отвечаю, что избыточная энергия, заблокированная в момент травмы, может вызывать три типа реакций в зависимости от травмы. Первый тип: наблюдатель взрывается, сливается с травмой и исчезает внутри травмы. Второй; наблюдатель сжимается и сопротивляется ощущению травмы, впадая в состояние отрешенности и запрещая себе чувствовать боль и страдание. Для того чтобы пробудить наблюдателя, нужно вспомнить и пережить травму. В противном случае энергия по-прежнему будет освобождаться неадекватными путями. Эти неверные попытки освободить энергию превращаются в паттерны и приносят все больше и больше усталости и бессилия. Но если позволить энергии разрядиться, одновременно наблюдая за своими воспоминаниями и воспринимая эмоции **как** энергию, тогда привычный паттерн высвобождения энергии разрушается, и человек ощущает мощный прилив энергии, позволяющий освободить застывшие воспоминания. Это помогает осознать пробел между воспоминаниями и обрести доступ к самовспоминанию.

• Душевные **силы** и правила, которым они подчиняются, можно назвать динамической системой» (Фред Абрахам. «Психологические перспективы», 1989).

Это означает, что энергетическая петля, соединяющая в данном случае ребенка и его двоюродного брата, сначала создается, чтобы справиться с болью и **хаосом**, возникшими в момент насилия. Заново вспоминая эпизод насилия, взрослый должен осознать энергетический паттерн, который в теории хаоса на-



зывается траекторией, а также точку бифуркации. В этой точке энергия достигает максимального уровня; поэтому именно здесь находится пробел между воспоминаниями. В этой точке можно осознать, понять и преодолеть привычный паттерн. Как только заблокированная энергия освобождается и рассеивается в пространстве, паттерн растворяется вместе с ней.

Терапевт Теперь давайте посмотрим фильм дальше.

Клиент: Двоюродный брат смеется и приказывает ребенку сосать свой пенис.

Терапевт: Хорошо. Остановимся здесь. Как кажется ребенку, о чем думает двоюродный брат?

Клиент: О том, что он невероятно сильный.

Терапевт: О чем думает ребенок в ответ?

Клиент: О том, что он маленький и беспомощный.

Терапевт: Хорошо. Создайте петлю между двоюродным братом, считающим себя невероятно сильным, и ребенком, считающим себя маленьким и беспомощным.

Клиент: Хорошо.

Терапевт Теперь позвольте энергии вести себя как ей угодно и просто наблюдайте за ней.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент: Она быстро вращается, а потом исчезает.

Терапевт: Как сейчас кажется ребенку: что чувствует двоюродный брат?

Клиент Силу и могущество.

Терапевт: Что чувствует ребенок в ответ на это?

Клиент: Он чувствует слабость и унижение.

Терапевт Хорошо. Создайте энергетическую петлю между двоюродным братом, сильным и могучим, и ребенком, слабым и униженным.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент Петля исчезает.

Терапевт Как ребенку кажется, что представляет себе его двоюродный брат?

Клиент: Что он убьет его. отрежет его пенис, нацепит на шею и будет всем показывать.

Терапевт: Что ребенок представляет себе в ответ?

Клиент: Полное унижение... хуже смерти.

Терапевт: Создайте энергетическую петлю между фантазирующим двоюродным братом и фантазирующим ребенком.

190 • Стефен Волински. Дао хаоса

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент: Все исчезает.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Более *отстраненным* от всего этого.

Терапевт: Хорошо. Давайте посмотрим фильм дальше.

Клиент: Двоюродный брат встает, хватает ребенка и обещает избить его до смерти, если он кому-нибудь *проболтается*.

Терапевт. Как *ребенку* кажется, о чем думает его двоюродный брат?

Клиент: О том, что он самый великий и крутой.

Терапевт: О чем думает ребенок в ответ?

Клиент: Что он — жалкий кусок дерьма.

Терапевт: Хорошо. Создайте энергетическую петлю между двоюродным братом с его мыслями о крутизне и ребенком с его мыслями о дерьме.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь наблюдайте за энергетической петлей и рассказывайте мне, что происходит.

Клиент Она ускоряется, потом замедляется, потом исчезает.

Терапевт: Хорошо. Как *ребенку* кажется, что чувствует его двоюродный брат?

Клиент: Что он самый сильный.

Терапевт А что чувствует ребенок в ответ?

Клиент: Полное опустошение. Словно в его теле пробита дыра.

Терапевт: Создайте энергетическую петлю между чувствами двоюродного брата и чувствами ребенка и дырой в его теле и расскажите, что происходит.

Клиент Она вращается без остановки.

Терапевт Как вы себя чувствуете?

Клиент: Более отстраненно.

Примечание терапевта

Я не устану повторять вновь и вновь, что тело является краеугольным камнем, на который мы опираемся в этом мире. Поэтому ощущение, что в теле образовалась дыра, связано с *телесной памятью* о травме, и это ощущение тоже следует включить в терапевтический процесс. Даже *Фрейд говорил*, что «это» расположено в теле. Так, если клиент представляет себя слабым, это может выражаться в ощущении дыры в теле. Неважно, сколько времени продолжалась терапия, — мы все еще продолжаем ходить вокруг да около дыры в теле. Это создает бессознательный образ себя в виде «побитой собаки» и усиливает жалкую и ущербную субличность. Поэтому тело и сознание нужно рассматривать

как *единое целое*. Несмотря на то что я начинал практику в качестве последователя райхианства и биоэнергетики, я больше не работаю в этом ключе. Поэтому я почти всегда *направляю* клиентов к хорошим специалистам, работающим по методикам Райха, Лоуэна, Фельденкрайца, Иды Рольф и т. д. Это необходимо для интеграции сознания и тела.

Терапевт: Как ребенку кажется, о чем *фантазирует* его двоюродный брат?

Клиент: О том, что он король.

Терапевт: А о чем фантазирует ребенок в ответ?

Клиент: О том, что он раб.

Терапевт: Как выглядит его тело?

Клиент: В нем пробита дыра.

Терапевт: Хорошо. Создайте энергетическую петлю между двоюродным братом с его фантазиями о том, что он король, и ребенком с его фантазиями о том, что он раб, и его пробитым телом.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Что происходит?

Клиент: Все исчезает.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Спокойнее.

Примечание терапевта

Я не хочу внушать читателю мысль, что все это можно сделать за несколько часов. С телом нужно проводить отдельную работу, без которой *никогда* не произойдет полной интеграции. Тело не только хранит воспоминания о прошлом опыте, но и показывает, как человек взаимодействует с миром. Кроме того, человек может сравнить, как разница между свободным и зажатым телом отражается на его душевном состоянии. Иными словами, без работы с телом не может быть полного курса психотерапии; тело отражает поведение человека в мире.

Терапевт: Наблюдайте за пустым пространством, окружающим фильм.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь посмотрите фильм по диагонали: от левого верхнего угла до нижнего правого.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь посмотрите фильм по диагонали от верхнего правого угла до нижнего левого.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь двигайтесь от нижнего правого угла до верхнего левого.

192 • Стефен Волински. Дао хаоса

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь двигайтесь от нижнего левого угла до верхнего правого.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь поместите этот фильм внутрь чертика на пружине.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь представьте себе, что это самый важный эпизод в вашей жизни.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Теперь представьте себе, что это просто один из множества эпизодов.

Клиент: Хорошо.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: Гораздо свободнее, спокойнее, радостнее.

Терапевт: Мы можем остановиться на этом?

Клиент: Да.

Примечание терапевта

Последний эпизод нужен для того, чтобы клиент осознал, что он (наблюдатель) существовал прежде, чем появились воспоминания, и останется после того, как воспоминания прекратятся. Я сказал одной клиентке после того, как ее воспоминания окончились: «Я догадываюсь, что вы — это не ваши воспоминания». Она испуганно взглянула на меня и смутилась. Я сказал: «Вы по-прежнему здесь, даже когда ваша история окончена, потому что вы — не ваша история».

Наблюдатель бессознательно удерживает в памяти фильм и отождествляется со своей травмой. После того как наблюдатель осознанно посмотрит фильм и научится переключать внимание, фильм перестанет оказывать на него прежнее влияние, и он больше не будет отождествляться с его содержанием. Фильм превратится просто в историю, которую можно помнить или забыть.

Краткий план работы с посттравматическим синдромом

(разработанный совместно с Кристи Л. Кеннен)

Часть 1. Повторение личной истории

Шаг 1. Пусть клиент посмотрит кино от начала до конца.

Шаг 2. Заметьте точки бифуркации (наибольшей интенсивности) и разбейте воспоминание на отдельные эпизоды.

Шаг 3. Попросите клиента рассказывать историю в третьем лице. Попросите его описать мысли, чувства и фантазии в каждом эпизоде.

Часть 2. Петля

Шаг 1. Вернитесь к началу фильма и спросите его, что он *думает* о мыслях, чувствах и фантазиях насильника в каждом эпизоде.

Шаг 2. Каждый раз после этого спрашивайте, как он реагирует в ответ на мысли, чувства и фантазии насильника.

Шаг 3. Попросите клиента намеренно создать петлю (траекторию), идущую от него к насильнику и возвращающуюся к нему.

Шаг 4. Попросите его воспринимать петлю как энергию до тех пор, пока она не исчезнет.

Часть 3. Расставание

Шаг 1. Попросите клиента *посмотреть* фильм в разных направлениях: вперед, назад, по диагонали и т. д.

Шаг 2. Попросите его представить себе, что это очень важно.

Шаг 3. Попросите его представить себе, что это просто один из множества эпизодов.

Шаг 4. Позвольте клиенту хранить в памяти эту историю или забыть ее — как он сам захочет.

Заключение

Это краткое изложение работы с посттравматическим синдромом кажется с виду простым. На самом деле это далеко не просто. Некоторые *сеансы продолжаются от шести до восьми часов. При работе* с посттравматическим синдромом приходится учитывать очень много факторов. Порой один-единственный эпизод может потребовать очень длительной работы. Как-то *участник войны во Вьетнаме* рассказал мне, что шестиминутный эпизод потребовал трех лет терапии.

Глава 22

Стратегия 9

**Я хороший, если я подыгрываю тебе;
ты хороший, если ты позволяешь мне
подыгрывать тебе**

Они играют в разные игры.

Их любимая игра называется: «Мы ни во что не играем!»

Если я скажу им, что они играют, они покарают меня.

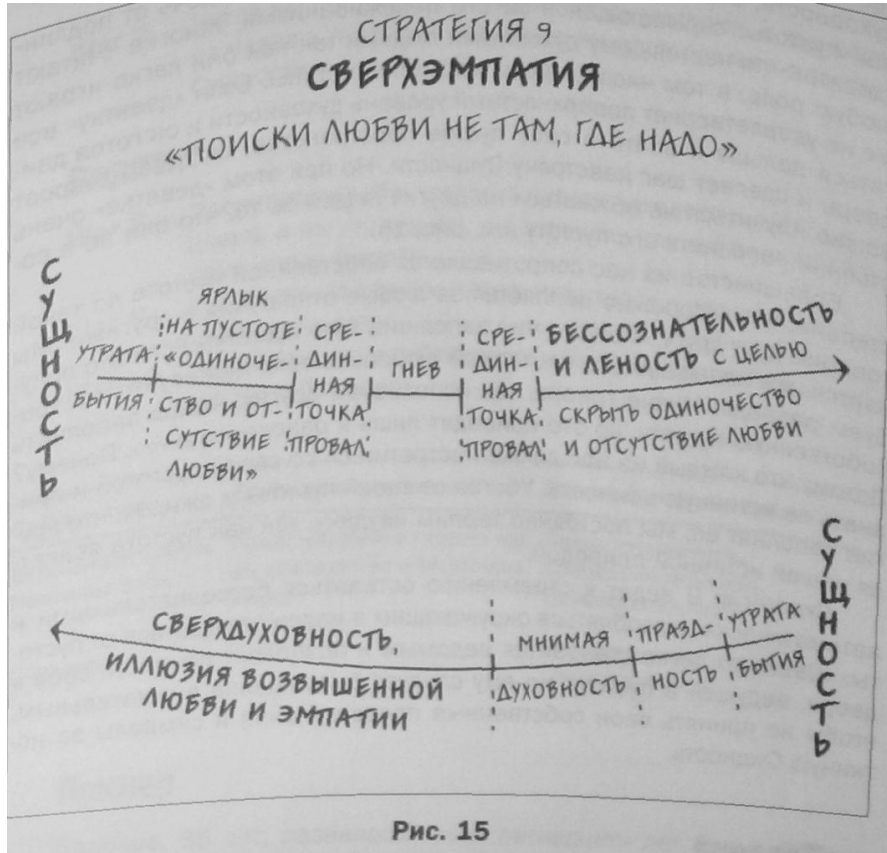
Я должен играть в то, что я не замечаю их игры.

Р. Д. Лэнг

Подобно героям поэмы Лэнга, «девятка» продолжает бессознательно играть, забыв о том, что он играет, не говоря уже о том, что его любимая игра — не замечать своей игры. Он пребывает в трансе амнезии и негативной галлюцинации, не говоря уже о возрастной регрессии и постгипнотическом внушении.

В этой стратегии боль от травмы утраты Сущности столь велика, что у «девятки» развивается бессознательная *леность*. В книге «Трансы, в которых живут люди» обсуждаются различные типы трансов. Группа субличностей, окружающих Сущность, создает трансы для защиты от боли, вызванной утратой Сущности. Эта неосознанность проявляется в виде физической и душевной лени и отказе от попыток самопознания. Поэтому глубинным состоянием «девятки» является лень, а основной транс Наранхо называет литье *по течению*. Действительно, при этой стратегии пара наблюдатель—личность ничего не находит внутри себя и, вместо того чтобы пытаться искать, предпочитает и дальше оставаться в неведении. Это приводит к лени и безделью. Кроме того, это формирует основной способ действий в отношениях с другими людьми. Можно сказать, что «девятка», не представляющий себе, каков он на самом деле, превращается в истинного хамелеона. Вместо того чтобы познакомиться получше с самим собой, он смотрит по сторонам в надежде заполнить пустоту. Пал мер называет этот тип личности *посредник*, а Ризо — *миротворец*.

Важно понять, что бессознательная лень «девятки» и его стремление *плыть по течению* — это способ отвлечь себя и окружающих от встречи с *внутренней пустотой*. «Девятка» жаждет любви, любовь явля-



ется его высочайшей целью, но пара наблюдатель—личность навешивает на Сущность ярлык отсутствия **любви** и ярлык одиночества. «Девятке» часто не хватает чувства собственной идентичности, и поэтому он подражает другим, примеряя на себя их убеждения, мысли, идеалы и образ жизни. Естественно, это происходит лишь в их присутствии. Как только он оказывается вдали от них, он точно так же принимает окраску очередного «ближнего» или первого встречного. В этом выражается его зависимость. Ему кажется, что его душа пуста, и он надевает на эту пустоту ярлык отсутствия любви. Проблема заключается в том, что в глубине души «девятка*» постоянно жаждет любви и заботы. Если ему в них отказывают, его охватывает гнев и ярость.

«Девятка*» готов заниматься чем угодно лишь **бы** не видеть собственной пустоты. Он часто создает видимость внутренней жизни или

196 • Стефен Волински. Дао хаоса

духовности. Эта поверхностная духовность уводит его прочь от подлинной пустоты, скрывающейся за его переживаниями. Многие считают «девятку» по-настоящему духовными людьми так как они легко играют любую роль, в том числе и роль искателей истины. Если «девятку» все же не удовлетворяет поверхностный уровень духовности и он готов двигаться дальше и войти в свое пустое пространство, он легко откроет дверь и сделает шаг навстречу Сущности. Но при этом «девятке» очень важно научиться не обижаться на других людей за то, что они не в состоянии заполнить его пустоту (см. рис. 15).

Большинство из нас сопротивляется собственной пустоте до такой степени, что судорожно цепляется за любые отношения с другими. Мы говорим друг другу: «Помоги мне заполнить мою пустоту!» Если это получается, мы называем это настоящей любовью; если не получается, требуем развода. Иначе говоря, мы используем других, чтобы заполнить собственную пустоту, но это приводит лишь к разочарованию. Почему? Потому что каждый из нас должен встретиться со своей пустотой и признать ее истинную ценность. Убегая от своей пустоты и ожидая, что другие заполнят ее, мы постоянно терпим неудачу, так как пустота является нашей истинной природой.

Стратегия 9 ведет к стремлению оставаться бессознательными и автоматически уподобляться окружающим в надежде укрыться от пустоты. «Девятка» легко становится ведомым и позволяет привести себя к двери, ведущей в пустоту; но ему следует быть крайне внимательным, чтобы не принять свои собственные представления и символы за истинную Сущность.

Терапия

- Шаг 1. Составьте список субличностей, сопротивляющихся ощущению пустоты.
- Шаг 2. Почувствуйте, где именно внутри вашего тела находится пустота.
- Шаг 3. Войдите в пустоту и почувствуйте ее.
- Шаг 4. Осознайте, что хотя субличностям пустота напоминает смерть, изнутри пустота ощущается как состояние мира, покоя и безмятежности.
- Шаг 5. Из состояния пустоты спросите каждую субличность: «Чего ты хочешь на самом деле и к чему ты стремишься больше всего на свете?»
- Шаг 6. После того как субличность ответит вам, осознайте это качество в состоянии пустоты.

Шаг 7. Когда вы поговорите со всеми субличностями, возвратите их назад в пустоту и позвольте им раствориться в пустоте Сущности.

Вариант

- Шаг 8.** Представьте себе, что субличности находятся на переднем плане, а вы на заднем, и взгляните, как субличности плавают среди пустоты.
- Шаг 9.** Оставаясь на заднем плане, испытайте и переживите сущностное качество.
- Шаг 10.** Осознайте, что и субличности, и пустота состоят из одной и той же субстанции.

<i>СублиЧНОСТИ</i>	<i>Глубинное состояние</i>	<i>Компенсаторные субличности</i>
Бессознательность Незнание себя	Представление о пустоте как об одиночестве и отсутствии любви	Сверхосторожность Сверхсознательность Привлекательность
Одиночество	Гнев	Мнимая личность, «хамелеон» Сверхдуховность

Пример

Барбара, 35 лет, развелась после пятнадцати лет брака. Годами она забывала о собственных желаниях, «живя ради мужа». Можно сказать, что она отождествляла себя с его желаниями и потребностями в надежде забыть о своей внутренней пустоте.

В этом примере растворение субличностей также не наступает во время сеанса. Сначала нужно осознать, какие трансы и субличности служат защитой от травмы. Чтобы продемонстрировать это, я сначала предложу читателю немного теории, чтобы он мог понять, в каком направлении развивался процесс.

Травмы и трансы

В своих книгах «Трансы, в которых живут люди» и «Темная сторона внутреннего ребенка» я утверждал, что травма является краеугольным камнем для защитных трансов. Нужно подчеркнуть, что в процессе

травмы создается транс, помогающий уберечь человека от мыслей, чувств и воспоминаний о случившемся. Это ведет к мышечному напряжению, задержке дыхания и блокировке энергии.

Это очень важно понять, так как **дао хаоса** требует осознания наших трансов. Ни одна субличность не может раствориться в Сущности, прежде чем мы узнаем правду о травме. Я еще раз повторяю, что в Сущности не растворяются ложь, самообман, подавленные воспоминания и субличности.

Дао хаоса требует признания того, что было отвергнуто прежде. Взгляните на рис. 16, где изображены последствия травмы.

Как вы видите, травма (Т) окружена защитными механизмами. Когда вы работаете с собой или другими, вы должны взять штурмом крепостные стены, воздвигнутые из защитных трансов, добраться до центра цитадели и взглянуть в лицо травме.

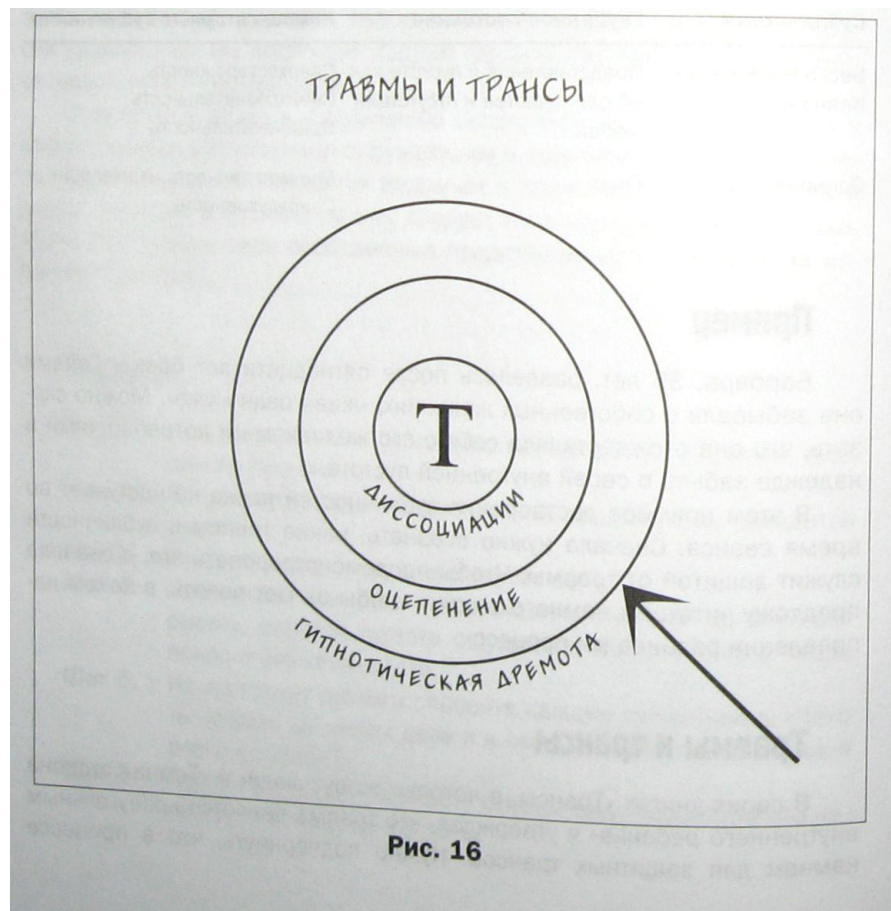


Рис. 16

Например, если девочка подверглась насилию в пятилетнем возрасте, она может вначале прибегнуть к *диссоциации*, затем к оцепенению и, наконец, к защитному трансу гипнотической дремоты.

То, чему мы научились позже всего, забывается раньше всего (профессор Вон Мейер, 1973).

Итак, первое, что должна вспомнить девочка, это последний созданный ею транс. В случае, изображенном на иллюстрации, ей нужно начать с *гипнотической дремоты*, напоминающей грезы. Затем девочка должна осознать подавленные телесные ощущения (оцепенение) и, наконец, добраться до диссоциации (выхода из своего тела). Эти трансы следует осознать и преодолеть для того, чтобы добраться до реального события. Это событие также следует вспомнить и проработать прежде, чем субличности смогут раствориться в Сущности.

Чтобы прорваться сквозь трансы, требуется мужество и готовность осознанно и намеренно создавать трансы, прежде созданные бессознательно. При работе с самой травмой терапевту обычно приходится вторгаться в глубоко скрытые и крайне болезненные области души клиента.

Дао хаоса и растворение субличностей даются нам не так легко, как может показаться на первый взгляд: они требуют немалой внутренней честности, а также готовности понять и принять любое переживание и любой внутренний опыт.

Недавно я беседовал с известным эриксоновским терапевтом. Он сказал: «Когда у меня бывает депрессия, я привлекаю все ресурсы и создаю любые символы, какие только могу, чтобы ее преодолеть». Я подумал: «А что плохого в депрессии? Почему бы и не позволить себе некоторое время оставаться депрессивным?» В этом суть *дао хаоса*: никаких суждений, никаких оценок, никакого сопротивления — просто позвольте себе переживать то, что вы переживаете, не пытайтесь избавиться от «нежелательного» состояния, которое лишь потому и нежелательно, что мы сочли его таковым.

Ресурсы как источники диссоциации

Создание дополнительных ресурсов (например, символов) в качестве лекарства от депрессии — один из способов сопротивления этому чувству. Кроме того, это утонченная форма диссоциации, поскольку человек таким образом отвлекается от своих переживаний. Наконец — и это самое важное, — символ создан вами, и поэтому силой наделены

вы, а не символ. Создавая символ или образ, чтобы справиться с депрессией, вы считаете, что именно символ или образ обладает волшебной силой исцеления, а вовсе не *вы*, его творец и создатель. Недавно на семинаре я провел сеанс терапии с женщиной, когда-то подвергшейся насилию. После того как она растождествилась со своей историей, освобожденная энергия привела ее в спокойное умиротворенное состояние. Она закрыла глаза и представила себе своего духовного учителя. Она сказала, что *ощущает* блаженство, исходящее от учителя. Я попросил ее сначала взглянуть на фигуру учителя, а затем на пустое пространство, в котором плавает эта фигура. Затем я попросил ее представить себе, что учитель и пространство состоят из одной и той же субстанции. Тогда исчезли и пустота, и учитель (символ), и она ощутила блаженство. Эта женщина переносила собственное состояние блаженства на учителя, вместо того чтобы пережить его как «свое». Чтобы правильно оценить этот типичный гипнотический метод создания символов, нам следует вспомнить, что цель любого гипноза — обретение власти над болью и страданием. Эриксон был непревзойденным мастером искусства управления болью и страданием с помощью гипноза. Можно использовать символы для того, чтобы намеренно ввести клиента в состояние диссоциации, но это лишь *первый шаг*. В книге «Трансы, в которых живут люди» я описывал, как я сам использую этот прием. Однако символ — карта, а не территория; территория — это *создатель символа*. Иными словами, символ не есть тот, кто создает *символ*. Поэтому символ можно использовать в качестве временной анестезии, помогающей приступить к работе с травмой. Но впоследствии для полного преодоления травмы необходимо увидеть ее *непосредственно*, а не через призму символа. Использование символа в качестве средства, помогающего диссоциироваться от мучительных ощущений, приводит к созданию компенсаторного транса; в результате травма останется на месте и внимание наблюдателя будет по-прежнему приковано к ней. К прежним трансам прибавится еще один уровень диссоциации. Терапевт должен избавить клиента от трансов, а не добавлять новые трансы, защищающие его от мучительных воспоминаний. Поэтому рефрейминг является одним из способов сопротивления. Почему? Потому что мы занимаемся переформированием с целью скрыть от себя, что случилось с нами на самом деле. Например, я много лет применял эриксоновский гипноз в работе с клиентами, страдавшими от последствий инцеста. Клиент всегда чувствовал себя лучше в конце сеанса, но через несколько дней все возвращалось на круги своя. Почему? Гипноз позволяет контролировать боль и страдание, но он не помогает ни избавиться от последствий травмы, с которой все началось, ни тем более

понять, кто **вы есть на самом деле**. Следовательно, клиент некоторое время чувствует себя лучше, потому что он **диссоциировался** от своей боли и не ощущает ее. На самом деле нам необходимо понять, что главная задача квантовой психологии — понять, кем **вы являетесь на самом деле**, а не мгновенно почувствовать себя лучше. Может быть, вам не станет лучше сразу, но в конце концов исцеление наступит. Я считаю, что использование гипноза при работе с жертвами инцеста является первым и временным шагом. Он не дает долговременного результата, потому что трансы, созданные гипнотизером, помогут клиенту какое-то время не испытывать прежней боли, но вскоре травма поднимет свою отвратительную морду и нагло ухмыльнется. И так будет продолжаться вновь и вновь, до тех пор пока вы не встретитесь с ней лицом к лицу. Почему? Потому что заблокированная в момент травмы энергия будет постоянно возвращать внимание наблюдателя к той ситуации, когда ее течение было перекрыто. Лишь проработка травмы освободит эту энергию; и тогда наблюдатель сможет отвернуться от травмы и больше не использовать ее в качестве **окна**, через которое он видит мир.

Психологическое здоровье

Первый шаг к выздоровлению в **дао хаоса** можно назвать **готовностью испытать любые сильные чувства**. Это вовсе не означает: «Отлично, дайте-ка мне по морде!» Это означает, что я готов воспринять и осознать все, с чем я столкнусь в своем внутреннем мире. С этой готовности начинается **дао хаоса**.

Пример

Терапевт: Как вы себя чувствуете после развода?

Клиентка: Как будто я потеряла себя. Что мне теперь делать? Раньше я всегда делала то, что хотел Тед, а сейчас я не знаю ни кто я, ни чего я хочу, но я пытаюсь не обращать на это внимания и как-то заполнять свою жизнь.

Примечание терапевта

Внезапный развод после долгих лет брака становится потрясением и ведет к тоске и отчаянию. Тоска — это биологическое, а не психологическое состояние. Поэтому прежде всего нужно справиться с тоской и потрясением и лишь потом принимать важные решения.

202 • Стефен Волински. Дао хаоса

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиентка: Беспомощность.

Терапевт: Где находится беспомощность внутри вашего тела?

Клиентка: В лице.

Терапевт: Создайте беспомощность в лице.

Клиентка: Я не могу создать ее, она уже здесь.

Терапевт: Хорошо, сделайте ксерокопию беспомощности.

Клиентка: Готово.

Терапевт: Сделайте три ксерокопии беспомощности.

Клиентка: Готово.

Терапевт: Теперь уберите копии.

Клиентка: Готово.

Терапевт: Теперь изучите форму беспомощности.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Теперь полностью слейтесь с беспомощностью.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Теперь осознанно решите, что вы хотите, чтобы беспомощность оставалась на месте.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Теперь воспримите беспомощность **как** энергию¹.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: Спокойнее.

Примечание терапевта

Здесь мы встретились с первым трансом — беспомощностью. Барбара сопротивляется беспомощности, пытаясь добиться «спокойствия». Поэтому я прошу ее осознанно создать транс, который она прежде создавала бессознательно.

Терапевт: Что **вы** чувствуете сейчас?

Клиентка: Оцепенение.

Терапевт: Где **в вашем** теле находится оцепенение?

Клиентка: В сердце.

Терапевт: Какого размера и формы оцепенение?

Клиентка: Оно похоже на круглый кокон.

Терапевт: Сделайте несколько ксерокопий этого кокона.

Клиентка: Хорошо.

¹ Для более детального изучения эмоций и состояний как энергии см. *Волински С Квантовое сознание*, глава 4.

Терапевт: Теперь уберите копии и полностью слейтесь с оцепеневшим коконом.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Вы можете представить себе, что оцепеневший кокон — это энергия, которая медленно течет?

Клиентка: Да.

Примечание терапевта

Я снова хочу подчеркнуть, что транссы беспомощности и оцепенения защищают Барбару от биологического ощущения тоски. Кроме того, транссы поддерживаются мысленным искажением: после развода следует позволить себе испытывать тоску, а не подавлять ее.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиентка (разражается рыданиями): Невыносимую боль и тоску.

Терапевт: Почувствуйте тоску.

Клиентка: Я уже ее чувствую.

(Спустя *несколько минут*)

Терапевт: Что происходит с вами сейчас?

Клиентка: Мне кажется, у меня в сердце черная дыра.

Терапевт: Отодвиньте дыру в сторону и посмотрите, что находится за ней.

Клиентка: Сонливость.

Терапевт: Создайте сонливость в виде медленно текущей энергии и полностью слейтесь с этой энергией.

Клиентка: Хорошо.

Примечание терапевта

Сейчас мы вышли на бессознательный уровень (сонливость), закрывающий проход к Сущности и являющийся глубинным состоянием при стратегии 9.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиентка: Расслабленность.

Терапевт: Отодвиньте расслабленность и посмотрите, что находится за ней.

Клиентка: Пустое пространство.

Терапевт: Войдите в пустое пространство и скажите, что вы чувствуете.

Клиентка: Мир и покой — я словно вернулась домой.

Терапевт: Теперь выйдите оттуда и почувствуйте тоску.

(Клиентка снова начинает рыдать и рыдает несколько минут.)

Терапевт: Теперь вернитесь в пустоту.

Клиентка: Мне гораздо лучше.

Терапевт: Теперь снова выйдите оттуда и почувствуйте тоску.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Теперь вернитесь в пустое пространство.

Клиентка: Хорошо.

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: Лучше, но я по-прежнему не знаю, что мне делать.

Терапевт: В течение следующей недели я попрошу вас выполнять домашнее задание: перемещаться из пустого пространства к состоянию тоски и обратно до тех пор, пока вы не сможете спокойно и осознанно испытывать тоску.

Клиентка: Я попытаюсь, но боюсь, что не выдержу этого.

Терапевт: Попробуйте всю неделю ощущать умеренную тоску, а если она вырастет, сразу возвращайтесь в пустоту.

Клиентка: Это я смогу сделать.

Примечание терапевта

На этом месте хорошо прервать работу. Тоска — биологическое состояние и в качестве такового требует некоторого времени для переживания и приятия. Поэтому я хотел дать клиентке возможность ощутить вкус тоски как одного из множества блюд на пиру Сущности. Так как она была не слишком искушена в терапии, для нее было важно ощутить Сущность и глубинный порядок за пределами хаоса тоски. Она позволила себе испытывать тоску, одновременно осознавая свою Сущность, с которой она никогда не встречалась, прежде.

Заключение

В заключение хочу напомнить, что мы не совпадаем полностью с каким-то определенным типом. Вселенная находится в постоянном движении. Мы сочетаем в себе несколько различных типов. Кроме того, каждый из нас по-своему переходит от одной стратегии к другой. Поэтому некоторое время работайте с определенной стратегией, а затем переходите к следующей. Возможно, изучение **одной** из стратегий потребует достаточно долгого времени. В процессе этой работы возрастет ваша осознанность и начнется освобождение от жесткой фиксации внимания наблюдателя на травме; вам откроется, что за всеми вашими травмами кроется травма утраты бытия. Это поможет вам окончательно сбросить цепи личности или, пользуясь терминологией йоги, «ослабить узелок в глубине сердца».

Глава 23

За пределами наблюдателя, или Окончание транса

Продвинутый тренинг внимания

Внимание: концентрация сознания на объекте.
Толковый словарь

Когда мы изо всех сил пытаемся удержать внимание на каком-либо объекте, то тем самым компенсируем чувство собственной слабости или ущербности. Поэтому мы становимся скованными и напряженными, когда чувствуем *неуверенность* или слабость.

В этой главе мы снова увидим, как пара наблюдатель—личность направляет внимание на определенные объекты и каким образом она сопротивляется травме утраты бытия и чувству внутренней пустоты и *ущербности*. Затем мы рассмотрим субличности, совокупность которых образует пару наблюдатель—личность. Мы уже знаем, каким образом каждая субличность пытается отыскать Сущность во внешнем мире. К несчастью, как мы уже обнаружили, пара наблюдатель—личность «ищет самого себя не там, где надо».

Для того чтобы лучше познакомиться с субличностью и освободиться от них, нам потребуется более глубокое знакомство с самим процессом концентрации внимания. В книге «Трансы, в которых живут люди» я описывал, как *фиксация* и сужение фокуса внимания порождают трансы. Как только мы сужаем внимание и концентрируем его на определенном предмете, человеке или событии, наблюдатель сразу же входит в состояние транса и лишается доступа ко всем прочим ресурсам. В книге «Темная сторона внутреннего ребенка» наблюдатель направляет внимание на образ *внутреннего ребенка* и использует его в качестве *окна*, через которое он видит мир. Нам кажется, что мы видим окружающую реальность, но наше ограниченное внимание искажает восприятие этой реальности, и мы способны воспринимать лишь то, что позволяет наш собственный транс. К несчастью, этот застывший и ограниченный способ восприятия настолько входит в привычку, что наблюдатель даже не подозревает о том, как искажены и убоги его представления о реальности. Из бесконечного множества истин, мнений, воз-

206 • Стефен Волинси. Дао хаоса

возможностей и перспектив он выбирает единственный «верный» путь, видит единственную (далеко не лучшую) возможность, ищет единственную «абсолютную» истину.

В силу этих причин внимание представляет для нас особый интерес: ведь **именно с** его помощью наблюдатель ограничивает свою осознанность и создает свой личный опыт.

В предыдущей главе мы переключали внимание наблюдателя с окружающего мира на Сущность, или пустоту. Таким образом, наблюдатель начинал воспринимать мир глазами Сущности, а не глазами одного из типов личности. Теперь пора сделать следующий шаг и выйти за пределы пары наблюдатель—личность. Для этого нам **следует сначала** отпустить наблюдателя на свободу, а затем понять, каким образом наблюдатель использует внимание.

Наблюдатель - это транс

Мы уже знаем, что наблюдатель использует определенные стратегии, для того чтобы направлять внимание на те объекты, которые, как ему кажется, помогут справиться с болью утраты бытия. Как мы уже упоминали раньше, можно назвать наблюдателя **высочайшей функцией личности**. Но именно личности, а не Сущности. Наблюдатель создает объекты посредством наблюдения. Сущность представляет наблюдение без объекта, которое Г. И. Гурджиев называл объективным **сознанием**. Чтобы выйти за пределы наблюдателя и пережить опыт **объективного сознания**, мы должны понять, что наблюдатель есть транс, или **застывшее** состояние сознания, которое в процессе нашего роста и развития личности стало для нас привычным и естественным. Это приводит к противоречию. Мы понимаем, что наблюдатель — это субличность, и в то же время хотим пережить опыт объективного сознания, но присутствует ли наблюдатель в этом состоянии? Нет, поскольку наличие наблюдателя подразумевает также наличие наблюдаемого объекта. В состоянии объективного сознания — за пределами наблюдателя — наблюдатель и наблюдаемое сливаются и становятся единым целым. Всякая двойственность при этом исчезает, и остается лишь наблюдение без наблюдаемого объекта. Наблюдатель представляет собой транс, поскольку он остается застывшим, неподвижным и разделенным на множество частей. Как упоминалось в книге «Квантовое сознание», существует бесконечное количество наблюдателей, каждый из которых наблюдает за своим собственным объектом.

Как психологические, так и духовные системы ставят целью развитие качеств наблюдателя для достижения прогресса в личностном ро-

сте. Но для того чтобы выйти за пределы наблюдателя и его **переживаний** и обрести **состояние** Сущности, нам необходимо развенчать наблюдателя и понять, что он является ограниченным, неподвижным и плотным сгустком недифференцированного сознания. Иными словами, когда недифференцированное сознание уплотняется, оно превращается в самосознание и порождает наблюдателя; последний, хотя и является **высочайшим проявлением** личности, все равно остается в пределах двойственности «субъект-объект»^{*} и поэтому относится именно к личности, а не к Сущности. Заметим, что высшая ступень раджа-йоги называется единое, или самадхи, или «не-я» — следовательно, нет ни наблюдателя, ни наблюдаемого, а только чистое сознание без объектов.

Чтобы достичь этого состояния, сначала научимся воспринимать наблюдателя как разновидность трансa, при котором мы сужаем свое внимание и сливаемся с объектом наблюдения. Затем мы разрушим этот транс; и тогда состояние объективного сознания, изначально присущее нашей природе, возникнет само. Нам нужно лишь освободить для него пространство и позволить ему войти.

Свойства внимания и наблюдения

Давайте начнем с того, что изучим работу внимания. Знаменитый суфийский мастер Идрис Шах утверждает

Самое главное — это понять:

- 1) внимание — тот фактор, который обуславливает практически любые взаимоотношения индивида;
- 2) видимая мотивация при взаимодействии может отличаться от истинной: зачастую контакт происходит из-за того, что вниманию нужна какая-либо деятельность (отдача, получение, обмен);
- 3) когда человек относится к потребностям своего внимания так же, как к обычному голоду или жажде, то есть удовлетворяет их осознанно и по своей воле, он обретает большую свободу и значительно меньше зависит от случайных источников внимания..Л

Здесь Идрис Шах говорит, что наблюдатель и субличности используют три вида стратегий. Во-первых, они привлекают внимание к человеку, предмету или событию. Во-вторых, они получают внимание от человека, предмета или события. В-третьих, они обмениваются вниманием с человеком, предметом или событием.

¹ *Shah I. Learning How to Learn: Psychology and Spiritually In the Sufi Way. London, Octagon Press. 1978, p. 85.*

208 • Стефен Волински. Дао хаоса

Неясность в этом вопросе вызвана тем, что предметом внимания могут быть личность, вероисповедание, предмет, идея, чувство и т. д. Поскольку объекты внимания настолько различны, людям трудно выделить общий фактор — жажду внимания¹.

Здесь Шах говорит о том, что основная мотивация наблюдателя — потребность во внимании; она является причиной его взаимодействия как с внутренним миром мыслей и эмоций, так и с внешним миром людей, предметов и событий.

Следует осознавать образ действия наблюдателя и стратегии, с помощью которых он использует внимание. Это позволит нам растождествиться с привычными шаблонами, присущими наблюдателю, и выйти за их границы. Например, если я в качестве наблюдателя всегда направляю внимание на требовательного родителя и игнорирую собственные желания, то привычка уделять внимание другим и вытеснять собственные желания становится автоматической. Наблюдатель создает инфантильную субличность, которая и в дальнейшем продолжает направлять внимание на лиц, облеченных властью, и жертвовать ради них своими желаниями.

Поэтому первый шаг в продвинутом тренинге внимания — разрушение привычных шаблонов направления внимания: тогда взгляд наблюдателя отрывается от знакомого и безопасного окна, через которое он видит мир.

Продвинутый тренинг внимания, часть 1

Дао хаоса. Упражнение 47

Шаг 1. Осознайте свою мысль

Шаг 2. Что делает наблюдатель: отдает внимание мысли, получает внимание от мысли или обменивается вниманием с мыслью?

Дао хаоса. Упражнение 48

Шаг 1. Осознайте свою эмоцию.

Шаг 2. Что делает наблюдатель: отдает внимание эмоции, получает внимание от эмоции или обменивается вниманием с эмоцией?

¹ Алел /. *Learning How to Learn: Psychology and Spiritually in the Sufi Way*. London, Octagon Press. 1978. p. 87.

Дао хаоса. Упражнение 49

Шаг 1. Посмотрите на предмет.

Шаг 2. Что делает наблюдатель: отдает внимание предмету, получает внимание от предмета или обменивается вниманием с предметом?

Дао хаоса. Упражнение 50

Шаг 1. Посмотрите на человека.

Шаг 2. Что делает наблюдатель: отдает внимание человеку, получает внимание от человека или обменивается вниманием с человеком?

Осознайте, в какой ситуации наблюдатель отдает внимание, в какой ситуации получает внимание, в какой — обменивается вниманием.

Продвинутый тренинг внимания, часть 2

Этот первый шаг поможет нам понять, каким образом наблюдатель использует внимание по отношению к объектам наблюдения: мыслям, чувствам, событиям и людям.

Мы можем заметить, что подобно тому как мы направляем внимание на мысли, чувства, предметы и людей, точно так же наши мысли и чувства требуют нашего внимания.

Идрис Шах говорит «Люди требуют внимания. Подходящий вид внимания в подходящий момент способствует изобилию и процветанию; неудовлетворенная потребность во внимании приводит к истощению и оскудению.

Недооценка фактора внимания приводит к тому, что люди принимают потребность во внимании за нечто иное. Это нечто иное — социальные, психологические и иные ритуалы, которые люди считают основными причинами человеческих контактов. В действительности единственный компонент человеческих контактов — взаимобмен.

Главная ошибка заключается в том, что людям кажется, будто все связанное с вниманием относится только к человеку. На самом деле существует множество реальных и воображаемых источников внимания, отличных от человека»¹.

¹ Shah I. Reflections: Fables in the Sufi Tradition. Maryland, Penguin Books. Inc., 1971, p. 14.

210 • Стефен Волински. Дао хаоса

Здесь Шах утверждает, что внутренние образы, мысли и эмоции представляют собой энергию, требующую внимания. Например, если внимание наблюдателя направлено на травму и энергия при этом не высвобождается, а остается заблокированной, то наблюдатель может создать транс диссоциации или негативной галлюцинации, при которой он «не видит» травмы. Мысли, эмоции, образы и заблокированная энергия, связанные с травмой, требуют внимания наблюдателя. Чтобы понять это на собственном опыте, выполним следующие упражнения.

Дао хаоса. Упражнение 51

Шаг 1. Посмотрите на картинку.

Шаг 2. Картинка отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?

Заметьте, при каких обстоятельствах происходит получение, отдача и обмен.

Дао хаоса. Упражнение 52

Шаг 1. Осознайте свою мысль.

Шаг 2. Мысль отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?

Дао хаоса. Упражнение 53

Шаг 1. Осознайте свою эмоцию.

Шаг 2. Эмоция отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?

Дао хаоса» Упражнение 54

Шаг 1. Посмотрите на предмет.

Шаг 2. Предмет отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?

Дао хаоса. Упражнение 55

Шаг 1. Посмотрите на внутренний образ.

Шаг 2. Образ отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?

Продвинутый тренинг внимания, часть 3

Знание, присущее наблюдателю.

В книге «Квантовое сознание» подчеркивалось, что наблюдатель одновременно является также и творцом. Наблюдатель создает объекты наблюдения. Кроме того, наблюдатель обладает **знанием** о том, что он создает. Например, наблюдатель создает мысль «Я люблю себя»; при этом ему известно значение этой мысли. Поэтому наблюдатель является также и знающим, вернее, он обладает знанием о том, что он создает.

В «Квантовом сознании» упоминалось, что на уровне Сущности знающий является также объектом познания. Следовательно, наблюдатель—знающий одновременно является познаваемым. Иными словами, наблюдатель и объект наблюдения едины и состоят из одной и той же субстанции. Это понимание представляет собой величайший квантовый скачок, поскольку любой жизненный опыт возможен лишь тогда, когда наблюдатель—знающий и объект наблюдения—познаваемое представляются различными.

Наш привычный опыт заключается в том, что наблюдатель смотрит на объекты наблюдения. Это могут быть мысли («Я люблю себя» **или** «Я ненавижу себя»), чувства, воспоминания в виде образов и т. д. Кажется, что в этом процессе участвует лишь один наблюдатель—знающий. На самом деле с каждым новым объектом наблюдения—познаваемым появляется новый наблюдатель—знающий; он возникает и исчезает одновременно с новым объектом наблюдения—познании, будучи с ним единым целым.

Наблюдатель-знающий

Чтобы **лучше** понять, что такое наблюдатель—**знающий** и какое влияние он оказывает на внимание и жизненный опыт, давайте представим себе стену, на которой расположено **10** отверстий (наподобие

212 • Стефен Волински. Дао хаоса

иллюминаторов на корабле). Возле каждого отверстия находится свой наблюдатель—знающий, и все они видят разные варианты реальности. Например, представьте себе, что вы влюблены, а ваш партнер опоздал на завтрак на **10** минут. Если смотреть на мир через отверстие **1**, наблюдатель увидит беспечную и несобранную личность, не способную прийти вовремя. Если вы смотрите через отверстие **2**, наблюдатель увидит партнера, вечно опаздывающего на свидания. Наблюдатель возле отверстия **3** боится, что произошла авария или несчастный случай. Наблюдатель возле отверстия **4** видит партнера, который в это время занят каким-то важным для вас обоим делом. Каждый наблюдатель видит свою собственную картину реальности.

Из этого явно следует, что возле разных отверстий находятся разные наблюдатели—знающие, и каждому из них присущи собственные ограничения. Кажется, что один-единственный наблюдатель—знающий смотрит через разные отверстия. В действительности же возле разных отверстий находятся **разные** наблюдатели. Каждый из них может видеть и осознавать лишь **определенную** часть картины. Иллюзия того, что наблюдатель всего один, является основным источником хаоса. Люди сопротивляются мысли о том, что внутри них нет никакого конкретного и определенного наблюдателя—знающего; это сопротивление приводит к боли и страданию. В психотерапии, например, мы сталкиваемся с тем, что разным частям нашей личности присущи различные чувства, мысли и переживания. Естественно, наш внутренний ребенок воспринимает мир совершенно не так, как внутренний взрослый. Попытка психотерапевтов интегрировать все части личности и объединить их в нечто целостное — основная причина возникновения травмы. **Каждая часть нашей личности обладает собственным наблюдателем—знающим, и поэтому ее знания весьма ограничены.** Это означает, что наблюдателю—знающему части личности «Я люблю себя» доступно лишь знание, заключенное в мысли «Я люблю себя». Другой наблюдатель—знающий наблюдает и осознает мысль «Я не люблю себя». Внутри ограниченной области «Я люблю себя» нет места знанию мысли «Я не люблю себя». Точно так же знающий мысль «Я не люблю себя» только ее одну и знает; знание «Я люблю себя» ему неведомо. Поэтому при появлении одного знающего второй исчезает. Знания как одного, так и другого обладают узостью и ограниченностью. Для того чтобы избавиться от ограничений, нам нужно выйти за пределы наблюдателя—знающего и войти в состояние чистого знания без объекта.

Вернемся к нашему образу стены с отверстиями. Кажется, будто один и тот же наблюдатель подходит по очереди к каждому отверстию, смотрит сквозь него и видит различные кусочки мозаики. На самом де-

За пределами наблюдателя, или Окончание транса • 21S

ле имеется **множество наблюдателей—знающих**; **они** появляются и исчезают, и их **знания различаются между** собой; поэтому различны также их мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ассоциации, умения и навыки. Наблюдатель и объект наблюдения являются одним и тем же, они появляются и исчезают одновременно.

Почему хаос?

Потому что мы решили, что существует некий **стабилизирующий фактор** — **устойчивый и единственный наблюдатель**—знающий, по очереди воспринимающий мир через разные отверстия в стене и своей стабильностью защищающий нас от хаоса исчезновения. На самом же деле множество знающих появляются и исчезают вместе со своими знаниями. Точно так же появляется и исчезает то, что **вы** считаете **самим собой**.

Сознание

Откуда же берется иллюзия одного постоянного знающего?

Она рождается в **сознании**. Сознание — очень тонкая субстанция, объясняющая нам, что реально, а что иллюзорно. Не следует путать его с недифференцированным сознанием, являющимся одновременно и пустотой и полнотой. Здесь мы имеем в виду дифференцированное сознание.

Много лет назад в Индии я работал с моим учителем Нисаргадаттой Махараджем. Однажды к нему пришел психиатр со своей женой и задал ему множество вопросов о добрых и злых деяниях, прошлых воплощениях, жизни после смерти и т. д. Учитель спросил в ответ: «Кто сказал вам, что вы существуете?» Не дождавшись ответа, он сказал: «Сознание говорит вам, что вы существуете, и вы ему верите. Если вы поймете это, вы поймете и все остальное».

Таким образом, он сказал, что любой знающий и любое знание, присущее ему, представляют собой одно и то же сознание, познающее себя самого. Сознание говорит вам, что существует субъект по имени знающий и объект по имени познаваемое. Иными словами, некий постоянный наблюдатель, который видит «легкомысленного партнера». Сознание создает иллюзию, что знающий о «легкомысленном партнере» и познаваемый «легкомысленный партнер» — разные сущности.

На самом деле **сознание является и знающим и познаваемым**. **Травма происходит вследствие того, что знающий сопротивляется свое-**

214 • Стефен волински. Дао хаоса

му исчезновению, представляя себе, что он и предмет **его познания состоят** из разных субстанций, а не из *одного и того же недифференцированного сознания*. Иными словами: если знающий поймет, что он и объект его познания являются одним и тем же сознанием, тогда исчезнут и знающий и познаваемое (субличности}, поскольку знающий и субличности могут сохраняться лишь до тех пор пока остается различие между субъектом и объектом.

Продвинутый тренинг внимания, часть 4

Дао хаоса. Упражнение 56

Внутренний мир

Шаг 1. Осознайте свою мысль

Шаг 2 Осознайте наблюдателя мысли

Шаг 3 Что делает наблюдатель: отдает внимание мысли получает
а) наблюдатель отдает внимание мысли или обменивается вниманием с мыслью?

Шаг 4. Осознайте, что наблюдатель и мысль состоят из одного и того же «сознания»

Дао хаоса. Упражнение 57

Шаг 1. Осознайте себя в воспоминании

Шаг 2. Осознайте наблюдателя в воспоминании.

Шаг 3. Что делает наблюдатель, отдает внимание воспоминанию.
после чего наблюдатель отдает внимание воспоминанию или обменивается
вниманием с воспоминанием?

Шаг 4. Осознайте, что наблюдатель и воспоминание состоят из одного и того же «сознания»

Дао хаоса. Упражнение 58

Шаг 1. Осознайте наблюдателя в воспоминании.

ал в себе наблюдатель отдает внимание воспоминанию или обменивается вниманием с воспоминанием?

Шаг 4- Осознайте, что наблюдатель и воспоминание состоят из одного и того же «сознания»

За пределами наблюдателя, или Окончание транса •

Дао хаоса. Упражнение 59

- Шаг 1.** Осознайте **внутренний образ**.
- Шаг 2.** Осознайте **наблюдателя внутреннего образа**.
- Шаг 3.** Что делает **наблюдатель**: отдает внимание **внутреннему образу**, получает внимание от **внутреннего образа** или обменивается **вниманием с внутренним образом**?
- Шаг 4.** Осознайте, что **наблюдатель и внутренний образ** состоят из одного и того же сознания.

Дао хаоса. Упражнение 60

- шаг 1.** Посмотрите на **другого чеповека**
- шаг 2.** Осознайте того, кто наблюдает **за** человеком.
- шаг 3.** Что делает **наблюдатель**: отдает внимание **человеку**, получает внимание от **человека** или обменивается **вниманием с человеком**?
- шаг 4.** Осознайте, что **наблюдатель и человек** **состоят из одного** и того же сознания.

Дао хаоса. Упражнение 61

- шаг 1.** Осознайте **мысль**.
- Шаг Я.** Осознайте **наблюдателя мысли**.
- шаг 3.** Что делает **мысль**: отдает внимание **наблюдателю**, получает внимание от **наблюдателя** или обменивается **вниманием с наблюдателем**?
- Шаг 4.** Осознайте, что **наблюдатель и мысль** **состоят из одного** и того же сознания.

Дао хаоса. Упражнение 62

- Шаг 1.** Осознайте **эмоцию**.
- Шаг 2.** Осознайте **наблюдателя эмоции**.
- Шаг 3.** Что делает **эмоция**: отдает внимание **наблюдателю**, получает внимание от **наблюдателя** или обменивается **вниманием с наблюдателем**?
- Шаг 4.** Осознайте, что **наблюдатель и эмоция** **состоят из одного**

Дао хаоса. Упражнение 63

- I Шаг 1. Осознайте внутренний образ.
- I Шаг 2. Осознайте наблюдателя внутреннего образа.
- I Шаг 3. Что делает внутренний образ: отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?
- I Шаг 4. Осознайте, что внутренний образ и наблюдатель состоят из одного и того же сознания.

Дао хаоса. Упражнение 64

- Шаг 1. Посмотрите на другого человека.
- Шаг 2. Осознайте того, кто наблюдает за этим человеком.
- Шаг 3. Что делает человек: отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?
- I Шаг 4. Осознайте, что человек и наблюдатель состоят из одного и того же сознания.

Дао хаоса. Упражнение 65

- Шаг 1. Посмотрите на предмет.
- Шаг 2. Осознайте того, кто наблюдает за предметом.
- Шаг 3. Что делает предмет: отдает внимание наблюдателю, получает внимание от наблюдателя или обменивается вниманием с наблюдателем?
- Шаг 4. Осознайте, что предмет и наблюдатель состоят из одного и того же сознания.

Продвинутый тренинг внимания, часть 5

Знание

Что же у нас остается? Знание без объекта, осознание без объекта, исчезновение отдельного самосознания, а значит, исчезновение двойственности субъект-объект. Знание есть чистое бытие; его парадоксальность заключается в том, что вам ничего не известно о нем. Почему? Потому что в состоянии чистого знания нет ни субъекта, ни объекта, и поэтому **вы** можете **БЫТЬ** знанием, но не знать о нем.

За пределами наблюдателя, или Окончание транса • 217

Все состояния сознания существуют лишь постольку, поскольку сознание подтверждает их существование. На самом деле состояния сознания и знающий их являются одним и тем же сознанием. Однажды Нисаргадату Махараджа спросили: «Вы пребываете в самадхи?» (состоянии «не-я»). Он ответил: «Нет, самадхи — это состояние, а я не пребываю ни в каком состоянии». Чистое знание — это не-состояние, или непознаваемое состояние, поскольку знающий отсутствует. Поэтому остается лишь знание без субъекта и без объекта.

Примечание

Независимо от того, что с вами происходит в этот момент, задайте себе вопрос: «Какой знающий или наблюдатель наблюдает за этим?» Осознайте, что произойдет.

Дао хаоса. Упражнение 66

- Шаг 1. Осознайте внутреннее состояние сознания: замешательство, гнев, спокойствие и т. д.
- Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этом состоянии?»
- Шаг 3. Осознайте, что происходит, когда вы ищете знающего и спрашиваете: «Кто такой знающий?»

Дао хаоса. Упражнение 67

- Шаг 1. Посмотрите на предмет: стул, кровать, диван и т. д.
- Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этом состоянии?»
- Шаг 3. Осознайте, что происходит, когда вы ищете ответ.

Дао хаоса. Упражнение 68

- Шаг 1. Осознайте внутренний образ, впечатление или воспоминание. |
- Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этом впечатлении?» |
- Шаг 3. Осознайте, что происходит, когда вы ищете ответ.

Дао хаоса. Упражнение 69

Шаг 1. Осознайте мысль.

Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этой мысли?»

Шаг 3. Осознайте, что происходит, когда вы ищете ответ.

Дао хаоса. Упражнение 70

Шаг 1. Осознайте чувство.

Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этом чувстве?»

Шаг 3. Осознайте, что происходит, когда вы ищете ответ.

Дао хаоса. Упражнение 71

Шаг 1. Осознайте мироощущение.

Шаг 2. Задайте себе вопрос: «Кто именно знает об этом мироощущении?»

Шаг 3. Осознайте, что происходит с мироощущением, когда вы ищете того, кто знает о нем.

Чтобы двигаться дальше, нам нужно понять, как наблюдатель воздействует на мысли, эмоции, воспоминания и других людей.

Обзор

1. Субличность дает, получает или обменивается вниманием с мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, предметами, людьми и т. д.

2. Каждая субличность обладает собственными воспоминаниями, ассоциациями, реакциями, восприятием и т. д.

3. Существует много наблюдателей—знающих.

4. Каждый знающий связан с субличностью, которую он воспринимает как объект познания.

5. Каждый знающий возникает и исчезает одновременно с этой субличностью.

6. Знающий и субличность состоят из одной и той же субстанции.

Продвинутый тренинг внимания, часть 6

Внимание и связка «знающий-субличность»

Часто бывает сложно развязать узел в связке «знающий—субличность». Почему? Потому что знающий отдает внимание, получает внимание или обменивается вниманием с мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, предметами и людьми. Этот обмен вниманием действует подобно клею, удерживающему их вместе, и порождает иллюзию, что они состоят из различного вещества. Поэтому для того, чтобы выйти за пределы этой связки «знающий—субличность», нужно понять природу их взаимодействия.

Дао хаоса. Упражнение 72

Внутренний мир.

Шаг 1. Осознайте мысль.

Шаг 2. Осознайте наблюдателя, наблюдающего за мыслью.

Шаг 3. Спросите наблюдателя: «Ты отдаешь внимание мысли, получаешь внимание от мысли или обмениваешься вниманием с мыслью?» *Дождитесь ответа наблюдателя.*

Шаг 4. Осознайте, что наблюдатель и мысль состоят из одной и той же субстанции.

Шаг 5. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 73

Шаг 1. Осознайте эмоцию.

Шаг 2. Осознайте наблюдателя, наблюдающего за эмоцией.

Шаг 3. Спросите наблюдателя: «Ты отдаешь внимание эмоции, получаешь внимание от эмоции или обмениваешься вниманием с эмоцией?» *Дождитесь ответа наблюдателя.*

Шаг 4. Осознайте, что наблюдатель и эмоция состоят из одной и той же субстанции.

Шаг 5. Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 74

Шаг 1. Осознайте воспоминание.



220 • Стефен Волински. Дао хаоса

- Шаг 2.** Осознайте наблюдателя, наблюдающего за воспоминанием.
- Шаг 3.** Спросите наблюдателя: «Ты отдаешь внимание воспоминанию, получаешь внимание от воспоминания или обмениваешься вниманием с воспоминанием?» *Дождитесь ответа наблюдателя.*
- Шаг 4.** Осознайте, что наблюдатель и воспоминание состоят из одной и той же субстанции.
- Шаг 5.** Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 75

- Шаг 1.** Посмотрите на предмет.
- Шаг 2.** Осознайте наблюдателя, который смотрит на предмет.
- Шаг 3.** Спросите наблюдателя: «Ты отдаешь внимание предмету, получаешь внимание от предмета или обмениваешься вниманием с предметом?» *Дождитесь ответа наблюдателя.*
- Шаг 4.** Осознайте, что наблюдатель и предмет состоят из одной и той же субстанции.
- Шаг 5.** Осознайте происшедшее.

Дао хаоса. Упражнение 76

- Шаг 1.** Посмотрите на другого человека.
- Шаг 2.** Осознайте наблюдателя, наблюдающего за человеком.
- Шаг 3.** Спросите наблюдателя: «Ты отдаешь внимание человеку, получаешь внимание от человека или обмениваешься вниманием с человеком?» *Дождитесь ответа наблюдателя.*
- Шаг 4.** Осознайте, что наблюдатель и человек состоят из одной и той же субстанции.
- Шаг 5.** Осознайте происшедшее.

Заключение

Когда вы научитесь в любой ситуации и любом состоянии сознания задавать вопрос: «Кто именно наблюдает за этим?» — это поможет вам выйти за пределы пары наблюдатель—объект наблюдения и очень быстро достичь состояния объективного сознания.

За пределами наблюдателя, иди Окончание транса • 221

Эти упражнения разработаны для того, чтобы освободить вас от связки наблюдатель—субличность и помочь вам оставаться **в состоянии осознания** без объекта.

Почему это состояние выходит за пределы фиксированного внимания? **Потому** что фиксированное и суженное внимание является стратегией наблюдателя, посредством которой он пытается сопротивляться утрате Сущности. Наблюдатель **является** знающим и частью личности одновременно; направляя внимание на личность, он тем самым поддерживает с ней связь и сохраняет ее стабильность. После того как мы многое узнали о наблюдателе, мы можем сказать, что он представляет собой «высочайший» аспект личности; тем не менее он состоит из той же субстанции, что и личность. Когда пара наблюдатель—объект наблюдения исчезает, остается лишь **объективное сознание, или** сознание, лишенное объекта.

В заключение следует сказать, что каждый знающий обладает различным знанием. Травма появляется из-за того, что мы не желаем смириться с мыслью о том, что нет никакого единственного знающего: есть множество знающих, возникающих и исчезающих. Если мы позволим этому процессу появления и исчезновения протекать естественно, если мы перестанем считать себя плотным и неизменным телом, локализованным в **определенном** месте, тогда исчезнут травмы и боль. А когда мы сопротивляемся и настаиваем на том, что внутри нас постоянно присутствует один-единственный неизменный знающий, тогда мы **узнаем**, что такое ТРАВМА. В состоянии объективного сознания никогда не возникает проблемы порядка и хаоса.

Не так-то просто представить себе множество знающих, возникающих и исчезающих, созданных из того же вещества, что и доступное каждому из них знание. Этому нельзя обучиться за один вечер. Чтобы избавиться от двойственности знающий—знание, наблюдатель—объект наблюдения, чтобы понять, что мы не есть тела, жестко привязанные к определенному месту в пространстве; чтобы больше не направлять внимание на пару наблюдатель—личность и на знающего, чье знание о непрерывности времени не позволяет нам выйти за временные рамки, — для этого нужно стать мастером **дао хаоса**.

В январе 1979 года я посетил Нисаргадату Махараджа. Он говорил о рождении и смерти, и я вспомнил, как я когда-то проходил через процесс смерти и рождения в качестве клиента. Он спросил меня: «Кто он такой — тот, кто знает о твоём рождении?» Я потер лоб и подумал: «А кто знает о моём рождении?» На следующий день я снова пришел к нему и сказал: «Я — тот, кто знает о моём рождении; значит, кто-то уже был здесь, когда я родился, и кто-то будет здесь, когда я умру. Я думаю.

222 • Стефен Волински. Дао хаоса

есть очень много различных знающих». Он кивнул и сказал: «Конечно». Вскоре я понял, что каждый знающий обладает своим собственным знанием: один знающий знает о моем рождении, другой о моей смерти. Каждый знающий появляется и исчезает, а я остаюсь за пределами противоположностей «знающий—знание» и «наблюдатель—объект наблюдения». Когда мы боимся отпустить прочь пару «знающий—знание», мы удерживаем и укрепляем хаос. Поэтому нам потребуется некоторое время, чтобы освоить состояние не-состояния или Бытие не-Бытия, пребывающее выше всякой двойственности и носящее имя **дао хаоса**.

Эпилог

Инь-ян хаоса

Бросим еще раз взгляд на наше путешествие в мир хаоса и прибегнем для этого к образу инь—ян. В книге «Квантовое сознание» мы говорили о форме как о сгустке пустоты и о пустоте как о разреженной форме. Когда символ инь—ян изображен на бумаге, создается впечатление, что пустота неподвижна, ограничена и отделена от формы, которая тоже кажется плотной и твердой. Но это не выражает истинного смысла инь—ян.

Ян — принцип активности, или плотности; инь — принцип пассивности, или пустоты. Эти два принципа не являются различными и изолированными. Напротив, пустота инь, сгущаясь, формирует плотность ян, а плотность ян, растворяясь, становится пустотой инь. Вы можете легко представить себе это, если закроете глаза и будете наблюдать за тем, как мысль движется в пустом пространстве. Она возникает как мысль (ян) в окружении пустого пространства инь. Когда мысль исчезает, инь, или пустота, остается. В силу самой природы **.воплощенного разума** они представляются различными, словно инь (пустота) отделена от ян (мысли), а ян (мысль) отделена от инь (пустота). Ничто не может быть дальше от истины, чем эта иллюзия. На самом деле пустота инь превращается в мысль ян, а мысль ян превращается в пустоту инь.

Наблюдая за этим процессом, мы можем увидеть, как пустота становится формой, а форма становится пустотой. В терминах йогической традиции можно сказать, что Шива (ян) превращается в Шакти (инь). Инь и ян так же нераздельны, как солнце и солнечные лучи.

На языке физики Дэвид Бом мог бы сказать, что проявленные энергия, пространство, масса и время (ян) превращаются **в непроявленное** (инь), а затем непроявленное (инь) превращается в проявленные энергию, пространство, время и массу (ян). Инь и ян, или неявный и явный порядок, пребывают в непрерывном **движении**, в чудесной пульсации, которая на санскрите называется «слайда», или «божественный трепет».

224 • Стефен Вмиисни. Дао хаоса

Тяк что же такое хаос? Хаос - это вечное **превращение** ян в инь и **инь в ян**. В квантовых терминах хаос - это процесс, через который должен пройти ян, чтобы превратиться в инь, а хаос - процесс, через который проходит инь, чтобы превратиться в ян.

То что мы называем здесь хаосом, - вовсе не хаос. Хаос — это **движение** от хаоса к порядку и от порядка к хаосу.

В итоге, когда мы видим порядок, вначале представлявшийся нам хаосом, и хаос, скрытый в видимом порядке, мы понимаем, что инь невозможно отделить от ян, и поэтому хаос и порядок нераздельны. Тогда мы постигаем «неразрывную целостность» Дэвида Бома, превышающую пределы состояния не-состояния в не-упорядоченном порядке не-хаотического хаоса. Это и есть квантовое сознание.

С любовью,
Ваш брат Стефен

Постскрипtum

Основные мысли ДАО ХАОСА

1. **Все** психологические системы являются результатом сопротивления хаосу в попытках навести в нем порядок.
2. Присоединяйтесь, принимайте, расширяйте сознание.
3. Позвольте хаосу самому навести порядок.
4. Осознайте движение пустоты, превращающейся в форму, и **формы**, превращающейся в пустоту.
5. Станьте собственным источником энергии на уровне Сущности.
6. Подвергайте **всё** сомнению; осознайте ваши основные убеждения, заблуждения и способы самообмана, а затем отбросьте их.
7. Избавьтесь от иллюзии конкретного местоположения.
8. Отбросьте механистические представления о том, что мир является упорядоченным и стабильным и что кто-то или что-то поддерживает его в этом состоянии.
9. Намеренно переживите опыт незнания, замешательства, растерянности и потери контроля.
10. Выражать чувства и чувствовать — не одно и то же.
11. Живите бесцельно.
12. Представьте себе, что все состоит из одной и той же субстанции.
13. Осознайте, что растущая внутренняя пустота внутри вашего тела — это ваша Сущность, **или Истинное** «я».
14. Осознайте, что хотя вам и кажется, что ваша внутренняя пустота отделена от внутренней пустоты других, — **СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ ОДНА ПУСТОТА**.
15. Осознайте, что ваша внутренняя пустота — это проход к **ВЕЛИКОЙ ПУСТОТЕ** и глубочайшему единству квантового сознания.

Раздел IV

Потоки сознания

Глава 24

Сострадание, осуждение и самообман

Как психологические, так и духовные школы всегда высоко ценили сострадание. Можно определить сострадание как способность чувствовать состояние другого человека и сопереживать ему. Сострадание не унижает. Оно не связано ни с интеллектом, ни с творчеством. Зачастую человек «кажется сочувствующим», «говорит слова утешения» или «подставляет плечо». Все это **не** сострадание, а наше представление о нем. Мы представляем себе, как выглядит, говорит и действует милосердная и доброжелательная личность. Сострадание же — это ощущение внутри тела, которое затем становится чувством милосердия и единства. Я, к примеру, называю состраданием физическое и эмоциональное ощущение близости и единства с другими.

В духовных кругах тело считается *препятствием* на духовном пути. В психологических кругах телом часто пренебрегают ради сознания. В то же время телесно ориентированные терапевты — такие как Фельденкрайц, Рольф, Лоуэн — подчеркивают, что наши эмоции, чувства и переживания запечатлены внутри нашего тела и выражаются посредством тела. Освобождение и исцеление тела является первым шагом. Следующий шаг выходит за пределы телесных ощущений и является духовным в истинном смысле этого слова. В «Темной стороне внутреннего ребенка» я говорил о духовности как об осознании глубочайшего единства души и тела. Последний шаг в духовном учении — Тат Твам Аси — Я ЕСТЬ ТО. При этом ТО *включает* в себя в числе всего прочего также и тело. Это означает, что тело состоит из *ТОЙ ЖЕ* субстанции, что и все остальное.

Переход от представлений о теле как о чем-то изолированном от психики к пониманию их глубочайшего единства является квантовым скачком, который помогает нам осознать, что тело состоит из *ТОЙ ЖЕ* субстанции, что и все остальное.

Я в детстве создал диссоциативный транс из-за пережитого мной

Сострадание, осуждение и самообман • 22В

насилия, а затем решил, что моя отрешенность от тела является проявлением «духовности». Более того, я усугубил это болезненное состояние, погружаясь в йогические традиции, утверждавшие, что я не *есть мое тело*. После многих лет телесной терапии я восстановил связь с телом. Затем внезапно ко мне пришло осознание, что мое тело состоит из той же субстанции, что и воздух, диван, пол и все остальное. Это и есть Тат Твам Аси — когда все ощущается как единое целое. Именно здесь находятся истоки сострадания.

Сострадание ощущается как единение и понимание, что происходящее с «другим» происходит также и со «мной». Это заставляет вспомнить о старинном выражении: «Я существую лишь милостью Божьей»; перефразируя эти слова, мы можем сказать: «Я существую лишь милостью *пустоты*». Это ведет к пониманию, что случившееся с другим могло бы случиться со мной, и тогда мы просто говорим: «Да, каждому из нас порой приходится нелегко». Это и есть сострадание. Большинство психологических и духовных традиций придают огромное значение состраданию и учат тому, что для личностного и духовного роста необходимо развивать и возвращать сострадание. Тем не менее сострадание коренится в теле, в личности и во всем остальном, состоящем из одной и той же недифференцированной субстанции.

Следует понять, что подразумевается под **состраданием** с тех пор, как **сострадание** стало синонимом **близости и единства**. Единство присутствует всегда, но обычно остается незамеченным из-за психологических и эмоциональных защит и трансов, создающих иллюзию разделенности между «мной» и «другим». Сострадание нельзя **развить** и усовершенствовать теми же методами, с помощью которых мы **учимся** слушать, понимать и оценивать окружающих. Сострадание заложено в нашем теле и в самой основе нашего существа. Мы наделены состраданием с самого рождения. Сострадание является одним из качеств Сущности. Если мы попытаемся «выглядеть, вести себя и разговаривать как милосердная личность, способная к сопереживанию и участию», мы утратим связь с человеком, в отношении которого демонстрируем сострадание. Иными словами, пытаясь «вести себя милосердно», мы заботимся лишь о том, какое впечатление мы производим на окружающих, а подоплека наших действий — казаться лучше, чем мы есть.

Это часто случается, поскольку мы предполагаем, что люди сами себе создают психологические проблемы и болезни. **В** действительности же они могут стать уделом каждого: «Я существую лишь милостью *пустоты*». Давайте посмотрим, какие средства мы используем, чтобы скрывать от себя самих чувство глубинного сострадания, присущего нашему Истинному «я».

Осуждение

Большинство психологических и духовных школ утверждают, что нельзя осуждать других или самих себя. В колледже у меня была подруга, которая бросила меня. Я ужасно страдал и уговаривал ее вернуться. Она сказала: «Тебе нужно меньше судить и больше понимать». Эти возвышенные слова сами по себе были осуждающими. Она считала, что мне **следовало** быть лучше и для этого меньше **осуждать** ее за то, что она бросила меня, и лучше **понимать, почему** она так поступила. Проблема заключалась в том, что я страдал и хотел, чтобы она вернулась ко мне. Много лет спустя я понял, что человек всегда разделяет мысли, чувства и эмоции на хорошие, плохие и нейтральные. Например, когда я зол, я считаю, что это плохо; когда я полон милосердия, я считаю, что это хорошо. Я заметил, что подобные суждения помогают нам сопротивляться непосредственному переживанию и приятию происходящего.

Например, в случае с моей подругой я осуждал ее и направлял внимание на ее отношение ко мне, вместо того чтобы направить его внутрь своей души и осознать, что я сопротивляюсь переживанию боли и страдания. Попросту говоря, удерживая внимание на ее несправедливости в отношении меня, я сопротивлялся **чувству** боли. Почему я так боялся пережить боль? Потому что это делало меня слабым и **беззащитным**.

Беззащитность — это обоюдоострый меч; с одной стороны, мы понимаем, что без нее в отношениях не будет настоящей близости, и оттого желаем ее; с другой стороны, мы боимся и избегаем ее, направляя внимание на собственную защиту и осуждение других. Попробуйте в течение минуты выполнять следующее упражнение. Когда вам захочется осудить других или себя, задайте себе вопрос: «Чему я сопротивляюсь, когда осуждаю?» После того как вы найдете ответ, осознанно позвольте себе испытать чувство, которому вы сопротивлялись. Возможно, вас удивит мысль, что беззащитность необходима, если вы хотите близости и сострадания, присущих нашему Истинному «я» и являющихся подлинными признаками человечности.

Самообман

Самообман — одна **из** важнейших причин того, что в нашем обществе так мало сострадания. **Мы** лжем себе о наших истинных мотивах,

подыскиваем всевозможные обоснования нашим действиям и притворяемся, что мы лучше, чем мы есть на самом деле. Все это признаки самообмана. *Закрывая глаза на свои истинные мысли, чувства и намерения, мы переносим их на других.* Это означает, что если мы отрицаем собственную нечестность, то будем усиленно критиковать чужую. Чем сильнее мы отрицаем какие-то свои нежелательные черты, чем сильнее критикуем их у других. Старая поговорка: «Сильнее всего мы критикуем у других собственные недостатки» помогает нам понять, как мы избегаем присущего нашей истинной природе сострадания.

Например, не так давно меня страшно возмутила реклама неких целителей, заверяющих, что они способны вылечить *любую* болезнь. Я вынес моим коллегам приговор, в котором они расценивались как «плохие» — во всяком случае, гораздо хуже, чем я. Когда я перевел внимание снаружи вовнутрь и вспомнил, сколько раз я лгал о своих успехах в терапии, как я расхваливал свой метод и его необыкновенные возможности, я понял, что являюсь достойным конкурентом тем парням в плане мании величия. Я обманывал себя, не замечая, что я делал то же самое, в чем обвинял других.

Когда вы обманываете себя, вам приходится обвинять и унижать других с помощью критики. Эти обвинения и критицизм приводят нас к утрате человечности, доброты, близости с другими и в итоге к потере связи с собственным телом и Сущностью. Иными словами, когда вы сопротивляетесь своим переживаниям и отрицаете у себя нежелательные качества, вы легко находите эти качества у других и начинаете обвинять и унижать их. Это приведет вас к утрате связи со своим телом — связи, без которой невозможно сострадание. Я стараюсь почаще смотреть на людей без критики и осуждения, видя в них просто человеческие существа. Я представляю себе, что напротив меня находится вселенная, наполненная мыслями, чувствами, ощущениями, фантазиями, разбитыми мечтами и т. д. Такое отношение помогает обнаружить за видимыми различиями глубинное единство между мной и другими.

Ложь и ненависть к себе

Каждый раз, когда мы лжем себе или другим, мы тем самым демонстрируем ненависть к себе. Если я что-то отрицаю в себе, значит, на каком-то уровне я сообщаю, что я ненавижу себя и не принимаю таким, какой я на самом деле; для этого мне нужно изобразить перед вами кого-то другого.

232 • Стефен Волински. Дао хаоса

Попробуйте задать себе вопрос: «Когда я лгу, чему я при этом сопротивляюсь и что я в себе ненавижу?» Обнаружив субличность, которой присуща ненависть к себе, мы сможем понять, какие ухищрения мы используем для компенсации этой ненависти и создания фальшивого образа себя самого. Например, если я думаю, что я эгоист, но при этом скрываю свой эгоизм от окружающих, значит, я считаю эту черту плохой и неприемлемой. Тогда я, скорее всего, стану притворяться отзывчивым и великодушным, компенсируя таким образом ненависть к себе. Чтобы избавиться от осуждения, нам сначала нужно осознать нашу ложь, самообман, компенсацию и критицизм по отношению к другим.

Осуждение равно зависти

Часто мы критикуем других просто из-за того, что завидуем им. Например, недавно моя клиентка рассказала мне, что в юности она осуждала и критиковала богатых преуспевающих людей. Через много лет она сама стала богатой и преуспевающей дамой. Я понял, что причиной ее критики была скрытая зависть. Иными словами, она критиковала их потому, что хотела обладать тем же, что и они. Я спросил ее: «Когда вы критиковали их, что вы боялись узнать о себе?» В конце концов она поняла, что ощущала собственную ущербность, потому что у них было то, чего не было у нее. Когда мы проникли еще глубже, она сказала, что осуждала других, чтобы не ощущать своей пустоты, казавшейся ей признаком ущербности.

Наше старое доброе знакомое сопротивление *пустоте снова тут как тут!*

Разоблачение мифа

Когда с нами или а нашими близкими случается что-то плохое или неприятное, мы можем стать злобными, критичными и недоброжелательными. Похоже, что мы все находимся во власти **мифа о том, что никогда не окажемся в какой-либо ситуации и никогда не совершим каких-то поступков. Это миф разлучает нас с нашей истинной сутью и, следовательно, истинной человечностью и состраданием.**

Недавно я понял, что семь лет обманывал себя по поводу одной деловой ситуации. И скрывал этот обман под густым слоем всевозможных оправданий. Иными словами, мой фальшивый образ самого себя не

Сострадание, осуждение и самообман • 233

позволял мне понять, что я совершил неэтичный поступок. Следовательно, неэтичность других людей возмущала меня и вызывала резкую критику в их адрес. В результате этот самообман привел меня к праведному гневу в адрес неэтичных людей и чувству одиночества и изоляции. Такова была цена самообмана и фальшивого образа самого себя. Как только я осознал свою ложь, я почувствовал себя совершенно открытым, беззащитным и связанным с другими людьми чувствами близости и сострадания. Почему? По двум причинам. Во-первых, ложь отнимает много энергии; во-вторых, я перестал лгать себе и мне больше не было нужно защищаться от собственной человечности и единения с окружающими. Я такой же человек, как и другие. Если я могу обманывать себя, значит, другие тоже могут. Я не лучше и не хуже, чем любой другой. **Я почувствовал беззащитность, сострадание, близость и любовь к людям.**

Миф о том, что «уж я-то никогда в жизни не способен на ... (заполните пробел по собственному желанию)* — это не просто миф. Это ложь.

Осуждение и ограничения

Есть еще одна причина, по которой мы осуждаем других: нам кажется, что это единственный способ остаться индивидуальностью и самим **собой**. Мы судим себя и других не только потому, что мы не хотим быть похожими на других, но и потому, что только осуждение позволяет нам отличаться от них и тем самым ощущать прочность наших границ.

Я действительно не верю в расизм или сексизм. Я верю, что люди судят тех, кто отличается от них, чтобы утвердить свою индивидуальность. Расовая, сексуальная и религиозная дискриминация — это просто признаки глубокого страха.

Мы осуждаем других, потому что в глубине души боимся слиться с ними, исчезнуть и никогда больше не появиться, как только мы перестанем осуждать их. Это может быть новым «измом», который я называю **дифферентизм**. Выживание индивида связано с ощущением своей уникальности и **отличия** от других. Поэтому при виде тех, кто отличается от нас, мы испытываем страх и угрозу нашему **выживанию**. К несчастью, приверженцы дискриминации переносят свой внутренний страх во внешний мир и пытаются разрушить и уничтожить то, чего они боятся. Например, нацисты испытывали страх и зависть по отношению к богатым немецким евреям. Вместо того чтобы сознаться себе в своем страхе и в зависти, связанными с чувством ущербности и неполноцен-

234 • Стефен Волински. Дао хаоса

ности, они превратили эту ущербность и страх в ярость, бешенство и обвинения. Подобная трансформация лежит в основе всех видов расовой, религиозной и сексуальной дискриминации.

Психология сходства

Квантовая психология — это психология сходства. В ней подчеркивается, что мы по сути своей едины: мы рождены одной и той же пустотой и созданы из одной и той же субстанции. Психология сходства помогает нам понять, что мы созданы из энергии, пространства, массы и времени, объединены общим сознанием и рождены пустотой — нашей матерью и отцом.

Сострадание - основа Сущности: разоблечь самообман

Моим следующим шагом стало разоблачение моей собственной лжи и самообмана и принятие своей уязвимости. Для этого мне пришлось обратиться к телу и к Сущности и восстановить связь между **телом и психикой**, так как именно эта связь является **основой сострадания**. Я начал перемещать внимание снаружи вовнутрь. Для этого я начал отслеживать критические замечания и действия по отношению к другим. Ту энергию, которую я прежде тратил на критику и недовольство, я начал использовать для того, чтобы обнаружить у себя качество, возмущавшее меня в других. Я задавал себе вопрос: «Доводилось ли мне делать и испытывать нечто подобное?» Ответ чаще бывал положительным, чем отрицательным, и постепенно я открывал в себе все больше лжи и связанных с ней боли и стыда. К моему удивлению, я обнаружил, что чем глубже моя связь с самим собой, тем более близкими и открытыми становятся мои отношения с другими.

Я встретился с одним из сильнейших проявлений гуманности и человечности, когда первый раз пришел в анонимный центр жертв incesta. Там я рассказал всем историю моего incesta. После этого у меня освободилась энергия, которая прежде тратилась на отрицание incesta и на поддержку образа человека, «с которым никогда не случилось ничего подобного». И когда я перестал тратить силы на то, чтобы обманывать себя и других, — я внезапно ощутил «истинную человечность и истинную духовность» — глубинную связь моих души и тела со всем человечеством.

Использование **защитной** энергии, годами тратившейся на осуждение других и поддержку моего самообмана, помогло мне глубже проникнуть внутрь себя и обрести чудесную беззащитность и сострадание. К моему удивлению, я обнаружил, что моя подруга двадцать два года назад сказала мне правду. «Меньше осуждай и больше понимай». Я бы выразил это так: «Используй собственные защитные механизмы, которые прежде помогали тебе скрывать от себя свою ложь, и позволь себе испытать то, чему ты так долго сопротивлялся, — **пойми**, что тебе присущи те же самые качества, которые ты осуждаешь в других».

Немного о чувствах: выражение - подавление - переживание

С самого начала движения за раскрытие человеческого потенциала психотерапевты стали придавать чувствам огромное значение. С 1960-х годов и до настоящего времени люди бросались от одной крайности по имени **подавление** к другой крайности по имени **выражение**; посередине находилось желание разобраться в своих чувствах.

В 1990-х годах нам пора перейти на следующий уровень — на этом уровне чувства не подавляются и не выражаются. Они **перешиваются**. При работе с подавленной злостью многие терапевты ставят целью высвобождение энергии с помощью выражения злости. Однако множество их клиентов могут подтвердить, что выражение злости заставляет их вновь и вновь возвращаться в прошлое и переживать его ярко и драматично. Иными словами, мы постоянно продолжаем выражать одно и то же. Почему? Потому что сторонники такой терапии (которых я очень уважаю, так как выражение чувств — все-таки шаг вперед по **сравнению с** подавлением) свято верят, что выражение чувств само по себе способно преобразовать и исцелить их.

Большинство из нас видит, в чем здесь ловушка. Хотя выражение чувств и является **шагом** к свободе, но тем не менее оно **порождает еще** большую потребность в подобном выражении. Более того, оно может стать средством для того, чтобы сопротивляться своим истинным чувствам. Иными словами, чтобы скрыть от себя то, что я чувствую в глубине души, я могу бурно выражать иные чувства. Поэтому выражать чувства еще не **значит** испытывать их. Выражение чувств может стать игрой, призванной спрятать истинные чувства. Попросту говоря, **выражение чувств — это выражение чувств, а переживание чувств — это переживание чувств**. Следующий шаг вслед за выражением чувств — **переживание чувств во всей их сложности и полноте**.

Переживание чувств

Позвольте мне прежде всего сказать, что до того, как пережить чувство, следует его осознать и выразить. **Переживание чувств** без осуждения, оценки и навешивания ярлыков подробно описывается в главе 4 книги «Квантовое сознание». Однако в процессе многочисленных семинаров я обнаружил, что проблема сложнее, чем кажется. Для переживания чувств мы должны выйти за пределы как подавления, так и выражения. Мы должны полностью слиться со своими чувствами и осознать их как энергию.

Какие же средства помогут нам выйти за пределы двойственности «подавление—выражение» и прийти к **переживанию**?

1. Согласитесь признать себе, что у вас есть чувства.
2. Согласитесь обладать этими чувствами.
3. Согласитесь усилить свои чувства.
4. Снимите ярлыки с чувств и ощутите их как энергию.
5. Согласитесь полностью БЫТЬ чувством.
6. Осознайте, где внутри вашего тела находятся чувства.
7. Отбросьте суждения, оценки и ярлыки в отношении чувств; не думайте о том, что они говорят о вас как о личности.
8. Согласитесь пережить чувства как энергию **без намерения избавиться от них**. Отсутствие намерения — это самое главное! Если вы работаете с чувствами в надежде, что с помощью подавления или выражения вы избавитесь от них, то вы просто **сопротивляетесь** им и таким образом создаете их снова.
9. Согласитесь не испытывать какого-либо чувства. Свобода заключается в том, что вы можете как испытывать какое-либо чувство, так и не испытывать его. Последний шаг заключается в том, чтобы задать себе вопрос: «Могу ли я свободно испытывать какое-либо чувство или не испытывать его?» Если ответ будет положительным, значит, вы вышли за пределы двойственности «подавление—выражение».

Решение без решения

Переживите ваши чувства как энергию. Не ставьте себе при этом никакой цели. Это и есть решение без решения.

Жить без намерения

Жить без намерения и цели, просто быть и действовать здесь и сейчас — это намерение без намерения. Для этого требуется переживать чувства как чистую энергию, не замутняя их мыслями, оценками, обоснованиями и историями о том, что привело вас к вашим переживаниям. Еще лучше воспринимать мысли, истории, оценки и ассоциации как энергию.

Согласиться переживать чувства как энергию и жить без намерения — это означает принять дао хаоса.

Глава 25

Фельденкрайц: мозг и упорядочение хаоса

**Карл Гинзбург, доктор философии,
специалист по системе Фельденкрайца**

Как-то раз я пришел в гости к другу, и он предложил мне взглянуть на рисунок, висящий на стене. На первый взгляд рисунок показался мне образцом абстрактного искусства — я не мог ничего разглядеть, кроме набора пятен различных оттенков серого цвета. Приглядевшись внимательнее, я заметил, что рисунок состоит из мельчайших черно-белых квадратиков. Сначала их расположение казалось совершенно случайным, но постепенно в нем начала открываться некая система. Однако, как я ни вглядывался, я не мог найти на рисунке ничего похожего на какой-либо конкретный предмет. Друг попросил меня смотреть на рисунок, одновременно глядя на свое смутное отражение в стекле, покрывающем рисунок. Сначала я не заметил никакой разницы. А затем я внезапно увидел трехмерное изображение: ущелье, горные вершины на заднем плане и летящую птицу прямо передо мной. Так же внезапно мне словно переключили зрение, и я снова увидел набор бело-серо-черных пятен. Я попытался вновь увидеть трехмерное изображение. Это было нелегко. Может быть, я слишком сильно старался. Внезапно оно снова появилось и столь же внезапно исчезло. Я понял, что рисунок создан на компьютере, и расположение квадратиков воздействует на мой мозг таким образом, что иногда мне кажется, будто я вижу трехмерное изображение. Естественно, как только я начинал вглядываться внимательнее, изображение исчезало.

Здесь я хочу сделать два вывода. Прежде всего я мог видеть либо трехмерное изображение, либо хаотический набор пятен. Я не мог видеть ничего среднего, равно как я не мог видеть того и другого одновременно. Как только я пытался удержать в мозгу оба изображения, я сразу же видел лишь набор пятен. Я никак не мог понять, каким образом возможно воспроизвести трехмерное изображение силой воли. Оно

либо появлялось, либо нет. Иными словами, я не знал, каким образом можно перейти от пятен к изображению. Я либо видел, либо не видел.

Я вспомнил об эксперименте Джона Лилли. Для него нужна старая кассета и магнитофон. Вы записываете «зацикленную» запись, которая может повторяться достаточно долгое время. Затем вы записываете какое-то слово (я выбрал слово «размышление») и включаете запись. Вы слышите, как это слово повторяется снова и снова; через некоторое время у вас возникает странное ощущение. В течение нескольких минут вы слышите слово, которое вы записали. Но затем вы начинаете слышать другие слова. Я проводил эксперимент пять раз, и каждый раз слово было другим. При этом я слышал их так же отчетливо, как и «размышление». При этом я мог слышать либо одно слово, либо другое. Переключение было почти мгновенным. И новые слова были никак не созвучны «размышлению». Лилли пишет в своей книге «Центр циклона», что он проводил этот эксперимент с тремя сотнями людей, каждый раз выбирая новое слово, и при этом участники слышали около двух тысяч других слов.

Эти эксперименты наводят на странную мысль. Мы привыкли считать, что мозг воспринимает сенсорные данные из окружающего пространства, но эти эксперименты показывают, что мозг **создает структуры**, которые мы принимаем за реальность. Я не утверждаю, что мы просто создаем окружающий мир в нашем воображении. Я пытаюсь объяснить, что мы воспринимаем недифференцированную массу сенсорных ощущений, которые мозг затем организует в определенные структуры, упорядочивая то, что вначале было хаотичным.

Нам следует спросить: что же мы должны видеть, слышать и чувствовать, чтобы из этого набора впечатлений образовался знакомый и привычный предмет? Нейрофизиолог Оливер Сакс в своей статье «Видеть и не видеть» приводит замечательный рассказ 59-летнего мужчины по имени Вирджил. Он ослеп в раннем детстве, а спустя много лет ему сделали операцию, вернувшую зрение. Чудо вновь обретенного зрения было для него совершенно неожиданным. Вирджил мог видеть цвета и движение, но не мог различить предметы и формы. **Он** не мог сконцентрировать зрение на конкретном объекте и видел только хаотическое мелькание перед глазами. Сакс пишет: «Иногда появлялись неясные очертания предметов, приближались и удалялись снова; иногда его пугала его собственная тень: ему казалось, что тень — это некий предмет, скрывающий солнце, и он пытался обойти **ее**, перепрыгнуть или перешагнуть. **Он** перемещался крайне осторожно, так как видел лишь хаотическое мелькание, плоские поверхности **и** параллельные или пересекающиеся линии; он не мог воспринимать **их** в качестве

предметов, расположенных в трехмерном пространстве. Ему было невероятно тяжело отличить кошку от собаки; для этого ему приходилось много раз ощупывать кошку или слышать снова и снова подтверждение, что он видел именно кошку». Сакс описывает, что через пять недель после операции Вирджил чувствовал себя более беспомощным, чем когда он был слепым.

Заметим, что Вирджила недоставало не способности к зрительному восприятию, а способности организовывать надлежащим образом движения своих глаз. Я думаю, что невозможно видеть привычным образом, то есть распознавать объекты и пространство, без организаций! движений глаз; я также думаю, что *способности к восприятию и движению возникают одновременно*. В любом случае, если *нервная система не способна к такой организации*, мы оказываемся лицом к лицу с хаосом.

Я пытался представить себя на месте Вирджила и вспомнил мою первую поездку во Францию. Хотя я и учил французский в школе, обладал некоторым словарным запасом и умел читать и понимать много слов и выражений, я ничего не мог понять в разговорном языке. Я не мог расслышать отдельных слов; я не понимал, где кончается одно слово и начинается другое. Я не мог уловить различий между звуками, и для меня «десеу» и «дессю» звучали одинаково, хотя любой, для кого французский язык является родным, слышит эти различия с легкостью. Я также не мог воспроизвести разницу, когда произносил эти слова* Когда я научился слышать чуть лучше, я начал слишком напрягаться и тут же вернулся на прежний уровень. Я обнаружил, что во французском, в отличие от английского, не выделяются отдельные слоги. Для изучения французского языка мне требовалась иная организация восприятия, чем для изучения английского. Чем больше я слушал, тем легче мне было говорить и общаться с людьми. Я до сих пор работаю над своим французским, но улучшение происходит медленно, так как подобные навыки легче всего даются в детстве.

Вы можете видеть из этих примеров, что никакие формы и структуры не являются изначальной **данностью**. Предметы, слова, объекты — все это существует одновременно с моим восприятием. А мое восприятие требует активного взаимодействия с миром, в том числе и с другими людьми. Что касается языка, то мы живем в обществе людей, которые разговаривают по-английски, по-французски и т. д.; при этом нервная система каждого отдельного человека должна организовать язык таким образом, чтобы человек мог и слушать и говорить. Эта организация происходит с помощью определенных свойств нервной системы, и тогда человек вступает во взаимодействие с другими носителями языка. Он слышит их и говорит с ними. Без этого активного процесса,

включающего *движение* по направлению к миру и взаимодействие с миром, никакого мира попросту не существует: как нервная система, так и «мир» остаются в состоянии хаоса.

Я предполагаю, что существует некая цикличность в том, как любой человек при помощи взаимодействия с окружающими постепенно создает и интерпретирует то, что принято называть миром или реальностью. Окружающий мир представляется хаотическим и бессистемным до тех пор, пока человек не вступает во *взаимодействие* с ним; по мере того как человек растет и взрослеет, созданные им структуры изменяются. Так как подобная точка зрения кажется странной и необычной, я попытаюсь выразить ее иначе. Нам очень трудно принять эту точку зрения, несмотря на многочисленные доказательства наподобие описанных мною экспериментов. Дело в том, что наши конструкции представляются настолько прочными, стабильными и полезными в обычной жизни, что мы прочно привязываемся к ним и убеждаем себя в том, что они и есть истинная реальность. Лишь в состоянии осознанности и готовности к самопознанию (например, с помощью квантовой психологии) мы можем догадаться о том, насколько ограничено и закрыто наше восприятие.

То, что истинно для восприятия, не менее истинно также для базовых процессов организации наших действий и движений. Работая в качестве специалиста по методике Фельденкрайца, я имел возможность заниматься с маленькими детьми с отклонениями в развитии, обычно связанными с неврологическими проблемами. Движения этих детей были либо *хаотичными*, либо настолько *стереотипными и зажатými*, что они не могли совершить ни одного действия так, как бы им хотелось самим. Например, они не *могли поднять голову и посмотреть по сторонам, повернуться, сесть на стул или стать на четвереньки*. Я *создавал для них условия, в которых им было возможно позволить своей нервной системе делать то, что желает делать нервная система* любого ребенка: *организовывать хаотические движения в действия, удовлетворяющие настоящие потребности ребенка*. Ребенок хочет действовать в *мире, и ему действительно приходится делать это, чтобы выжить*. Я не буду описывать здесь весь процесс, но одно условие действительно является важным; чувство безопасности, когда ребенок уверен, что может делать разнообразные движения и исследовать окружающее пространство без риска получить травму. Когда у ребенка появляется новый уровень организации движений, это происходит именно в результате пребывания в атмосфере безопасности. Я не учу ребенка правильно двигаться и не исправляю его привычных движений. Но в какой-то момент ребенок внезапно поднимает голову и *оглядывается по сторонам, лежа на*

242 • Стефен Волински. Дао хаоса

спине. Конечно, он одновременно организует движения своих рун и локтей. Так, например, четырехлетняя девочка, с которой я работал, вначале не могла даже держать голову прямо; она сидела на коленях матери и казалась совершенно вялой и апатичной, она не желала вступать в контакт, и ничто вокруг не интересовало ее. Когда она смогла организовать движения таким образом, чтобы удерживать голову прямо и смотреть вокруг, она стала другим человеком. Она начала смотреть людям в глаза. Она начала говорить и улыбаться, общаться с родителями и другими людьми. Она стала оживленной и сообразительной.

Ни психология, ни нейрофизиология, ни близкие к ним научные дисциплины практически ничего не говорят о том, каким образом нервная система **создает порядок**. Нобелевский лауреат биолог Джералд Эдельман отметил в своей книге «Дарвинизм и нервная система», что современная нейрофизиология не в состоянии объяснить, каким образом «устройство и деятельность нервной системы может приводить к распознаванию шаблонов или восприятию различных классов объектов и выделению в них общих признаков». Он утверждает, что основные трудности в этом вопросе обходят молчанием или оставляют незамеченными. Сложность заключается в том, что в науке господствует аналитический подход, при котором объект рассматривается как состоящий из множества деталей, каждую из которых следует изучать отдельно. При этом совершенно не ставится вопрос о том, какое место среди объектов, подлежащих изучению, занимает сам **наблюдатель** и как нам следует использовать все наши пять чувств при изучении устройства и деятельности живых систем. Несмотря на то что способность нашей нервной системы создавать порядок пронизывает всю нашу жизнь, мы обычно не замечаем ее. Она ускользает от нас именно вследствие своей очевидности. Тем не менее многие ученые за последние тридцать лет совершили революцию в биологии, нейрофизиологии и науке о сложных системах, в результате которой у нас появились первые смутные представления в данном вопросе. Каким образом **нервная система создает порядок** из хаоса? Даже просто задавая вопрос таким образом, мы попадаем в странную петлю, напоминающую порочный круг. Любой ответ на вопрос мы можем получить, пользуясь нашей способностью к интерпретации поступающей на вход информации, но интерпретация является именно тем способом создания порядка из хаоса, который мы пытаемся понять, и ей присущи ограничения в силу того, что мы создали ее при помощи единственного доступного нам метода. Внутри этих рамок, однако, ответ может быть получен.

Существует четыре направления, способных пролить свет на этот вопрос. Практический подход принадлежит Моше Фельденквйцу, мое-

му наставнику и учителю. Доктор Фельденкрайц создал метод личностного роста и развития, основанный на самоосознании через движение и на пристальном и глубоком изучении того, как люди развивают свои базовые способности сохранения равновесия, прямохождения и речи. По его словам, эти способности появились без какого-либо обучения. Фактически обучение может даже принести вред. Кажется, можно сделать вывод, будто эти способности появились самостоятельно в результате деятельности человека. **Самый прямой путь к нервной системе ведет через осознание и движение, и лучшее, что мы можем сделать, — пробудить и поддержать самоорганизующиеся способности системы. Неудивительно, что доктор Фельденкрайц считал основной функцией нервной системы организацию хаоса.** Фельденкрайц предложил нам практические методы самоорганизации, но не теорию о том, каким образом она возможна.

Три революционных направления в науке помогут нам понять, почему самоорганизация не просто возможна, а неизбежна. Первое, наиболее близкое к моим собственным взглядам, ведет происхождение от биологии систем и кибернетики и лучше всего разработано чилийскими биологами Умберто Матураной и Франциско Варелой. Второе основано на изучении систем в условиях нестабильности. Нобелевский лауреат Илья Пригожин немало способствовал исследованиям в этой области. Третье направление связано с изучением сложных систем на грани хаоса и наблюдением за тем, что происходит в системе в результате итерации. Коллектив института Санта-Фе внес важнейший вклад в изучение живых систем в этом ключе.

Общим для этих трех систем является открытие, что в случае наличия у системы обратной связи через какое-то время внутри системы возникает порядок в виде некоего подобия устойчивой и прочной структуры. Процесс постоянного получения системой обратной связи **в теории хаоса называется итерацией.** Применительно к нервной системе Джеральд Эдельман использует термин «повторно используемого сигнала». Матурана и Варела говорят о рекурсии. Это открытие о том, **что в хаосе возникает порядок,** является принципиально новым по сравнению с представлением о линейной последовательности событий и равновесных систем. Прежде ученые изучали либо совершенно упорядоченные, либо совершенно случайные системы. Сложные системы изучались по аналогии с уже известными. Самопроизвольное возникновение новых свойств системы не рассматривалось и не принималось во внимание. Поэтому в психологии, например, много лет считалось, что нервная система формируется под влиянием окружающей **среды.** Процесс самоорганизации ставит все с ног на голову, и мы обнаруживаем, что

244 • Стефен Волински. Дао хаоса

жизнь формирует окружающую среду. Мы можем осознать, что свойства нашего окружения являются следствием внутренних процессов нашей нервной системы, формирующих восприятие и понимание. Но живые творения точно так же меняются и организуют окружающую среду посредством **своего** творчества, строительства, моделирования и т. д. Иными словами, восприятие не является инструментом суждения и оценки. Оно помогает человеку создавать этот мир.

Матурана и Варела в книге «Древо познания» представляют убедительную и всеобъемлющую картину, описывающую живые **существа с** точки зрения теории систем. Уже на уровне клетки жизнь является процессом созидания порядка. Живая клетка отделяет себя от остальной Вселенной, создавая мембраны. Внутри пространства, огражденного мембраной, происходят некие процессы, результатом которых становится возникновение точно такой же клетки. Это отражает саму сущность жизни, которая представляется циклической. И хотя клетка потребляет питание и энергию и выбрасывает отходы, никакие внешние воздействия не изменяют циклического принципа организации внутриклеточных процессов, пока клетка остается живой. Иными словами, клетка **закрыта по отношению к внешней информации**. Дарвин первым заметил это, когда предположил, что новый организм не может унаследовать приобретенных свойств. Каким же образом живая клетка функционирует известным нам образом? В ответ на возмущения в среде, окружающей клетку, она меняет свою структуру с целью поддержать организацию процессов и внутриклеточные связи. Согласно Матуране, это основной закон биологии: чтобы **оставаться живой, система должна поддерживать собственную организацию процессов**.

Красота этого метода заключается в том, что он обобщает все стороны организации жизненного процесса. **Таким образом, нервная система также организована в виде замкнутой петли**. Это предположение кажется чересчур смелым. Как мы можем утверждать, что у нервной системы нет входящей и выходящей информации? Нам теперь известно, что любые сенсорные данные трансформируются нервной системой посредством обратной связи. Мы знаем, например, что глазная сетчатка не отвечает за стимуляцию как таковую, но лишь за различение. Изображение, зафиксированное на сетчатке, исчезает через очень короткий срок, и вы можете обнаружить это, если будете разглядывать что-либо, не двигая глазами. Мы знаем, что цветовое восприятие не связано напрямую с длиной волны лучей, падающих на сетчатку, но лишь с оттенками падающего света. Глаз не есть подобие фотоаппарата, а мозг не есть подобие компьютера, где поступающая и получаемая информация непосредственно связана с людьми, использующими эти

инструменты. Согласно нашему представлению, нервная система, подобно клетке, поддерживает собственную организацию и выбирает такие структурные изменения, которые способствуют этой поддержке. *Это пластичная система, хотя она и содержит историю взаимодействия элементов, которые ее образуют. Мы называем это памятью.*

До сих пор мы говорили о нервной системе одного человека. Но в жизни мы постоянно взаимодействуем с другими. Здесь мы сталкиваемся с проблемой, смущающей многих исследователей нервной системы и процессов мышления. Так как в общении мы прибегаем к символам и образам, мы с легкостью допускаем, что эти образы усваиваются системой и воздействуют на работу системы, то есть что в нашем мозгу заключена модель реальности. Если мы вспомним примеры, приведенные в начале этой главы, то поймем, что эта модель мозга не подходит для описания процессов, при которых происходит чередование нескольких видов восприятия. Восприятие рождено взаимодействием с окружающей средой, но *восприятие является высокоорганизованной структурой*, поддерживающей гармоничные отношения между нами и миром.

Многие из этих мыслей не слишком легко понять. Они бросают вызов всему, чему нас учили. Тем не менее нам нужно уловить основные мысли, если мы хотим понять более сложные вопросы, предложенные нам квантовой психологией. Мы лавируем между двумя противоречащими друг другу философскими системами: идеализмом и солипсизмом, утверждающими, что наше сознание создает реальность, и реализмом, утверждающим, что наш мозг отражает объективный материальный мир. Еще одно противоречие появляется, когда мы предполагаем, что разум и душа подчиняются одним закономерностям, а материя и то, что мы считаем телом, — другим.

Я уже упоминал, что организация движения и организация восприятия связаны между собой: они возникают и развиваются одновременно. Изучив работу Фельденкрайца, уделяющую много внимания наблюдению за тем, как личность организует свою деятельность, мы понимаем, что там *называемые мыслительные функции никогда не отделены от моторных*. Внимательное самонаблюдение покажет, к примеру, что когда мы представляем себе какой-то предмет с закрытыми глазами, возникает напряжение глазных мышц. То же самое относится к эмоциям: любая эмоция связана с определенным состоянием двигательной системы. Наблюдая за движениями человека, мы можем догадаться о его чувствах. При самонаблюдении мы можем заметить, как у нас меняется дыхание, возникает напряжение и т. д. В этом контексте мы можем утверждать, что «тело» и «сразу» *не два отдельных существа, каким-то*

246 • Стефен Волински. Дао хаоса

образом связанных друг с другом, а единое целое. Давайте назовем его сомой. Это вполне сочетается с идеями Матураны и Варелы о том, как организация воплощается в процессах системы.

Предположим, что эта система в основном самодостаточна и поэтому обладает способностью к самонаблюдению; если мы найдем язык, на котором будем сообщать самим себе о результатах этого самонаблюдения, мы сможем узнать о себе значительно больше. Мы сможем изучить и отбросить привычные структуры, созданные нами для выживания, и создать новые паттерны и возможности, которые позволят нам стать более гибкими, пластичными и восприимчивыми. Квантовая психология Стефена Волински посвящена этому так же, как и работа Фельденкрайца. Фельденкрайц подчеркивал необходимость осознания посредством движения; квантовая психология подчеркивает важность осознания душевных процессов. И та и другая работа являются соматическими в своей основе.

Сейчас мы поговорим о более сложных структурах, созданных нами в процессе взаимодействия с миром с целью упорядочить внутренний и внешний хаос и создать стабильность. Когда вы изучали упражнения, описанные в этой книге, а также в книге «Квантовое сознание» Стефена Волински, вы, наверное, встретились с определенными структурами, называемыми субличностями. **Вы** могли заметить, что каждой субличности присущи различные эмоциональные и двигательные привычки. Например, вы можете встретиться с субличностью по имени «внутренний ребенок». В этот момент вы почувствуете себя маленьким и беззащитным, ваше дыхание станет поверхностным, плечи ссутулятся, а грудь сожмется. В этом состоянии вам будет очень тяжело общаться с **другими, и вы** легко можете почувствовать себя жертвой, которую все преследуют и обижают. Это состояние в соответствии с нашими представлениями о самоорганизации было первоначально **организовано с** целью создания модели поведения, позволяющей общаться с **другими в** случае опасности или угрозы. Мы можем говорить о взаимодействиях **разных структур**. В семье это будет означать взаимодействие с **другими членами семьи**. **Возможно**, прибегая к образу действия несчастного ребенка, **мы хотим, чтобы** родители позаботились о нас и сделали нашу жизнь более **удобной и безопасной**. А может быть, нам нужна **какая-то другая реакция, чтобы** почувствовать себя в безопасности. Состояние стало частью нашей личной истории.

Красота квантовой психологии или работ Фельденкрайца заключается в том, что они дают нам возможность почувствовать и осознать, что **субличности** — это всего лишь результаты творчества нашей **нервной системы, и мы можем свободно создать любые другие конструкции,**

Фельденкрайц: мозг и упорядочение хаоса • 247

более подходящие нам в данный момент. Мы не обязаны отождествляться с субличностью и присущим ей соматическим состоянием. Мы боимся хаоса. В то же время наша система всегда готова к постоянной трансформации, позволяющей более гармонично соответствовать окружающей среде. Мы рождаемся, наделенные огромным количеством нервных клеток, образующих неограниченное количество взаимосвязей; это делает ситуацию совершенно хаотической и неуправляемой. Вследствие способности системы к самоорганизации через несколько месяцев после рождения нервная система создает полезные структуры, направляющие энергию системы на совершение необходимых для нее действий. В этом смысле живой организм, обладающий мозгом, — самый замечательный организатор хаоса во Вселенной. Поскольку мы обладаем самосознанием и полагаемся всецело на сознательные усилия и силу воли, мы не слишком доверяем собственной нервной системе. Однако, если мы научимся жить на грани хаоса, мы обнаружим, что у нас есть все необходимые средства и способности для того, чтобы взаимодействовать с ним. Тогда мы сможем жить насыщенной и творческой жизнью.

Глава 26

Краткая история и современный взгляд на рольфинг

Ян Х. Салтан,
ведущий преподаватель и почетный член
Института структурной терапии (Института рольфинга)

В 1930-е годы, когда доктор **Ида** Рольф разрабатывала теоретические основы и практические методы *исцеления*, основная научная парадигма опиралась на ньютоновскую механику и описанные в ней законы поведения материальных тел.

Отношение к здоровью и функционированию тела опиралось на модель французского философа XVII века Рене Декарта, утверждавшего, что тело является "всего лишь чувствующей машиной", внутри которой случайно и временно оказалась душа.

Хотя Ида Рольф проявляла неизменный интерес к метафизике и это порою накладывало отпечаток на ее мировоззрение, тем не менее она всегда оставалась ученым. Она получила степень доктора биохимии в Колумбийском университете в 1920 году. Так как она хотела, чтобы ее работа опиралась прежде всего на научные методы и была признана в научных кругах, она настаивала на описании своих методов на языке анатомии и физики. Из-за этого не всегда легко оценить более глубокие аспекты ее работы.

От всегда подчеркивая устно и письменно, что ее подход основан на законах физики и ее описания — чисто ньютоновские, а ее физические методы основаны на картезианской модели тела как чувствующей массы. Движение Рольф была также последовательницей Дарвина и сторонницей теории эволюции.

Она считала, что для улучшения осанки нужно научиться правильно дышать. И для этого следует добиться равномерного распределения воздуха вокруг центральной вертикальной оси. Она считала,

ла, что *прямохождение является главным эволюционным признаком человеческого вида*, и совершенствование нашей осанки позволит нам стать более человечными и перейти на более высокий уровень.

Это утверждение поистине свидетельствует о гениальности Иды Рольф и является ее основным вкладом в наши представления о теле. Она опиралась на ньютоновско-картезианско-дарвинистскую картину *присущую ее* времени, и предвидела холистический подход. Рольф обнаружила, что по мере улучшения осанки и координации движений ее пациентов исчезали их телесные зажимы, улучшалось также их душевное состояние и общий тонус. Она предполагала, что правильное расположение центра тяжести усиливает свободу течения энергии и тем самым способствует более гармоничному творческому самовыражению. Она верила, что когда человеческое тело налаживает правильные отношения с гравитационным полем, сила тяжести становится для него добрым и поддерживающим другом, а не коварным врагом, норовящим уронить его. Она постоянно подчеркивала идею о том, что *совершенствование тела является прямым путем к высшим уровням* сознания.

Через много лет доктор Рольф увидела, что человеку необходимо обрести контроль над своим телом, как это делают йоги. Она настаивала на том, что ее усилия, направленные на освобождение всех функций организма, связанных с улучшением осанки, позволят человеку обрести совершенное здоровье, настроение и пластику. Когда это состояние становится доступным, человеку остается лишь выполнять специальный комплекс упражнений для закрепления новых навыков.

Рольф утверждала, что *тело (личность)* взаимодействует с окружающей средой посредством *тяготения*; яри этом связующим звеном является центр тяжести, представляющий собой *переплетение* огромного количества связей. Эти связи основаны на молекуле коллагена и представляют собой систему поддержки, формирования и распределения механизмов адаптации к силе тяжести. Как только Рольф переходит от изучения отдельных частей тела как таковых к изучению их в контексте целого тела и его взаимодействия с окружающей средой, она делает шаг по направлению к холистической медицине. Она видит, каким образом реакция на травму или повреждение одного конкретного органа отражается на всем теле. Повреждение шеи вызывает напряжения в лодыжке, «второе, в свою очередь, влияет на осанку и походку в целом. Она уверяет, что такой процесс компенсации всегда приводят к ограничению подвижности и гибкости и что *процесс старения является не чем иным, как совокупностью такого рода компенсаторных* реакций!*

Стоит отметить, что «современная медицина» все еще основывается на ньютоновско-картезианской парадигме. Как хирургические, так к

лекарственные методы предназначены для исцеления конкретной травмы или заболевания, при этом врач ни на минуту не задумывается о человеке, которого хочет исцелить, и о том, какую роль играет его недуг в контексте всей его жизни.

Рольфинг приобрел огромную популярность в конце 1960-х годов, когда Ида Рольф приехала в институт Эсален для лечения Фрица Перлза, который в то время был сотрудником Эсалена. Доктор Перлз учился у Зигмунда Фрейда в Вене и стал пионером в гуманистической психологии. Годы спустя он основал собственное направление в психотерапии, основанное на идее гештальта, что в неточном переводе с немецкого языка означает «завершенная целостность». Теория Перлза утверждает, что мы несем в себе незавершенные ситуации, отражающие травмы и нерешенные конфликты, и эти воспоминания мешают нам адекватно воспринимать настоящее. Он также утверждал, что эти прошлые ситуации окрашивают наше восприятие реальности и приводят к саморазрушительному и невротическому поведению.

Терапия Перлза была очень драматичной и выразительной, когда он помогал своим пациентам выражать подавленные чувства, соприкасаясь, таким образом, с бессознательными слоями психики и выводя их в осознание. Он заставлял пациентов яростно бить подушку и громко кричать при этом. Он также вовлекал их в диалог с воображаемым родителем или другим авторитетным лицом, при этом пациент по очереди исполнял и свою роль, и роль партнера, вступая таким образом в контакт с прошлым состоянием, в котором он когда-то застрял.

Ида Рольф приехала в Эсален для того, чтобы помочь Перлзу в лечении его стенокардии. Перлз был поражен и восхищен методом и философией Рольф. Их сотрудничество стало идеальным! Незавершенные ситуации Перлза и исцеляющая методика Рольф прекрасно дополняли друг друга. Перлз увидел в методе Рольф идеальное средство для доступа к бессознательному материалу, записанному на уровне тела. С помощью метода Рольф этот материал можно было почувствовать, выразить и освободиться от него здесь и сейчас.

Так состоялся брак телесной терапии и психотерапии. Можно сказать, что Ида Рольф стала в этой ситуации невестой поневоле. Она оценила внезапный интерес к своей работе и начала проводить программы, обучающие ее методике. Она была одновременно испугана и недовольна тем, что ее творение стало одним из компонентов психотерапевтической работы, а чисто соматические аспекты были отброшены. Она долго доказывала, что психологические изменения — всего лишь интересный и полезный побочный эффект рольфинга, а настоящая работа состоит в обретении способности *достигать совершенного* равновесия тела, после которого душевное здоровье придет само собой!

Краткая история и современный взгляд на рольфинг • 251

Несмотря на свое отличие от других методов психотерапии, рольфинг стал очень важным компонентом в движении **за** человеческий потенциал, рожденным в лоне института Эсален в конце 1960-х годов.

Прежде чем начать сотрудничество с Эсаленом, Ида Рольф обучала своим методикам остеопатов и хиропрактиков, **а** также целителей-непрофессионалов, интересовавшихся метафизикой. Она добивалась того, чтобы **ее** идеи оказали влияние на официальную медицину.

Оказавшись в Эсалене, она начала обучать практиков, желавших заниматься «чистым» рольфингом, но заинтересованных прежде всего в личностном росте, а уже потом — в физическом исцелении. Ее учениками стали участники движения за раскрытие человеческого потенциала.

По **мере** обучения все большего числа практиков Ида Рольф начала уделять основное внимание преподаванию и работе над книгой о рольфинге, ставшей самым важным делом ее жизни. Начиная с 1970-х годов она также подготовила некоторое количество преподавателей, так как **уже** была **не** в состоянии самостоятельно обучать рольфингу всех желающих.

Ида Рольф умерла в 1979 году. Она основала Институт рольфинга, предназначенный для развития ее дела и подготовки «сертифицированных специалистов по рольфингу». Методики в основном оставались неизменными, но область приложения значительно расширилась. Основным желанием Иды Рольф было влияние на «современных*» медиков; для этого она проводила обучающие семинары для физиотерапевтов, хиропрактиков и другие мануальных терапевтов. Эти семинары обрели широкую известность; менее известно то, что рольфинг представляет собой школу, изучающую саму суть и природу человеческого тела.

В процессе нашего роста и взросления мы могли видеть, как, благодаря наиболее прогрессивным ученым, менялось отношение к физической реальности и телу. Достаточно сравнить теорию относительности Эйнштейна с ньютоновской механикой или вспомнить, какое влияние оказали на наше отношение к телу учения Индии и Китая в виде ведийской и даосской медицины. Известный физик Джон А. Уилер писал в своей книге «Время, пространство и гравитация», что теория относительности Эйнштейна доказывает, что масса и гравитация — одно и то же. Любая масса (тело) обладает собственной силой притяжения, и все физические тела притягивают друг друга. Не существует **гравитационного поля** — **лишь взаимное притяжение.**

В отличие от Декарта мы можем заявить: нет, тело не просто «чувствующая машина»! Тело является основой и средоточием бытия; тело — инструмент, посредством которого мы воспринимаем огромный поток информации. За много лет работы с пациентами мы убедились, что

252 • Стефен Волински. Дао хаоса

форма является выражением сущности и что не существует никакого единого эталона, применимого к любому телу. Не существует также единого средства, пригодного для всех, — лишь готовность следовать путем развития и совершенствования.

Мы узнали, что иногда стремление к идеальной форме уводит людей прочь от их реальных задач, которые им необходимо решить, прежде чем достичь совершенства, и что в некоторых ситуациях стремление к совершенству может привести лишь к хаосу и разрушению. Можно сказать, что мы стали более гибко и осознанно применять идеи и методы Иды Рольф и более терпеливо ожидать результатов.

Наши обучающие методы также стали более гибкими и очень сильно изменились по сравнению с директивным и силовым методом, первоначально присущим рольфингу. Мы разработали множество более тонких методов, использующих внутренние ритмы тела, коррекцию уровней нагрузки и разгрузки на отдельные участки тел. Мы заботимся о том, чтобы тело не подвергалось излишней нагрузке только ради того, чтобы достигнуть результата как можно быстрее. На теле остается отпечаток множества травм: не только напряжение и зажимы, но также вялость и диссоциация. Эти особенности следует постепенно исправлять и помогать их интеграции в нервную систему посредством мягких «скользящих» прикосновений, а не резких толчков. По мере того как осознанность и гармония становятся всё более привычными состояниями, энергия начинает протекать всё более свободно и естественно, и восстанавливаются подавленные чувства и состояния. К тому же результату стремится гештальттерапия.

Наша обучающая программа помогает рольферам изучить как физические структуры, так и значение нервной системы в поддержании формы и деятельности тела. Техники бывают самыми разнообразными: от директивных и жестких до тонких и почти неуловимых. Наша работа помогает клиентам глубоко ощутить внутренние состояния и ритмы, что помогает им не только исправить осанку и движения, но и наладить гармоничные отношения между телом и миром.

Мы ни в коем случае не довольствуемся жесткими и застывшими догмами. Мы продолжаем визионерские исследования Иды Рольф. Мы следуем по ее пути, когда он ведет нас к новым открытиям. Когда мы предлагаем пациенту изменить его осанку и двигательные паттерны, это является предложением взглянуть на себя по-другому. В этом и заключается наш основной вопрос: каким образом взглянуть на себя и свои переживания по-другому, не так, как раньше? Что происходит в результате этого трансформирующего усилия? Какие упражнения для тела больше всего этому способствуют?

Краткая история и современный взгляд на рольфинг • 253

С этой точки зрения рольфинг можно считать ускоренным курсом **йоги**, при котором рольфер помогает клиентам освободить тело от части груза личной истории и начать процесс интеграции тела, разума и духа здесь и сейчас. Эта интеграция — главная и высочайшая цель.

Мы не обещаем клиенту, что поможем ему обрести цель и смысл жизни; мы считаем, что терапевт не вправе давать подобных обещаний. Вместо этого мы просто служим ему в качестве проводника на определенном участке его пути; на этом участке ему нужно поработать о теми шаблонами его тела, которые ограничивают его свободу и способность быть здесь и сейчас. Когда тело становится более интегрированным, поток ощущений и чувств возрастает, осознанность пробуждается и человек буквально «попадает» внутрь своего тела, обретая способность обращаться с ним и с окружающим миром более добрым и творческим способом.