

Джон Стивенс

Сознание: исследуем, экспериментируем, упражняемся

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о сознании¹ и о том, как вы можете его исследовать, развивать и углублять. Большая часть книги состоит из экспериментов, в которых вам предлагается фокусировать свое внимание в определенных направлениях, чтобы наблюдать то, что вы сможете обнаружить. Очень многое вы сможете понять о своей жизни, просто обращая на нее пристальное внимание и глубже сознавая свой опыт. То, что говорят мудрецы, действительно верно: «Мир находится прямо здесь — все, что мы должны делать, — это освободить свой „разум“ и открыть себя, чтобы обрести этот мир».

Эксперименты, описанные в этой книге, выросли из моей гештальттерапевтической работы с группами взрослых и из применения этих методов в моей преподавательской деятельности в университете. Независимо от того, работаете ли вы самостоятельно или в парах и группах, упражнения дают вам возможность больше узнать о себе. Воспользуетесь вы этой возможностью или нет, зависит от того, насколько сильно вы желаете вложить себя в это.

С того момента, как я начал писать эту книгу, меня часто интересовало, насколько полезной она может оказаться для самостоятельной работы, не требующей посторонней помощи. И однажды, когда Джеки печатала часть этого текста, она повернулась ко мне со слезами на глазах и рассказала,

5

что с ней только что произошло. Несмотря на то что ее внимание было разделено между процессом печатания текста и воображаемым путешествием, о котором говорилось в этом тексте, она втянулась в фантазию и открыла в себе что-то новое. Теперь я знаю, что книга может быть полезна, даже если вы работаете с ней самостоятельно. Позже Джеки вовлекла нескольких своих друзей в подобный эксперимент, и они также узнали что-то новое о себе. Одна из них сделала это же со своими друзьями, и они, в свою очередь, получили хороший результат. Что же, теперь я уверен, что довольно многое может быть достигнуто, даже если эти методы применяют неопытные люди. Конечно, предпочтительнее, если существует ведущий, который в значительной мере исследовал собственное сознание, хорошо ознакомился с этим подходом и чувствует себя в нем уверенно. Материал этой книги уходит своими корнями в гештальттерапию, и я искренне рекомендую книгу Фрица Перлза «Гештальттерапия дословно» любому, кто хочет глубже понять данный подход. Упражнения, описанные в этой книге, — инструментарий. Они, как и любые инструменты, могут быть использованы умело или грубо; могут быть совсем не использованы или применены

неправильно. Я бы не брался за написание этой книги, если бы не был убежден в том, что большое количество людей сможет извлечь из нее пользу. Надеюсь, вы будете использовать ее, как и любой новый инструмент, — экспериментируя, с заботой и уважением, с сознанием уровня вашего понимания материала. Я буду говорить о возможных вариантах неправильного использования данного подхода в разделе «Ведущему группы или учителю». Если вы неправильно используете данную книгу, работая самостоятельно, вы несете ответственность только за себя, но если же вы работаете с другими людьми, то, пожалуйста, внимательно прочитайте этот раздел.

6

На данный момент существует большое количество книг по саморазвитию, в которых говорится, как тем или иным образом изменить себя. В попытке стать другим вы манипулируете собой и насилуете себя и чаще всего просто становитесь разделенным между частью себя, которая пытается измениться, и частью, которая сопротивляется этим изменениям. Даже если у вас и получается измениться таким образом, цена этому — конфликт, растерянность и неуверенность. Обычно чем больше вы стараетесь измениться, тем хуже становится ваша ситуация.

Книга эта базируется на открытии, что гораздо полезнее просто глубоко сознать себя «здесь и сейчас». Вместо того чтобы пытаться изменить, остановить или избежать что-то, что вам в себе не нравится, гораздо эффективнее будет остаться с этим и начать глубже это сознать. Вы не можете улучшить свое функционирование; вы способны только препятствовать ему, исказить и маскировать его. Когда вы действительно войдете в контакт с собственным опытом, вы обнаружите, что изменения происходят сами собой, без усилий и планирования с вашей стороны. Находясь в состоянии полного сознания, вы можете позволить случиться тому, что готово случиться, с уверенностью, что это действительно сработает. Вы можете научиться отпускать себя, жить и течь вместе со своими переживаниями и событиями, вместо того чтобы фрустрировать себя невыполнимыми требованиями стать другим.

Вся энергия, задействованная в битве между попытками измениться и сопротивлением этому, может стать доступной для использования в событиях вашей жизни, как латентных, так и проявленных. Этот подход не обеспечит вас готовыми решениями проблем вашей жизни. Он обеспечит вас инструментами, которые вы можете использовать для исследования своей жизни, упрощения и прояснения ваших

7

проблем и конфликтов, а также он поможет вам понять, что вы действительно хотите делать.

Эта книга определенно не поможет вашей социализации. Но она может помочь процессу вашей индивидуализации — помочь реально взглянуть на себя, на свою жизнь, ощутить свою человечность и принять себя. Часто это будет противоречить тому, что общество, или ваш супруг (супруга), или друзья говорят по поводу того, каким вам «следует» быть. Если достаточное количество людей действительно войдут в контакт со своей человеческой сущностью, возможно, мы сможем построить общество, которое соответствует тому, что мы есть, вместо того чем нам «следует» быть. Но самое важное, что изучение сознания ведет к постоянному обогащению вашей жизни и большей вовлеченности в нее, без чего суть жизни не может быть познана.

Несколько лет назад я шел на вечернюю встречу, когда увидел на дороге тело молодой женщины. Я не знал, что она уже мертва, и пытался сделать все, что было в моих силах, пока не понял, что у нее не осталось никаких признаков жизни. Воспоминания об этой молодой женщине не покидали меня весь вечер, они живы и по сей день. Позже, этим же вечером, я

наблюдал другую женщину с красным от прилившей к лицу крови, которая шлепала и ругала своего ребенка, и тогда внутри себя я воскликнул: «Проснись! Радуйся тому, что ты живой!» Все мы обладаем драгоценным даром жизни, но как мало мы обычно ценим его. Спасибо тебе, мертвая женщина, живущая в моей памяти, за помощь в моем пробуждении и напоминании мне о жизни.

СОЗНАВАНИЕ

В своем исследовании я выделяю три типа сознания, или зоны сознания.

Сознание внешнего мира. Это существующий сенсорный контакт с объектами и событиями в настоящем: то, что я сейчас вижу, слышу, обоняю, пробую на вкус, ощущаю. Прямо сейчас я вижу свою ручку, скользящую по бумаге, слышу шум, вдыхаю запах дыма, чувствую текстуру бумаги под моими руками и ощущаю вкус сладкой клубники.

Сознание внутреннего мира. Это существующий сенсорный контакт с внутренними событиями в настоящем: то, что я сейчас действительно чувствую внутри себя, зуд, напряжение и движение мышц, телесные проявления эмоций и чувств, неудобства, комфорт и т.д. Прямо сейчас я ощущаю давление в кончике указательного пальца левой руки, который удерживает бумагу. Я чувствую неприятное напряжение в правой части шеи и ощущаю, что оно частично проходит, когда я начинаю двигать головой, и т.д.

Эти первые два вида сознания объединяют все то, что я могу узнать о текущей реальности, когда переживаю ее. Это основа моего опыта; это факты моего существования здесь, в момент, когда он происходит. Неважно, что я или другие думаю или чувствуют по поводу этого сознания, все это существует, и никакое количество убеждений, теоретизирований не может сделать это несуществующим. Третий тип сознания сильно отличается от первых двух, он заключается в моем сознании образов вещей и событий, которые не существуют в текущей реальности.

9

Сознание процессов воображения. Сюда входит любая интеллектуальная деятельность, находящаяся вне непосредственного восприятия текущего опыта: все обсуждения, образы, интерпретации, догадки, мыслительные процессы, сравнения, планирование, воспоминание прошлого, предвкушение будущего и т.п. Сейчас меня интересует, сколько времени займет у меня написание этой книги. У меня есть ее образ, сроки окончания работы, и мне интересно знать, как вы, читатель, отзоветесь о ней, найдете ли вы ее полезной и будете ли вы благодарны мне за ее написание? Все это — не реальность. Книга не закончена, я не могу увидеть ее, и вы не можете увидеть или оценить ее. Это все мои фантазии, мое воображение.

Однако в этой фантазии есть доля реальности. Я смогу больше узнать про эту реальность, если погружусь в свою фантазию и одновременно буду сознавать свои телесные ощущения и действия. Думая, сколько времени займет написание этой книги, я начинаю сознавать усталость в теле и понимаю, что желание дописать книгу является результатом моей нынешней усталости. Когда я представляю ваше отношение к книге, я сознаю, что хочу понравиться вам и быть для вас полезным. Когда я пишу это, теплые чувства в моем теле и слезы в моих глазах подтверждают, что это правда. Сейчас я некоторое время останусь с этими чувствами, и что-то еще начнет развиваться — что-то более существенное, чем

понравиться вам и быть полезным. Нравлюсь я вам или нет, мне хочется быть с вами искренним, с твердой почвой реальности под нашими ногами, и я знаю, что эта книга может помочь нам в этом. Когда я пишу это, мое тело своими чувствами твердо и уверенно говорит «да».

Действительно трудно осознать, что все существует «здесь и сейчас». Прошлое существует только как часть настоящей реальности — это вещи и воспоминания, о которых

10

я думаю как о существующих в прошлом. Идея прошлого иногда полезна, но в то же время это — идея, фантазия, которую я удерживаю сейчас. Вполне реален вопрос: «Кто сказал, что мир не был создан две секунды тому назад, наполненный предметами и воспоминаниями?»

Наша идея будущего так же нереальна, хотя иногда фантазии полезны. Идея будущего, так же как и концепция прошлого, основана на нашем понимании настоящего. Прошлое и будущее — это наши гипотезы о том, что предшествует настоящему, и о том, что ждет нас дальше. Все эти гипотезы рождаются «здесь и сейчас».

Сейчас

В следующих ниже инструкциях я попрошу исследовать ваше солнавание и отметить некоторые основные его свойства. Три точки (...) означают паузу. Остановите чтение, когда наткнетесь на подобные значки и некоторое время уделите исследованию своего сознания с помощью инструкций, указанных в тексте. Пока вы не потратите достаточно времени на изучение своего личного опыта, эти указания будут для вас так же бесполезны, как карта местности, в которой вы никогда не были. Для полного описания местности вы должны потратить некоторое время на ее непосредственное реальное изучение, и вы откроете много больше, если будете возвращаться туда в разное время суток и в разные времена года. Тихий ручеек может превратиться в мощный поток в дождливую погоду или в песчаный каменистый ров в засуху. То же происходит и с тем, что вы благодаря этим упражнениям открываете о своей жизни. В одно время вы будете сознавать какие-то определенные вещи, но то, что вы узнаете позже, может сильно от этого отличаться. Каждый из этих

11

различных опытов является, в момент его протекания, действительной частью вашей реальности.

Я знаю, что многие из вас будут быстро читать эту книгу, не выполняя большинства экспериментов, описанных в ней. Если вы будете делать упражнения, то время, которое уйдет на работу с книгой, будет действительно потрачено не зря. Иногда вы можете заскучать, увидев группу похожих друг на друга экспериментов, следующих один за другим. В то же время большинство из этих опытов имеет небольшие характерные особенности и гораздо более полезным будет, если вы, начиная выполнять их, не будете знать их содержания. Если же вы прочтаете их раньше времени, то будете знать, что вас ожидает, и сознательно или бессознательно сможете обманывать себя, тем самым лишая себя действительно важных открытий.

Во всех опытах, описанных ниже, я прошу вас уделить внимание одному или нескольким аспектам вашего сознания. Хотя я представляю эти упражнения как отдельные элементы, реальность, на которую они указывают, целостна. Все эти способы увеличения сознания и

сохранения вашего контакта со своим существованием могут стать неотъемлемой частью вашей повседневной жизни. Вы сможете больше открыть в более поздних экспериментах, применяя то, чему вы научились в предыдущих опытах. Также затем вы сможете вернуться к ранним упражнениям и извлечь из них большую выгоду, применяя то, что вы открыли в более поздних экспериментах. Опыт, который вы получите с помощью основных упражнений из первых трех разделов, необходим для полного понимания всей книги и извлечения из нее максимальной пользы. Вы не получите реального опыта, если основательно не посвятите себя изучению этих трех разделов.

Будьте уверены, что, проделав несколько основных упражнений, которые будут сейчас описаны, и впоследствии, вернувшись к ним один или два раза, вы поймете, насколько они полезны. То, что вы откроете в этих первых экспериментах, может и не означать для вас ничего существенного, но они являются основой данного подхода.

Области сознания

Некоторое время уделяйте внимание своему сознанию. Просто будьте наблюдателем своего сознания и отметьте, куда оно направлено. Скажите себе: «Сейчас я сознаю...» — и закончите фразу тем, что в данный момент сознаете. Затем отметьте, внешнее ли это, внутреннее или фантазия? (...) На что направлено ваше сознание? (...) Сознаете ли вы в большинстве своем вещи вне вашего тела или ощущения внутри вас? (...) Теперь направьте ваше внимание на ту область, которую вы до этого меньше сознавали, внутри или снаружи, и начните сознать ее более глубоко. (...) Какой объем занимают у вас фантазии, мысли и образы? (...) Заметите, что, пока вы заняты мыслями или воображением, ваша осведомленность о внешней и внутренней реальности уменьшается или исчезает. (...) Если вы сможете полностью понять отличия между фантазией и реальностью вашего актуального опыта, вы совершите большой шаг в сторону упрощения вашей жизни.

Фокусирование

Продолжайте экспериментировать с вашим сознанием и представьте, что оно похоже на прожектор. То, на чем вы фокусируете свое внимание, становится достаточно ясным, но другие вещи и события склонны исчезать из сознания. Если я попрошу вас начать сознать то, что вы слышите,

13

вы, вероятно, сможете услышать некоторое количество звуков и шумов. (...) И пока вы делаете это, вы скорее всего не будете сознать ощущения в ваших руках. (...) Как только я упомянул о ваших руках, внимание наверняка переместилось на них, и вы начали сознать ощущения в своих конечностях (...) Как только вы переместили свое внимание сюда, ваше сознание звуков исчезло (...) Ваше сознание перемещается от одного объекта к другому довольно быстро, но вы можете полностью* сознать только то, на чем фокусируется внимание. Теперь уделите некоторое время, чтобы лучше осознать, как фокусируется ваше сознание и что попадает в его фокус. (...)

Обобщение

Отметьте момент, когда вы начинаете делать обобщения, вроде «Сейчас я сознаю комнату всю целиком» или «Я слышу все звуки». Обобщение является деятельностью разума в области воображения, когда он накапливает отдельные образы и затем обобщает их. Сознание — это процесс намного более определенный и локализованный, чем обобщение. Снова уделите внимание своему сознанию. Если вы заметите, что начали обобщать, верните ваше внимание к объекту, создаваемому вами в данный момент, и посмотрите, с чем вы в действительности можете четко контактировать. (...)

Избирательность

Сейчас отметьте, какого рода вещи и события вы воспринимаете. Из миллиона возможных для вас в данный момент переживаний только некоторые всплывают в вашем сознании. Имеет место избирательный процесс, направляю-

14

щий ваше внимание на определенные вещи, как-то значимые для вас, и имеющий тенденцию игнорировать остальной опыт. Например, вы можете отмечать главным образом цвета, формы, текстуру, дефекты, покрытие, звуки, движения, напряжения, телесные ощущения и т.д. Снова на некоторое время станьте просто наблюдателем того, как вы даете возможность блуждать своему сознанию. Отметьте, какого рода вещи и события спонтанно появляются в вашем сознании, и посмотрите, можете ли вы узнать, на что похож ваш процесс выбора. (...) Теперь попробуйте сказать: «Я выбираю сознавать...» — и закончите фразу тем, что вы узнаете в данный момент. Посвятите этому несколько минут. (...)

Избегание

Теперь представьте, что избирательное фокусирование на каких-то определенных переживаниях — это способ не фокусироваться на чем-то, а еще средство избегания и исключения определенного опыта. Снова обратите внимание на ваше сознание и, восприняв что-то, скажите: «...И я пропускаю...» — и закончите фразу тем, что вы только что пропустили. Делайте это несколько минут — и сознавайте то, что вы пропускаете. (...) Через какого рода вещи вы перескакиваете? (...)

Всегда существуют другие вещи и события, которые совсем не попадают в фокус вашего сознания. Вы можете узнать, что это, отмечая, что вы не узнаете. Что вы не узнаете прямо сейчас? (...) Постарайтесь направлять внимание на те вещи и события, которые в

данный момент не в фокусе вашего сознания, и уделите некоторое время действительному контакту с ними и более глубокому Их сознанию. (...)

Теперь скажите себе: «Прямо сейчас я не сознаю...» — и завершите фразу тем, на что вы не обращаете внимания в

15

данный момент. Делая это, вы начнете сознавать что-то «здесь и сейчас», что было вне вашего внимания минутой раньше. На некоторое время останьтесь с этим переживанием и посмотрите, что еще вы можете узнать об этом. Затем повторите этот процесс — и снова найдите, что в данный момент вы не сознаете. Прodelайте это в течение нескольких минут и отмечайте, какие виды переживаний при этом вы открываете для себя. (...)

Теперь попробуйте нечто, очень похожее, но немного более специфичное. Скажите себе: «Прямо сейчас я избегаю...» — и закончите фразу чем-нибудь, что вы избегаете в данный момент. Делая это, вы начнете воспринимать нечто, что ранее было исключено из области вашего сознания. Оставайтесь в сознании этого какое-то время и посмотрите, что еще об этом вы можете узнать. Затем повторите этот процесс и откройте для себя что-то еще, что вы избегаете. Осуществляйте инструкцию в течение нескольких минут и отмечайте, какого рода переживания вы избегаете и что вы чувствуете, начиная сознавать их. (...)

Продолжительность и течение

Теперь снова станьте наблюдателем своего сознания, позвольте ему блуждать — и осознайте, как долго вы можете уделять ему внимание. (...) Отметьте, перескакивает ли ваше сознание с одной вещи на другую быстро или движется медленно, давая вам достаточно времени действительно исследовать и войти в контакт с тем, что вы сознаете. (...) Теперь поэкспериментируйте с ускорением потока вашего сознания от одного предмета к другому (...) Теперь, наоборот, дольше задерживайтесь на одной вещи, замедляя течение вашего сознания. (...) Что вы замечаете в своем сознании, когда оно движется быстро или медленно? (...) Теперь снова позвольте своему сознанию блуждать свободно и

16

просто будьте наблюдателем. (...) Обратите внимание на разницу во времени, которое вы проводите с разными вещами и событиями, — вы, вероятно, дольше остаетесь с одними переживаниями и довольно мало уделяете времени другим. (...) Отметьте, на каком опыте вы задерживаетесь, а какой проскакиваете быстро. (...) Теперь продолжайте выполнять это и, регулируя время", добейтесь равномерного течения сознания. Когда почувствуете, что задерживаетесь на каком-то переживании, двигайтесь дальше, если же начнете сознавать, что двигаетесь быстро, замедлитесь, вернитесь к тому, что вы быстро проскочили, и задержитесь на этом некоторое время. (...) Теперь обратите больше внимания на течение вашего сознания, как оно перемещается с одного объекта на другой. (...) Замечаете ли вы какие-нибудь паттерны или направления в этом течении? (...) Не возвращается ли ваше внимание неоднократно к одному и тому же объекту или к какому-то типу объектов или событий, или оно колеблется между разного рода предметами? (...)

Связь и прерывание

Продолжайте уделять внимание течению сознания и отмечайте, какая связь есть между последовательно воспринимаемыми объектами. (...) Каким образом ваше сознание движется от одной вещи к другой и как эти вещи связаны друг с другом? (...) Следуйте этому течению и постарайтесь больше узнать о его направлении и о том, на что оно похоже. (...) Отмечайте, когда поток вашего сознания прерывается, когда он останавливается или внезапно меняет характер или направление, возвращайтесь к тому, что вы сознавали до этого прерывания, и фокусируйте ваше внимание на этом некоторое время. (...) Испытайте, можете ли вы больше узнать об этом процессе. (...) Какие чувства у вас возникают в это время? (...)

17

Приятное и неприятное

Снова уделите несколько минут наблюдению за потоком вашего сознания и, когда вы воспринимаете что-то, отмечайте, доставляет вам это удовольствие или нет. (...) Чем отличается для вас сознание приятного и неприятного? (...) Задерживается ли ваше внимание больше на одном или на другом? (...) Что вы узнаете менее детально? (...) Существует ли какой-нибудь паттерн или что-то общее в вашем переживании приятного и неприятного? (...) Продолжайте этот процесс еще некоторое время и постарайтесь больше узнать о различиях в вашем сознании приятного и неприятного. (...)

Прерывание процесса сознания иногда возникает как реакция на внезапные внешние изменения. Но чаще это реакция на сознание чего-то неприятного. Обычно мы избегаем неприятных переживаний, а прерывание сознания — способ уйти от них. Это одна из главных причин ослабления и ограничения сознания. Если вы осознаете, что избегаете или отворачиваетесь от какого-то опыта, то у вас есть возможность изменить этот процесс. Если вы заметили прерывание сознания, вы можете сфокусировать внимание на последнем перед прерыванием переживании и больше узнать о том, что представляет собой то, чего вы стараетесь избежать? Попробуйте сделать это прямо сейчас. (...)

Перемещение

Теперь попробуйте несколько минут перемещать свое сознание от чего-то внешнего к чему-то внутреннему и обратно. Сначала наблюдайте что-то в вашем окружении, (...) затем обратите внимание на ощущения в вашем теле. (...) Продолжайте двигаться между сознанием внешних и внутренних явлений. (...) Одновременно с этим уделяйте внимание течению вашего сознания, отмечайте прерыва-

ния в нем и связь между последовательно воспринимаемыми событиями. Постарайтесь узнать больше о том, как связано ваше сознание внутренних процессов с восприятием чего-то внешнего. (...)

Сейчас продолжайте чередовать сознание внешнего и внутреннего и попытайтесь рассматривать ваше сознание внутренних событий как реакцию на сознание чего-то вне вас. Сознавайте что-то внешнее и затем скажите: «...и моя реакция на это...» — и закончите фразу тем, что вы воспринимаете, переключая внимание на сознание чего-то внутреннего. Например: «Я сознаю мягкий пушистый коврик, и моей реакцией на это является расслабление бедра». Продолжайте выполнять это в течение нескольких минут. (...)

Намерение

Продолжайте уделять внимание течению сознания и отмечайте любые преднамеренные действия с вашей стороны. Течет ли ваше сознание действительно само по себе, а вы просто наблюдаете за ним? Или, может быть, вы совершаете какие-то намеренные действия? Например, возможно, вы напрягаетесь или сильно стараетесь сделать «хорошую работу». Вы, может быть, не допускаете некоторые виды сознания или упорствуете в действиях, которых от вас требуют данные инструкции. Некоторое время попробуйте отмечать, когда вы намеренно руководите своим сознанием и не позволяете ему течь свободно. (...)

Процесс

Наш язык имеет тенденцию описывать мир как совокупность время от времени перемещающихся, взаимодействующих друг с другом объектов. Сложнее рассматривать мир как

некоторую совокупность постоянно изменяющихся процессов и явлений, но это часто бывает более эффективным и полезным. Продолжайте уделять внимание континууму сознания, выражая его в терминах процессов и явлений, а не предметов. Например, вместо того чтобы говорить: «Я чувствую напряжение...», скажите: «Я чувствую, как напрягается ...»; вместо: «Я слышу птиц» — скажите: «Я слушаю щебетание птиц». Вместо: «Я ощущаю бриз» — скажите: «Я ощущаю ветер, который нежно скользит по моей руке». Уделите некоторое время тому, чтобы войти в контакт с переживаемыми вами движениями и процессами в окружающем мире.

Телесная деятельность

Теперь сфокусируйте внимание на своем теле и его ощущениях. Где бы вы ни отметили какое-то движение, напряжение или неприятные ощущения, рассматривайте это как текущую «здесь и сейчас» деятельность, такую, как толкание, растягивание и удержание. (...) Теперь слегка усильте эту деятельность и начните более подробно сознавать ее. Если вы напрягаете плечо, напрягите его сильнее и отмечайте, какие мышцы вы используете и что вы чувствуете, делая это. (...) Теперь возьмите ответственность за эту мышечную активность и ее последствия. Например, скажите себе: «Я напрягаю свою шею и тем самым доставляю себе неудобство». Или: «Я крепко зажимаю свою правую руку и делаю себя ригидным». Вы сами напрягаете свои мышцы, и в основном чувство дискомфорта в теле является результатом такого напряжения. Некоторое время сознавайте вашу телесную деятельность и давайте себе отчет о том, что вы с собой делаете. (...)

20

Освобождение тела

Мы мешаем нашему нормальному функционированию, запрещая себе выражать многое, что в нас происходит. Вы можете разрешать своему телу обходить это и освобождаться от такого вмешательства. Начните с того, что лягте на ковер или твердую кровать и примите позу, наиболее для вас комфортную. Хорошее положение — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ступни всей поверхностью прилегают к полу; колени слегка касаются друг друга. Закройте глаза и войдите в контакт со своим телом, почувствуйте его. (...) Вам действительно удобно? Посмотрите, можете ли вы добиться еще большего комфорта, слегка изменяя данное положение. (...) Теперь начните сознавать свое дыхание. (...) Отмечайте все детали процесса дыхания. (...) Ощутите, как воздух втекает в ваш нос или рот (...) и, опускаясь по горлу, попадает в легкие. (...) Отмечайте все детали того, как движется ваша грудь или живот, когда воздух входит и выходит из легких. (...)

Теперь отмечайте любые мысли или образы, возникающие у вас в голове. (...) Обратите внимание, как эти появляющиеся слова и картины влияют на сознание телесных ощущений процесса дыхания. (...) Теперь уделите внимание этим мыслям и образам и сознавайте, что происходит, если вы пытаетесь остановить их. (...) Что вы испытываете, пытаясь остановить мысли? (...) Что сейчас вы ощущаете в своем теле? (...)

Теперь попробуйте нечто другое. Вместо того чтобы пытаться остановить мысли, просто фокусируйте внимание на дыхании. (...) Всякий раз, когда вы обнаружите, что внимание отвлеклось на мысли и образы, просто перефокусируйте его на дыхание. (...) Не надо сопротивляться и сражаться -

21

просто отмечайте, когда вас поглощают мысли и образы, и затем возвращайте внимание на дыхание. (...)

Теперь сфокусируйте внимание на теле, отмечайте, какие его части спонтанно попадают в область вашего со-знания. (...) Какие части тела возникают в сознании? (...) Какие части вы сознаете реже? (...) Теперь просмотрите все свое тело, отметьте, какие его части наиболее легко сознавать, и обратите внимание на четкие и ясные ощущения, возникающие

в них. (...) И какие части тела не получается четко и ясно ощущать, даже если фокусируешь на них внимание? (...) Обнаружили ли вы какую-нибудь разницу между левой и правой сторонами тела? (...)

Теперь сознавайте любые неудобства, которые чувствуете, и фокусируйте на них свое внимание. (...) Глубже прочувствуйте это и начните сознавать более детально. (...) Начав глубже сознавать эти переживания, вы можете обнаружить, что они постепенно меняются или исчезают. Движение, чувство или образ могут проявиться и исчезнуть, когда вы фокусируетесь на нем. Позвольте этим изменениям происходить, не вмешиваясь в них, и продолжайте фокусировать внимание на том, что всплывает. Позвольте телу делать то, что оно хочет, и разрешите происходить тому, что может произойти. Продолжайте это в течение 5-10 минут и посмотрите, что можно обнаружить, когда вы фокусируете внимание на том, что всплывает в вашем сознании. (...)

Контакт — уход

Посмотрите вокруг себя и войдите в контакт с тем, что вас окружает. Что вы испытываете здесь? (...) Теперь закройте глаза. (...) Уйдите из ситуации «здесь» и погрузитесь в воображение. Представьте любое место, которое вам нра-

22

вится, и почувствуйте, каково вам там. (...) Как все «там» выглядит? (...) Как вы себя чувствуете «там»? (...)

Теперь откройте глаза и сознавайте ситуацию «здесь». Что это значит — быть здесь? (...) И как вы себя теперь чувствуете? (...) Сравните ситуацию «здесь» и «там» (...).

Снова уйдите в своем воображении, куда вам хочется, — в то же место или в какое-нибудь другое. (...) И снова во всей полноте ощутите опыт этой ситуации. (...)

Теперь откройте глаза и войдите в контакт с ситуацией «здесь». (...) Сравните ее с ситуацией «там». (...)

Продолжайте перемещаться между ситуациями «здесь» и «там» и сознавайте, что вы переживаете при этом. Продолжая челночное движение в течение нескольких минут, отмечайте любые изменения в вашем опыте. (...)

Теперь вернитесь сюда и откройте глаза. (...) Молча осознайте свой опыт челночного движения. (...)

Такое чередование контакта и ухода может оказаться для вас полезным по нескольким причинам. Ненадолго уходя из ситуации — либо в телесные ощущения, либо в фантазии, — вы сможете получить некоторого рода отдых и поддержку и затем с большей энергией вернуться в ситуацию «здесь и сейчас», с которой вы должны справиться. Также, если вы тщательно изучите ситуацию «там», вы в большинстве случаев сможете узнать, чего недостает «здесь». Если в ситуации «здесь» у вас есть какие-то трудности с людьми, вам более приятно будет уйти в фантазию, где вы один или находитесь с людьми, во взаимодействии с которыми нет трудностей, — т.е. место, где вы можете отдохнуть и где вам более комфортно.

Еще одна вещь, которую вы можете открыть, находясь «там», — это незаконченные ситуации, нуждающиеся в завершении: неразрешенный спор, недостриженный газон и т.д. Когда вы уходите в фантазию, то часто получаете напмина-

23

ния об этих незавершенных ситуациях, которые не дают вам покоя. Если вы непреклонно упорствуете в том, что делаете, вы, возможно, избегаете эти неприятные незавершенные ситуации, и они будут мешать вашему полному участию в настоящем. Вот простой, но полезный пример. Если вы упорно зубрите книгу, вы, вероятно, читаете ее без понимания смысла. Ваши глаза могут пробежать страницу, но минутой позже вы, возможно, уже ничего не будете помнить, потому что ваше внимание занято множеством других вещей, которые его (внимание) требуют. Если вы временно уходите от этой книги к чему-то еще — прогулка, чай, фантазия и т.п., — то затем вы можете вернуться к ней с восстановленной энергией. Если же вы не уходите из подобной ситуации, то все, что вы делаете, будет истощать вас без видимой пользы для дела.

Если вы совершенно избегаете какую-либо трудную ситуацию, часто она еще более ухудшается и редко разрешается; если же вы упорно стараетесь пройти через это, то вы истощаете себя. Вы можете действовать более эффективно, если попеременно будете энергично браться за работу и затем временно отходить, приобретая силы. Большинство людей понимают, что слишком длительные уходы — это вредно. Меньшее число людей понимает, что продолжительные контакты также вредны. Читая эту книгу, время от времени остднавливайтесь и сознавайте, действительно ли вы контактируете с ней, или ваше внимание занято чем-то другим. Если оно где-то еще, оставьте на время чтение и вернитесь к нему, когда внимание будет менее разделенным.

Короткие выдержки, которые вам будут предложены дальше, являются транскрипцией магнитофонных записей группы людей, которые начинают исследовать континуум своего сознания. Эти отрывки иллюстрируют некоторые аспекты сознания, на которых вас просили фокусироваться в ранее описанных экспериментах. Комментарии ведущего заключены в скобках. (В: Что вы чувствуете?)

Не читайте дальше, пока не испытаете предыдущие упражнения на себе.

Я сознаю тишину. Я бы хотел находиться где-нибудь еще. (В: Хорошо. Закройте глаза и идите куда-нибудь еще в воображении.) Я знаю, туда, куда я уже ходил, — на «Фабрику Спагетти» (ресторан), — я уже описывал ее. (В: Сделайте это. Закройте глаза. Я хочу, чтобы вы действительно ушли в это и действительно уделили внимание процессу. Как выглядит то место?) Гм... Там большие, большие тарелки для салата — они просто гигантские, темно-коричневого цвета, и на них лежит спагетти. На спагетти много соуса (смеется), я пробую немного. (В: Вы смеетесь. Не могли бы вы поделиться, что вы нашли смешного?) Это потому, что я думал, что в тарелках должен быть салат, а не спагетти, потому что они больше похожи на тарелки для салата. Здесь темно, горят свечи, я вижу невысокий, длинный прилавок — я не должен закрывать глаза. Здесь много людей. (В: Как вы себя «там» чувствуете?) Уютно, и я хочу есть. (В: Вернитесь сюда и свяжите эти два опыта.) Я немного взволнован и немного нервничаю. И здешнему «светло» я предпочел бы темноту. (В: Вы видите отличия? «Здесь» вам не комфортно и светло; «там» вам комфортно и темно. Идите снова «туда» и постарайтесь узнать еще больше.) Люди кажутся мне действительно расслабленными. Я расслаблен «там». Они улыбаются — люди в отдельных кабинках вдоль длинного коридора. Эти кабинки переполнены, и люди кажутся расслабленными и счастливыми, они много едят. (В: Вернитесь сюда. Что вы переживаете, пребывая «здесь»?) Все кажется таким... таким живым, просто свет. Я не знаю, что это. «Там» действительно темно, и ты как бы спрятался или как будто потерялся. (В: Точно. Это то, что вы можете использовать. В любой си-

туации, в которой чувствуете волнение, — уйдите и затем вернитесь обратно.) А это не является побегом? (В: Только если вы постоянно «там». Если же совершать это временно, это называется отдых.)

Я сознаю, что чувствую что-то липкое — когда я сел, вроде пота. (В: Вы несколько ушли в прошлое, сказав «когда я сел».) Я чувствую беспокойство в желудке. Я могу ощущать, что мое сердце бьется чаще, и я сознаю цвета комнаты — их так много. И я сознаю двух девушек, которые так похожи друг на друга, я не удивлюсь, если они окажутся сестрами. (В: Удивление — это фантазия.) Да, я сознаю, что мне жарко. Мои ноги не касаются пола. И я сознаю, что те люди справа двигались и изгибались. (В: Вы сказали о прошлом и «те люди» — это обобщение. Конкретно, кого вы увидели и что они делали?) Ее и ее. (Показывает.) Она шевелила ногой, а она руками. Я сознаю увеличение нервозности. (В: Как вы это чувствуете? Как вы чувствуете то, что называете нервозностью?) Я предполагаю, вы могли бы сказать «нервная дрожь», я так считаю, потому что сознаю так много взглядов, и я вижу людей, сидящих полукругом, почти поглощающих меня. (Пауза.) (В: Вы сознаете, что смотрите на меня?) Гм-гм. (Пауза.) Я сознаю другие вещи, но я предполагаю оставить это «там». (В: Вы хотите остановиться?) Гм-гм. (В: Хорошо. Спасибо. Вы заметили, когда вы остановились?) Да. Когда я начал рассказывать про людей, поглощающих меня, и все эти взгляды! Я не осознавал этого, пока вы не спросили. (В: Не хотите ли исследовать это еще немного?) Хорошо. (В: Посмотрите на людей «здесь» и скажите, что видите. Что вы сознаете?) Я сознаю много глаз. (Смеется.) Еще цвета. Я замечаю цвета волос, одежды, тон кожи и т.д. (В: Не могли бы вы быть более конкретным — скажите, что точно вы видите в каждый конкретный момент? Вместо обобщения и объединения всего в общие понятия, как цве-

та, тона кожи, скажите, какие именно цвета вы видите, чьи тона кожи замечаете и т.д.) Я вижу ее красные брюки, и ее загар, и ее очень темные волосы. Здесь гораздо больше девушек, чем молодых людей, — я замечаю одного парня, который нахмурился. (В: Чувствуете ли вы себя сейчас поглощенным?) Нет, действительно нет. Я не ощущаю того, что чувствовал раньше. Я не чувствую всех людей как толпу. Я могу точно различать индивидуальности, а не коллектив — большой коллектив. Когда я начал смотреть на индивидуальности, а не на группу, я почувствовал себя более комфортно. (В: Вы -начали видеть их вместо воображения их. Они поглощали вас в вашем воображении; в действительности они просто сидели здесь. Когда вы больше вошли в контакт с сознанием индивидуальностей, фантазия о группе, поглощающей вас, исчезла.)

Я сознаю, что мой живот сжат. Я задерживаю дыхание. И мое дыхание, и биение сердца становится быстрее. Я думаю, что сказать, и постукиваю пальцами. Я чувствую, будто ищу что-то. (В: Чаще всего вы сознаете вашу деятельность: задерживание дыхания, процесс мышления, постукивание. К тому же вы намереваетесь, ищете, пытаетесь думать, что сказать.) Да, я сознаю, что мои ноги перекрещены. И я сознаю ее туфли. У нее длинные ногти. (В: Сознаете ли вы, что начали со своего тела, ощущений в груди и постепенно перешли на свои пальцы и ноги и затем на ее пальцы и ноги? То есть вы как бы постепенно переместились на других людей.) (Смеется.) Прямо перед тем, как вы сказали это, я начал возвращаться внутрь и почувствовал напряженность. (В: Попробуйте совершать челночные перемещения между внутренним и внешним сознанием.) Я чувствую, что, похоже, внутренняя часть моего тела запечатала все, что снаружи, — как будто все внутри и плотно сжато. (В: Скажите: «Я сжимаю себя».) Я сжимаю себя. Я вижу ее лицо. Я все еще чув-

ствую уплотненность. Я замечаю ее сумочку под стулом и его ноги — он шевелит пальцами, и

его руки напряжены. (В: Сознаете ли вы теперь напряжение снаружи?) (Пауза.) Я ищу. Все, что я чувствую, — это напряжение внутри, я пытаюсь найти внутри что-нибудь еще, что отличается отданного напряжения. (В: Ваше сознание постоянно возвращается к напряжению, а вы намеренно пытаетесь сознавать что-то еще, вместо того чтобы остаться со своим актуальным со-знаванием этого напряжения.)

Я сознаю, что я слишком низкая, чтобы сидеть на этом стуле. Я сознаю ветер в деревьях, и вы знаете, они шевелятся как-то спокойно, медленно. Если вы посмотрите некоторое время на них, то это как бы расслабляет вас, потому что... (В: Не могли бы вы говорить «я»? Вы рассказываете о вашем личном опыте. Вам лучше говорить: «Я смотрю на деревья, я расслабляюсь».) Я сознаю, что это происходит «здесь» (показывает туда, где она сидела), но это не происходит сейчас, потому что я слишком нервничаю. (В: Это не является со-знаванием. Вы на самом деле вспоминаете прошлое.) Да. (В: Что же происходит сейчас?) Я действительно нервничаю. Я сознаю, что мои ноги шевелятся. Я сознаю, что другие люди несколько заскучили. (В: Это фантазия. Вы не знаете, скучно им или нет.) Нет. Я в особенности сознаю его. Он как будто ухмыляется, и я думаю, я пытаюсь понять его. (В: Это снова фантазия. Попробуйте сказать: «Я избегаю...» — и закончить фразу чем-то, что вы избегаете в данный момент, и начать глубже сознавать это.) Я избегаю смотреть на людей. Я не знаю. Я избегаю думать про то, как я выгляжу, я избегаю этого. Я не говорю многих вещей, которые я хотела бы сказать, про чувства внутри меня. Вы знаете, особенно чувства, я избегаю чувств, которые... вы знаете, знаете, этих чувств. (Смеется.) Я избегаю, вы знаете. Я избегаю говорить людям, что они, они красивые или что, вы знаете, что... я из-

28

бегаю этого... И я не смотрю на Руфь, не знаю, почему я этого избегаю. (В: Попробуйте посмотреть на Руфь. Постарайтесь войти в контакт с некоторыми объектами, которых вы избегаете.) (Пауза.) Когда я смотрю на Руфь, я вижу, что она просто сидит там, и она удерживает руки и... и... и в моем уме... Я думаю, я сознаю, я думаю, что она не очень счастлива видеть меня; или что-то в этом роде. Я не знаю почему. (В: Это фантазия. Вы воображаете неодобрение.) Да... меня. (В: Вы недолго были в контакте с сознанием и затем перешли в фантазию-размышление, вспоминание, воображение, удивление.)

Я дрожу, и мое сердце бьется очень быстро, мои руки вспотели. Я сознаю его смотрящим на меня, и мой голос дрожит. (Смех.) (В: Когда узнаете что-то, сообщайте, приятно вам это или неприятно: «Мой голос дрожит...») Это неприятно, нервничать неприятно. Он смотрит на меня как будто сквозь меня. Это (смеется) неприятно. Я сознаю внешние звуки -* это приятно. Этот стул очень твердый, и это приятно, он прочный и ровный. Пол под моими ногами чувствуется хорошо. Я хорошо сознаю, что внутри, что происходит внутри. (В: Расскажите нам про это.) Хорошо, прежде всего, мои мысли крутятся и крутятся — это как-то неприятно. И у меня есть это... боль. (Смеется.) Это нервная боль в животе. (Смеется.) Да. В основном я сознаю всех смотрящих на меня. Мне это не нравится. Я хорошо сознаю внешние события: деревья шевелятся. (В: Я заметил, что вы ушли от людей, смотрящих на вас, к деревьям, и я вспомнил еще, что когда вы увидели приятеля, смотрящего на вас, вы стали сознавать внешние звуки.) Да. (В: Вы узнаете людей, смотрящих на вас. Не могли бы вы присмотреться и рассказать, что вы видите?)

Я привязался к нему, только лицо, я не знаю, как оно выглядит. Я действительно не уверен, что там. (В: Можете ли

29

вы видеть его лицо?) Да. (В: Что вы видите?) Гм. (Смеется.) Гм, я вижу его глаза и лицо. Я вижу его усы. У него ясный взгляд, проникающий внутрь. (В: Вы видите, как заостряете внимание на глазах?) Да. Я сознаю Анну, сидящую там, — она приятная. (В: Как вы узнаете

ее? Что вы видите?) (Смеется.) Я вижу... хорошо, почему она приятна? Потому что мы беседовали с ней, кроме того, она приятна из-за других вещей, известных мне про нее. (В: Это прошлое — воспоминания, а не сознание. Посмотрите на Анну сейчас: что вы видите?) Тяжело смотреть. (В: Прямо сейчас у других людей есть глаза, но у вас их нет.) Да. (В: Все, что вы можете увидеть, — это их глаза. Давайте последуем этому. Что, по-вашему, они видят, когда смотрят на вас?) Ох, да. (Смеется.) Что-то вроде нервного, дрожащего, потного (смеется) человека? (В: Что вы могли бы сказать нервному, дрожащему, потному человеку?) Остынь. Успокойся. Угомонись. (В: Говорите ли вы себе это иногда?) В некоторых случаях — да. (В: Какие сейчас проявляются симптомы? Вы все еще нервничаете?) Да, я хожу по кругу, дрожу. В животе чувствуется боль. (В: Попробуйте усилить эту нервозность и дрожь. До сих пор вы боретесь с этими симптомами. Вы переживаете их как неприятные и пытаетесь уменьшить. Сделайте наоборот, попробуйте усилить их.) Хорошо. Я сильнее шевелю ногами. Я дрожу, чувствую боль и напряжение в животе. (В: Сфокусируйтесь на этом напряжении и усильте его.) Да, я чувствую, как оно сгущается. (В: Скажите: «Я напрягаю себя».) Я напрягаю себя. (Пауза.) Теперь это слабеет, напряжение исчезает. Я думаю, это недомогание уходит. Такое чувство, как будто мороженое тает. (В: Вам хорошо сейчас? Это всегда происходит, если действительноходишь в контакт с собой и глубоко сознаешь то, что на самом деле в тебе происходит.) Да. (В: Снова оглядитесь.) Все в порядке. Я вижу людей. (В: Вы видите их? Какими вы их видите?) Ну, я вижу

30

сейчас ее, она улыбается. И выглядит она очень расслабленной. Она — я не знаю — она шевелит рукой, может, она нервничает, потому что я увидел ее... я так думаю, потому что я бы нервничал, если бы она увидела меня. (В: Отмечайте теперь, как вы смотрите на нее и заставляете нервничать, прежде чем они заставят нервничать вас, наблюдая за вами.) (Смех.)

Где бы вы ни находились, что бы ни делали, вы можете осуществлять такого рода наблюдения и эксперименты. Просто уделяйте внимание процессу сознания. Вы сможете с пользой для себя проводить время, если будете рассматривать по-другому такие вещи, как скука, ожидание, нетерпение и т.д. Начиная сознавать процессы, происходящие в вас, вы сможете открыть, каким образом вы избегаете, блокируете, нарушаете и искажаете свое функционирование. Открывая способы влияния на него, вы сможете научиться уходить от этого влияния. Вы можете все больше и больше включать сознание в свою повседневную жизнь, и она может стать более свободной и действительно живой.

Повседневные обязанности

Выберите несколько повседневных обязанностей, таких, как мытье посуды, чистка зубов, вынос мусора и т.д. Выполняя их, уделяйте пристальное внимание тому, что чувствует ваше тело. (...) Попробуйте несколько минут выполнять выбранное дело в два раза медленнее, чем обычно, чтобы иметь больше времени для сознания того, что происходит в вас, когда вы выполняете это. (...) Отмечайте, когда вы зажимаете тело или неуклюже двигаетесь, испытываете неудобство. Затем усильте это напряжение или неудобство и войдите в

31

большой контакт с этими ощущениями — действительно переживайте их. (...) Теперь исследуйте другие способы выполнения той же задачи, которые могут быть более удобными

и приятными для вас. (...) Попробуйте дать возможность вашим движениям течь свободно. (...) Разрешите им плавно перейти в танец и наслаждайтесь этим танцем. Экспериментируйте со своим сознанием выполнения этой задачи и исследуйте его как новую незнакомую страну, ведь для большинства из нас это действительно незнакомая страна.

Прислушивание к окружающему миру

Посмотрите теперь на окружающую обстановку и начните полнее сознавать все, что находится здесь. Действительно войдите в контакт с окружающим и разрешите каждому объекту рассказать вам о себе и взаимоотношениях с вами. Например, мой рабочий стол говорит: «Я запачкан и полон работы, которую ты должен сделать. Пока ты не приберешь меня, я буду надоедать тебе и мешать концентрироваться». Деревянная статуя говорит: «Посмотри, как я могу быть текучей, несмотря на то что я стою на месте. Остановись и познай свою красоту». Минут пять уделите на то, чтобы дать окружающим вас вещам что-то сказать вам. Внимательно слушайте сообщения, которые вы получаете от всего находящегося вокруг. (...)

Если вы сможете научиться действительно слушать окружающий вас мир, вы поймете, какое влияние он оказывает на вас, хотя вы не знаете об этом. Когда вы больше осознаете это влияние, вы сможете менять окружение, делая его более удобным и менее отвлекающим и раздражающим. Я использовал этот эксперимент в классе для занятий, чтобы показать угнетающее влияние его структуры. Доска говорит: «Смотри сюда, все важное произойдет здесь». Жесткие сту-

32

лья говорят: «Не спи, не веселись, будь опрятным и делай так». Часы говорят: «Будь исполнительным и не трать время попусту» и т.д. После того как мы осознали притупляющее влияние обычной классной комнаты, мы сделали все, что можно, чтобы она стала более комфортной для людей. Мы постелили ковер, избавились от большинства стульев и переставили оставшиеся, поместили кое-что цветное и т.д. Далее я хочу, чтобы вы попробовали некоторые эксперименты, направленные на включение вас в общение с другим человеком. Эти эксперименты будут максимально эффективны, если проделывать их с кем-то, кого вы не очень хорошо знаете, но если у вас нет такой возможности, выполните их с другом (подругой) или супругом (супругой).

Контакт

Сядьте лицом друг к другу и не разговаривайте. Просто минуты две смотрите на лицо вашего партнера и попытайтесь действительно увидеть другого человека. Я не хочу, чтобы вы соревновались в том, кто кого пересмотрит, или чтобы тратили свое время, придумывая, на кого похож ваш партнер. Я хочу, чтобы вы смотрели на партнера и просто сознавали все детали его лица. Сознавайте актуальные характеристики черт его лица: цвет, форма и текстура, как движется или не движется его лицо и т.д. Я хочу, чтобы вы действительно

сознавали этого другого человека. Попробуйте по-настоящему увидеть партнера. (...)

Есть ли что-то, происходящее в вас, что вызывает трудности в фокусировании внимания на партнере? (...) Если что-то еще удерживает ваше внимание, уделите немного времени, чтобы больше узнать об этом. (...)

Предугадывание

Продолжайте смотреть друг на друга и одновременно представляйте, что, по-вашему, случится и что вы будете делать в следующие несколько минут. Возможно, вы уже делаете что-то в этом роде, так что уделите некоторое время фокусированию внимания на ваших фантазиях и ожиданиях. (...) Сознавайте их в деталях. (...) Что вы думаете о том, что случится? (...)

Теперь начните сознавать, что происходит в вашем теле. (...) Отмечайте любые ощущения напряжения, возбуждения, нервозности и т.д. (...) Какая часть этих симптомов является реакцией на ваши фантазии и ожидания от будущего, а какая — реакцией на то, что актуально происходит в данный момент? (...)

Уход

Сейчас войдите в контакт со своим актуальным опытом. Закройте глаза и уйдите на несколько минут в свое телесное бытие. (...) Сознавайте ваше тело и ощущения в нем. (...) Отмечайте любое напряжение, нервозность или возбуждение и т.д. и войдите в контакт с этими ощущениями. (...) Сфокусируйте сознание на любом дискомфорте, который обнаружите, и отмечайте, как он меняется, когда вы остаетесь в контакте с ним. (...)

Теперь откройте глаза и снова посмотрите на другого человека. (...) Стало ли легче смотреть на него сейчас? (...) Попробуйте открыть для себя еще больше об этом человеке. (...) Что вы можете видеть сейчас такого, чего не замечали раньше? (...) В какой степени вы можете действительно видеть этого человека, а в какой степени все еще заняты фантазиями — догадками, воображением или делаете пред-

34

положения, на кого он похож, желаете знать, что он видит, смотря на вас, интересуетесь, как долго все это будет продолжаться и т.д.? (...) Когда бы вы ни обнаружили себя занятым этим, просто перефокусируйте сознание на лицо партнера и его выражение. (...)

Продолжайте смотреть на партнера и одновременно фокусируйте внимание на своих физических ощущениях. (...) Что сейчас происходит в вашем теле? (...) Отмечайте любое напряжение, нервозность, дискомфорт, легкость или возбуждение, которое вы ощущаете, и войдите с этим в тесный контакт. (...) Начните сознавать, где конкретно вы чувствуете эти ощущения и на что они похожи. (...)

Я хочу, чтобы через минуту вы подробно рассказали друг другу о своих физических ощущениях — где вы чувствуете напряжение, нервозность, легкость или возбуждение и т.д. и что конкретно вы подразумеваете под этими чувствами. Не пытайтесь объяснить или оправдывать ваш опыт, просто в деталях опишите, что вы чувствуете, и осознавайте, как меняются переживания тела, когда вы рассказываете о них партнеру. Уделите этому несколько минут. (...)

Образы памяти

Снова закройте глаза и уйдите в свое тело. (...) Войдите в контакт с тем, что происходит внутри, и отмечайте, что происходит, когда вы фокусируете внимание на ощущениях в вашем теле. (...) Действительно войдите в контакт со своим физическим существованием. (...) Теперь держите глаза закрытыми и визуализируйте лицо вашего партнера, на которого вы смотрели несколько минут назад. Насколько полно вы можете сделать это? Какие черты ясно возникают в воображении, а какие неотчетливо или вовсе отсутствуют? (...) Можете ли вы вспомнить форму его носа, цвет глаз, фактуру

35

кожи и т.д.? Осознавайте, где этот образ отчетлив, а где неполный или размытый? Какие части вам сложно или невозможно визуализировать? (...) Поймите, что довольно многое из того, что улетучилось из памяти, должно быть, также ушло из вашего сознания. (...)

Теперь откройте глаза и сравните ваш образ с реальным лицом партнера. (..) Какие детали образа были неверны? (...) Теперь посмотрите на части лица, которые были размыты или отсутствовали в вашем образе. (...) Узнайте еще больше о лице этого человека. (...)

Через минуту я хочу, чтобы вы рассказали друг другу, что вы видите — не то, что вы воображаете или предполагаете, но то, что вы актуально осознаете, смотря на лицо партнера. Не соскальзывайте в воспоминания о том, что видели ранее, не объясняйте, почему заметили это, и не извиняйтесь за то, что видите что-то. Просто говорите о том, что сейчас осознаете, и описывайте детали своего сознания. Не стоит говорить: «Сейчас я вижу твои глаза». Скажите: «Сейчас я вижу твои широко открытые, темно-карие глаза; они блестят, и мне нравится смотреть в них» — или что-то еще из вашего опыта. Уделите этому около пяти минут. (...)

Запрет на самовыражение

Теперь остановите беседу и молча посмотрите на партнера. Осознавайте, что вы подвергали цензуре, — вещи, которые вы заметили в партнере, но по каким-то причинам о них ему не рассказали. (...) Осознайте, что вы представляли какие-то неприятные последствия — он может опечалиться, ему будет неприятно, он может разозлиться или отвергнуть это и т.д. Кроме того, же осознайте, что эти ваши фантазии подавляли или не допускали полное выражение вашей осведомленности и что это сдерживание является некоторым видом нечест-

ности: вы отказываетесь полностью открыть свое сознание партнеру. (...) Снова сфокусируйте внимание на том, что вы подвергаете цензуре, (...) а теперь закройте глаза и вообразите, что рассказываете партнеру об этом. (...) Что происходит сейчас? Отпустите ваше воображение и подробно узнайте о том, чего вы боитесь, что может случиться, если рассказать партнеру об этих вещах? (...) Какой катастрофы вы ждете и как вы себя чувствуете, представляя эту катастрофу? (...)

Теперь откройте глаза. Сейчас я хочу, чтобы вы рассказали партнеру, что бы случилось, если бы вы сказали ему о вещах, которые подвергаете цензуре. Скажите: «Если я расскажу то, что цензура не позволяет рассказать...» — и закончите фразу тем, что, по-вашему, может произойти. После того как вы оба выполните это, дайте партнеру обратную связь по поводу его катастрофических ожиданий и обсудите, были ли эти ожидания реальны, действительно ли это нечто ужасное, или это просто некоторое неудобство. Если есть желание, расскажите друг другу о нескольких вещах, которые не сообщали, и сравните ваши ожидания с тем, что актуально происходит, когда вы это делаете. Начинаяте. (...)

Посидите молча и осознайте опыт и знания, полученные в этих экспериментах. (...) Теперь уделите 5-10 минут тому, чтобы поделиться своим опытом с партнером. (...)

В какой степени вы действительно были с партнером в контакте, разговаривая с ним в течение последних пяти минут? Смотрели вы друг на друга во время разговора или избегали контакта глаз, оглядываясь по сторонам, или глядя на руки, или разглядывая стены. (...) Говорили вы откровенно с этим человеком или сорили словами и говорили общие фразы? (...) Обсудите это в течение пяти минут. (...)

Надеюсь, вы получили некоторый опыт того, как сложно бывает сделать простую вещь — видеть чье-то лицо, если быть занятым тревожными фантазиями о будущем и своими

ощущениями нервозности и возбуждения, являющимися реакцией на эти фантазии. Нервозность и волнение часто называют тревогой. Тревога — это то, что вы переживаете, когда ваше тело приходит в состояние готовности перед жизненным вызовом, которого не существует в реальности. Если проблема реально существует, ваше возбуждение и энергия могут перейти в деятельность, направленную на преодоление этой проблемы. В том случае, если проблема существует только в фантазии, нет ничего, что вы можете актуально делать, и вся ваша энергия и возбуждение переходят в дрожь или другие симптомы тревоги. То же самое происходит, когда жизнь делает вам реальный вызов, подобного которому вы раньше не встречали, и вы оказываетесь поглощены повторяющимися внутренними диалогами и катастрофическими ожиданиями.

Если вы способны осознать, что заняты фантазиями и предположениями, не имеющими к реальности никакого отношения, то одно это может помочь вам лучше войти в контакт с актуальным опытом. Еще более полезным является временный уход в ваше тело. Когда вы закрываете глаза, вы на время прерываете контакт с опасностью и, фокусируя внимание на ощущениях своего тела, снова обретаете контакт с физической реальностью. Делая это, вы также переносите внимание от фантазий и становитесь менее вовлечены в них. Всякий раз, когда я вовлекаюсь в фантазии, я теряю сознание текущей реальности и в то же время вмешиваюсь в свое собственное функционирование. Все в моем теле постоянно требует сознания, так что любые его потери делают мое функционирование менее адекватным. Кроме того, тело начинает реагировать на фантазии вместо реальности. Если я реально подвергаюсь опасности, то быстрое сердцебиение и напряжение живота могут быть полезны для меня. Когда мне ничто не угрожает, эти же симптомы

являются бессмысленной тратой энергии и могут мешать выполнению моих дел в реальности. В добавление к этим трудностям фантазии требуют от меня большого количества энергии на подавление и запрещение выражения многих аспектов сознания и деятельности. Например, если я что-то рассказываю вам и начинаю представлять, что допущу ошибки и что вы будете оценивать и осуждать меня, я начну испытывать то, что называется «стеснительностью». Мой страх, вызванный этими воображаемыми бедами, подстегивает меня бежать, и моя энергия начинает перетекать в возбуждение и движение. Но страх вашего осуждения также требует, чтобы я скрывал от вас эти симптомы, так что я должен задействовать дополнительную энергию на подавление волнения и остановку своего желания убежать. Таким образом, большое количество моей энергии может уйти на этот конфликт между возбуждением и его подавлением, так что ее не останется на простое задание — поговорить с вами. К тому же оба эти симптома и мои попытки противостоять им часто мешают беседе с вами — мой голос может начать дрожать или я начну заикаться и, возможно, даже пойму, что забываю, что хотел рассказать вам.

Эти нарушения в функционировании делают меня все более и более рассредоточенным и смущенным. Мое сознание разделено между фантазиями и реальностью. Я частично реагирую на реальные вещи и частично на нереальные, и мои реакции на фантазии способствуют негативному влиянию на мою деятельность в реальности. Моя энергия разделена между делами в реальности и делами, навязанными фантазией. И она разделена между выражением себя и подавлением этого выражения. Я становлюсь дезинтегрированным: я уже больше не функционирую как единое целое, а вместо этого разбрасываюсь своим сознанием, реагированием, своими действиями и энергией. Я попадаю в заме-

шатательство, становлюсь фрустрированным и неэффективным — и все из нас в какой-то степени страдают от этого.

Если вы сможете подробно исследовать свое сознание и больше узнать о нем, вы сможете делать шаги к избавлению от раздробленности и запутанности, к становлению более целостным и интегрированным. В большинстве случаев это значит отпустить себя, научиться не вмешиваться в свое собственное функционирование и выйти на свой собственный путь.

Вхождение в контакт

Сейчас я снова прошу вас образовать пары с кем-то, кого вы не очень хорошо знаете, и молча сесть лицом друг к другу. Смотрите минуты две на лицо вашего партнера и попытайтесь увидеть, что напротив вас другой человек. (...) Сознавайте все детали его лица — форму, размер, цвет и текстуру различных его частей. (...) Позвольте глазам перемещаться, узнавая все больше о характерных чертах и выражениях этого человека. (...)

Принятие симптомов

Продолжайте смотреть на партнера и в то же время фокусируйте внимание на своих телесных ощущениях. (...) Что из происходящего в вашем теле стремится вмешаться в процесс восприятия партнера? (...) Возможно, вы чувствуете некоторую возбужденность или нервозность: биение сердца, напряжение, нервная дрожь и т.д. Возможно, что вы отталкиваете от себя эти чувства, определяете их как «плохие» и некомфортные и считаете, что не должны показывать свою «слабость» партнеру. Попробуйте полностью изменить это суждение, даже если такое изменение кажется надуманной

40

игрой. Вместо того чтобы называть эти симптомы «нервозностью», назовите их «возбуждением» и посмотрите, можете ли вы наслаждаться ими. (...) Отмечайте, как меняются симптомы, когда вы соглашаетесь с ними и начинаете лучше их сознавать. (...)

Усиление симптомов

Теперь, вместо того чтобы пытаться уменьшить и ослабить любые ощущения, возникающие в вас, поэкспериментируйте с их усилением. Если вы чувствуете дрожь, сделайте ее более интенсивной. Если чувствуете напряжение в каких-либо мышцах, на время усильте его. Сознавайте, что происходит, когда вы поддерживаете свои проявления, вместо того чтобы бороться с ними. (...)

Теперь попробуйте выражать свои ощущения еще сильнее. Продолжайте оставаться с ними в контакте и усиливайте их, позвольте им перейти в какой-нибудь звук. Создайте какого-либо рода звук, который бы выражал то, что происходит сейчас с вами. (...) Теперь усиливайте этот звук, пока он не станет довольно громким. (...) Сейчас молча осознайте, что вы только что пережили. (...)

Уделите несколько минут, чтобы рассказать друг другу о том, что вы переживали во время этих экспериментов. (...)

Сейчас снова сидите молча, и смотрите на лицо вашего партнера, и осознавайте, что вы можете обнаружить в нем непосредственно в данный момент. (...) Продолжайте смотреть на партнера и в то же время начните сознавать свое тело. (...) Сознавайте любое напряжение или еще какие-нибудь неудобства, которые вы ощущаете. (...) Особенно внимательно отмечайте любое напряжение и дискомфорт в области лица. (...) Как это выражается? (...) Возникают ли у вас какие-то протесты по поводу того, как партнер смотрит на вас? Есть ли что-то, что вы не хотели бы ему показывать? (...)

41

Тестирование реальности

Теперь намеренно представляйте, что видит ваш партнер, когда смотрит на вас. Вы, вероятно, так или иначе проделываете это, так что уделите внимание этим образам и начните лучше сознавать их. (...) Что конкретно, по-вашему, он видит и как он реагирует на это? (...) Отмечайте, как эти фантазии встают между вами и вашим актуальным опытом. (...) Один из способов избавиться от этих фантазий — это выразить их и сопоставить с реальностью. Сейчас уделите несколько минут тому, чтобы рассказать партнеру, что, по-вашему, он видит, глядя на вас, и выясните, сознавал ли он эти вещи до того, как вы сообщили ему о них. (...)

Перемещение

Сейчас я хочу, чтобы вы продолжали молча смотреть друг на друга и начали сознавать некоторые аспекты своего физического существования. (...) Затем начните сознавать что-то в вашем партнере. (...) Продолжайте переключаться между сознанием ваших телесных ощущений и сознанием партнера. (...) Перемещаясь подобным образом, сознавайте, как ваш личный опыт связан с сознанием партнера, то есть чего-то внешнего для вас. (...) Теперь проговаривайте про себя, как вы делаете это: «Сейчас я сознаю твои густые брови; теперь я сознаю жесткость в своем левом колене; сейчас я сознаю твои полные, мягкие губы; теперь я сознаю приятное теплое чувство в животе» — или что-либо еще, что вы ощущаете при таком челночном восприятии. (...) Продолжайте выполнять перемещение еще пару минут, но говорите об этом так, чтобы партнер мог вас слышать. (...) Теперь несколько минут осуществляйте инструкцию по очереди. Некоторое время внимательно восприни-

42

майте, как переключается сознание вашего партнера, и затем поменяйтесь ролями. (...)

Сейчас поделитесь своим опытом этих экспериментов, расскажите друг другу, что вы открыли в себе и в партнере. (...)

Если вы действительно вовлечены в эти эксперименты, вы получаете больше опыта о том, как фантазии мешают вам выражать себя, а также лучше узнаете, что эти фантазии собой представляют. Если вы действительно можете сознавать эти фантазии, то у вас есть возможность узнать, что они говорят о вас, а также сопоставить их с реальностью. И если вы действительно узнаете, что вы сдерживаете и как вы себя сдерживаете, тогда у вас есть шанс освободить себя, изменить этот процесс и обнаружить, насколько хорошо вы можете функционировать без вмешательств.

Цель этой книги — показать, как вы можете увеличить свой контакт с внутренней и внешней текущей реальностью и уменьшить вашу вовлеченность в фантазии, которые мешают вашему контакту с актуальным опытом. Фантазия может быть полезной, но только если вы полностью вовлекаетесь в нее и интегрируете с вашим опытом в актуальной реальности. Я описывал один пример в начале книги, когда я соотносил свои фантазии по поводу этой книги и свои возникающие в то же время телесные ощущения.

Другой пример. Один студент проводил много времени в течение нескольких месяцев, представляя, как приглашает одну девушку из его группы на свидание. Эта бесполезная озабоченность фантазией занимала порядочную часть его жизни. Если бы он действительно использовал эту фантазию, он мог бы понять, несмотря на бесполезность фантазии как таковой, приглашение девушки на свидание могло бы быть очень полезным в реальности.

Если он действительно пригласит ее на свидание, то она либо скажет «да», и они смогут развивать какие-то дальнейшие взаимоотношения,

43

либо «нет», и он сможет переключить внимание на какую-то другую девушку, которая может оказаться более чувствительной к нему. В обоих случаях его жизнь начинает развиваться и течь, а не остается застрявшей в неактуализированных фантазиях. Кто знает, сколько других дружелюбных девушек были доступны или даже обращались к нему, пока он находился в своей фантазии?

Конечно, если он спрашивает о свидании, у него появляется риск получить отказ либо возможность близких взаимоотношений, если она скажет «да». Но он избегает этой ситуации, и она остается незавершенной. Это типичная конфликтная ситуация. Его побуждения в одном направлении встречают сопротивление от побуждений в другом: его желанию быть ближе с ней противостоит страх отказа и боязнь этой близости. Тем не менее эти два побуждения сильно отличаются. Если его желание быть ближе с ней, по крайней мере частично, является его реакцией на ее присутствие «сейчас» и он, возможно, способен почувствовать эту реакцию в своем теле, то его страхи являются реакцией на его фантазию по поводу будущего. Но все то, что он воображает, может случиться, если он пригласит ее на свидание. Его фантазия о будущем «убивает» его выражения в настоящем.

В этой ситуации ему может помочь осознание того, что страхи — это фантазии, и осознание того, что это его личные фантазии, которые говорят гораздо больше о нем, нежели об этой девушке. Например, если в своих фантазиях он в большинстве случаев видит отказ, то он должен понять, что это он отказывает себе, а не девушка. Он не дает девушке шанса отказать ему! Он делает это сам, не понимая того. Он сторонится своего собственного отказа и образов, в которых девушка отказывает ему. Если же он действительно начнет глубоко сознавать ту часть себя, которая отказывает, и отождествится с ней, он сможет освободиться от своих «катас-

трофических» фантазий и стать свободным в выражении себя. Сознаемые же фантазии могут поддерживать жизнь, а не парализовать ее.

Польза фантазии и воображения очевидна для многих людей. Определенное количество воспоминаний о прошлом и предположений о будущем может избавить нас от некоторых трудностей и сделать нашу жизнь более насыщенной и удовлетворяющей. Но это будет так, если мы будем использовать эти предположения в реальности и понимать, что фантазия — это только версия реальности. К примеру, все — научные знания — это полностью фантазия. В принципе не существует реальной разницы между ученым, рассказывающим об электронах и радиации, и колдуном, рассказывающим о духах и демонах. Каждый выражает свои образы и мысли по поводу воображаемых процессов, которые он не может видеть, для того чтобы попытаться понять события, которые можно увидеть: атомные бомбы, больные пациенты. Единственная разница между ними — это их отношение к своим фантазиям. Знахарь смешивает свои фиксированные фантазии с реальностью и сочиняет бесконечное количество толкований, когда реальность не подгоняется под его предубеждения. Ученый знает, что это его фантазии и гипотезы, и он настойчиво утверждает, что они постоянно проверяются, изменяются и адаптируются к реальности, которую он наблюдает. Ученый не задается целью, чтобы его гипотезы и теории были «правдой». Он удовлетворен, если они объясняют то, что он наблюдает, и несут пользу для дальнейшего исследования реальности и взаимодействия с ней.

Не истина все это.

И не достоверный факт.

Отверг об этом мысли я давно,
Во время ученичества, как юноша,
Который начинает путь к святым законам,
Должен избегать мирских сует.
И есть успехи у меня,
Но всюду в них сомнений след.
А «если ...» и «тогда...»
Не больше и не меньше, чем мои слова.
И потому нет смысла в рассуждениях о том,
Что, если постулат мой будет подтвержден?
Что, если то, что доказал, — реальный, объективный факт?
Над реками давно уже мосты стоят,
Давно в двух измерениях не ходит человек.
Подобные триумфы сущностью своей
Похожи на игру теней,
Которые лишь только тусклое
Отображение их оригиналов.
Как палочка волшебная мала,
Но как сильно и многолико волшебство!

Clarence R. Wylie Jr. Mathematician2

Творческое воображение само по себе бесполезно, но, когда оно сознается и переходит во взаимодействие с существующей реальностью, в мире появляется что-то новое. Творческая личность сознает качества и характеристики окружающей действительности и реагирует на нее сознанием индивидуальных процессов: его личных чувств, нужд и желаний. Творческое реагирование — это интегрирующее сознание себя и мира в форме, адекватной им обоим. Творческий продукт удовлетворяет что-то в создателе, а также удовлетворяет потребности материалов, из которых он создан.

Хотя воображение может оказывать пользу, нужно понимать, что любое время, потраченное на мысли или фантазии, — это время, которое вы проводите вне сознания своей жизни и контакта с ней. Многие из нас проводили большую часть жизни, надеясь и планируя то, что никогда не произойдет, и беспокоясь о том, что никогда не случится. Фантазии могут оказаться ценными настолько, насколько

46

они связаны с жизнью, поддерживают ее и оставляют место сознанию и актуальному опыту. Но когда фантазии отодвигают остальную жизнь, она заходит в тупик, и возникает

избегание жизни. Огромная доля всех фантазий значит только одно: избегание проблем, риска и неприятного опыта, которые являются неизбежной частью нашей жизни. И каждый раз, уклоняясь от вызова жизни, мы становимся все больше и больше мертвыми и все дальше уходим от контакта с самим собой и с окружающей действительностью. Когда вы теряете контакт с неприятной частью вашей жизни, вы так-же теряете его с чем-то приятным или с какими-то другими ценными возможностями. Перед этим я описывал пример со студентом, который проводил много времени, воображая, как приглашает на свидание девушку. Его тупиковые фантазии суть средства, с помощью которого он избегает риска возможного и неприятного для него отказа. Но, делая это, он также лишает себя возможности наслаждаться ее компанией, ее пониманием и любовью и т.д. Стены, которые защищают от стрел и копий, не пропускают также поцелуи и розы.

Полное сознание — это отождествление со своим актуальным опытом и процессом, а именно признание того, что это мой опыт, нравится он мне или нет, и что это «нравится» или «не нравится» также являются частью моего опыта. Избегание неприятностей и риска — это прерывание моего сознания и уклонение от актуального опыта. Это уклонение отражается в словах: «Это не я, это что-то, не свойственное мне, что-то чуждое».

Средство не избегать сознания простое, а именно — идентификация: «Это — я, я похож на это». Я могу вновь открыть себя, отмечая то, что сознаю и отождествляюсь с этим. Сейчас я смотрю прямо и начинаю сознавать огонь, который напротив меня. Что случится, если я отождеств-

47

влюсь с ним? «Я горю, потрескивая. Я испускаю тепло. Я фею вас и дарю вам комфорт. Мне хорошо и спокойно. Я расходую старые бревна, испускающие дым». Я такой в качестве огня именно сейчас. В другое время я смогу открыть что-то еще, если «стану» огнем, или, возможно, выберу для отождествления что-нибудь другое. Когда бы я ни делал это, я буду открывать больше о своих переживаниях в данный момент. Это отождествление — прекрасное средство для выражения чувств, и более точное и выразительное, чем с помощью психологических тестов. Прочитайте это стихотворение, оно содержит в себе описание отождествлений, сознавайте, в какой степени вы можете отождествиться с тем, как поэт выражает свои ощущения.

Отождествление с объектами

Теперь проведите эксперимент с отождествлением. Где бы вы ни находились, отпустите ваше сознание и отмечайте что-то, что выделяется вниманием, или что-то, к чему вы возвращаетесь и часто замечаете. (...)

Теперь сфокусируйте свое сознание на том, на что обращено сейчас ваше внимание, и начните лучше сознавать это. Какое оно? (...) Какие у него отличительные признаки? (...) Что оно делает? (...) Уделите немного времени тому, чтобы открыть больше деталей. (...)

Теперь отождествитесь с этой вещью и станьте ею. Представьте, что вы — эта вещь. Какой вы в качестве этой вещи? (...) Какие у вас свойства? (...) Опишите себя; про себя скажите: «Я...» (...) Что вы делаете и каково ваше бытие? (...) Посмотрите, что еще вы можете открыть про ваш актуальный опыт пребывания этим объектом. (...)

Теперь спокойно осознайте этот опыт. Если вы начинаете анализировать его или думать о нем, просто вернитесь к

48

самому опыту. Объяснение только уводит вас в сторону от опыта. Если вы действительно хотите понять вашу жизнь, научитесь просто оставаться в контакте со своим сознанием. (...)

Теперь я хочу, чтобы вы спросили себя, в какой степени вы действительно были включены в этот опыт и как много вы узнали из него о себе? В какой степени вы можете принять ваше переживание как реально существующее и верно отражающее некоторые аспекты вашего бытия? Чувствуете ли вы «да, это я» или ощущаете некоторые сомнения и отдаленность, как будто переживания были где-то «не здесь»? Сознали ли вы какие-то сильные телесные ощущения или испытывали равнодушие и отдаленность от эксперимента? Люди различаются по степени готовности отказаться от своей версии о себе и принять себя такими, какие есть на самом деле. Попробуйте такой же эксперимент с чем-нибудь другим и посмотрите, можете ли вы войти в еще более сильное ощущение отождествления и действительно стать этой вещью. (...)

Этот метод отождествления является основой идеи буддизма о том, что глубокая концентрация и медитация на чем-либо ведет к познанию нашей внутренней природы. Вначале это какое-то искусственное отождествление с чем-то внешним и отличающимся от вас, но затем оно может перерасти в естественный индивидуальный опыт очень глубокого сознания. Когда вы отождествляетесь с чем-то из окружающей действительности, вы некоторым образом становитесь ограниченными характеристиками того, что актуально представлено «здесь». Когда вы отождествляетесь со своими внутренними процессами и событиями, вы гораздо ближе к себе и в меньшей степени ограничены окружением. Когда вы внезапно обнаруживаете себя думающим, например, о каком-то крылатом выражении, вспоминающим фра-

49

зу или отрывок беседы или напевающим мелодию, уделите этому некоторое время, чтобы глубже осознать то, что происходит в вас, действительно включитесь в это и отождествитесь с тем, что происходит с вами. На прошлой неделе я как-то ехал на машине и обнаружил себя напевающим мелодию из фильма «Горячий полдень». Я начал петь и отождествляться с песней. Слезы хлынули, когда я спел:

И я должен смело смотреть в лицо человека,

Который ненавидит меня, -

Или лечь трусом,

Малодушным трусом,

Или лечь трусом в свою могилу.

Когда я продолжил петь, слезы потекли еще сильнее, но затем они постепенно исчезли, и появилось ощущение силы и уверенности. Я знаю, что должен смело смотреть в лицо «человека, который ненавидит меня» — часть меня того, которая критикует, оценивает и осуждает. Также теперь я знаю, что существует другая, трусливая часть меня, которая лучше умрет, чем встанет в противостояние с судьей. Когда я пишу это, некоторые из моих чувств возвращаются ко мне, и я знаю, что еще не могу полностью противостоять этому судье. Я использую слова, чтобы передать вам свой опыт, но мне хочется верить в ваше понимание

того, что важен опыт сам по себе, а не слова. Мир и большинство наших переживаний тонут в словах. Войдите в контакт со своим собственным опытом.

Спокойно посидите в одиночестве и уделите некоторое время тому, чтобы войти в контакт со своими переживаниями, которые присутствуют в теле прямо сейчас. (...) Когда почувствуете готовность, начните спокойно напевать что-нибудь, не намереваясь ничего делать, просто следуйте своей мелодии, отождествитесь с ней и позвольте ей вести вас куда-нибудь. Сфокусируйте сознание на своей мелодии и позволяйте ей изменяться самой по себе. (...) Просто созна-

50

вайте, на что похоже ваше пение и что оно делает, когда меняется в тоне и громкости. Не пытайтесь изменить его, просто осознавайте особенности и чувства вашего пения и наблюдайте за ним, куда оно ведет вас. Ваш напев может перейти в какую-то определенную мелодию, и, возможно, к вам придут какие-нибудь слова. Отождествляйтесь со всем, что приходит к вам, становитесь чувствами этой мелодии и значением слов, смотрите, что вы можете узнать из этого. (...)

Подобного рода отождествление вы также можете осуществлять с текущей фантазией. В фантазии все возможно, и, хотя вы отождествляетесь со специфической воображаемой вещью или ситуацией, вы создаете ее, и это характеризует вас самих. Сон — лучший вид фантазий, который можно использовать в этом ключе, так как он почти полностью проявляется спонтанно и свободен от нашего произвольного влияния и полностью возникает внутри нас 3

Фантазия в состоянии бодрствования может чем-то управляться и контролироваться, но если вы позволите ей развиваться спонтанно, то получите возможность многое познать о своем существовании. С помощью следующего эксперимента вы сможете получить опыт самопознания через отождествление с фантазией. Если это возможно, осуществляйте его с группой из пяти-семи человек, для того чтобы вы могли поделиться своим опытом с другими людьми и что-то узнать из их рассказов.

Отождествление с кустом розы

Займите удобное положение, если возможно, лягте на спину. Закройте глаза и начните сознавать свое тело. (...) Не обращайтесь внимание на внешние события, направьте его.

51

внутри себя. (...) Отмечайте любые неудобства и старайтесь найти более удобное положение. (...) Обращайте внимание на то, какие части вашего тела всплывают в сознании (...) и какие части кажутся нечеткими и расплывчатыми. (...) Если вы осознаете некоторую напряженную область в теле, посмотрите, можете ли вы отпустить это напряжение. (...) Если не получится, попытайтесь сознательно напрягать эту часть, чтобы понять, какие мышцы напрягаются, (...) и затем снова отпустите. (...) Теперь сфокусируйте внимание на дыхании. (...) Знайте все детали своего дыхания. (...) Почувствуйте, как воздух проходит через ваш нос или рот. (...) Ощущайте, как он опускается по горлу, (...) и почувствуйте, как движутся живот и грудь, когда вы дышите. (...) Теперь представьте, что ваше дыхание — это спокойные волны у берега моря и что каждая волна смывает часть

напряжения из вашего тела (...) и еще больше освобождает вас. (...)

Теперь начните сознавать любые приходящие к вам мысли и образы. (...) Просто отмечайте их. (...) О чем они, какие они? (...) Представьте, что складываете эти мысли и образы в стеклянную банку, и смотрите на них. (...) Пересмотрите их. (...) Какие они и что делают, когда вы на них смотрите? (...) Любые мысли и образы, возникающие в уме, помещайте в банку и смотрите, что вы можете узнать о них. (...) Теперь возьмите эту банку и вывалите наружу ее содержимое. Наблюдайте за тем, как ваши мысли и образы выпадают и исчезают и банка становится пустой. (...)

Теперь представьте, что вы куст розы. Станьте им и откройте, на что похоже существование куста розы. (...) Просто разрешите вашей фантазии спонтанно развиваться и смотрите, что вы можете открыть из ощущения себя кустом розы. (...) Какой вы? (...) Где вы растете? (...) Какие у вас корни? (...) В какой почве они находятся? Попытайтесь увидеть ваши корни, идущие в землю. (...) Как выглядят ваши

52

стебли и ветки? (...) Узнайте все подробности пребывания кустом розы. (...) Как вы ощущаете себя в таком качестве? (...) Что вас окружает? (...) Какая у вас жизнь? (...) Что вы переживаете и что происходит, когда меняются времена года? (...) Продолжайте еще более детально узнавать о существовании в качестве куста розы о том, как вы ощущаете свою жизнь и что происходит с вами. Позвольте вашей фантазии развиваться еще некоторое время. (...)

Через несколько секунд я хочу попросить вас открыть глаза, вернуться к группе и поделиться своим опытом. Я хочу, чтобы вы рассказывали от первого лица и в настоящем времени, так, будто все это происходит сейчас. К примеру: «Я шиповник, растущий на крутом склоне, на очень каменистой почве. Мне хорошо под солнцем, маленькие птички выют гнезда на моих густых ветвях...» — или что-то, что вы испытывали, будучи кустом розы. Также старайтесь выражать это, обращаясь к кому-то конкретно. Рассказывайте кому-нибудь, кого выберете по желанию, или разным людям в разное время, но все время осуществляйте коммуникацию с кем-то, а не перебрасывайтесь словами с потолком или полом. Теперь откройте глаза, если почувствовали, что готовы поделиться своим опытом существования в качестве куста розы. (...)

Примеры различных опытов

Описанные далее примеры являются расшифровкой магнитофонных записей отзывов группы на отождествление с воображаемым кустом розы. Они могут дать вам некоторое общее представление об огромном разнообразии опытов, возможных с такого рода фантазиями. Эти примеры могут служить в качестве фона к вашему опыту и сопоставления с ним и также могут помочь открыть некоторые аспекты и возможности воображаемых путешествий, которые вы, воз-

53

можно, позже будете исследовать. Тем не менее это опыт других людей. Хотя вы можете научиться из него чему-то, но познать себя вы сможете только благодаря собственному опыту.

Не читайте дальше, пока сами не осуществили данное отождествление с фантазией.

ж. 4

Я рядом с домом. На мне много цветов. Иногда я в тени дома, а иногда я на солнышке. Возле меня другие кусты, напротив меня лужайка. Я все время меняюсь: я разная, я выгляжу как разные виды кустов и затем снова становлюсь тем, чем была. В итоге я вырастаю в один большой цветок — цветок розы... (Ведущий: Возникают ли в вас какие-либо чувства относительно пребывания этой розой или некие переживания смены сезонов?) Я чувствую себя растущей и меняющейся — это приятно.

М.

Я куст розы, я живу в оранжерее. Я защищен... молодые корни... гм. Я живу в оранжерее, защищенной от стихий, и, так как я в оранжерее, люди приходят и смотрят на меня, но они не срывают мои цветки. Здесь была дама, которая заботилась обо мне, но до сих пор я могу ощущать маленьких насекомых, которые едят мои ветки. Рядом со мной много разных цветов, но они не такие, как я, и они не так красивы. В этой оранжерее я чувствую себя в безопасности; мне не причинят вреда, и дама не позволит... Единственная вещь, которая может добраться до меня, — это насекомые, маленькие насекомые, которые ползают по моим ветвям. Мои шипы — это защита, но они не могут защитить от насекомых. Они защищают от кого-то большого.

54

Ж.

Я на заднем дворе, за изгородью. Это мой двор, и я могу заглядывать за изгородь, я продолжаю подниматься над ней, я расту, и благодаря этому я могу видеть больше вещей, происходящих вокруг. Я могу ощущать почву подо мной, она влажная, но земля холодная; мои корни глубоко погружены в нее, и мне не нравится это. Я не люблю, когда нет возможности видеть. Вокруг меня другие кусты, но на них нет цветов. И они не... я просто смотрю на них... Мы не общаемся. И я действительно... у меня очень мало других бутонов, я 'более или менее... что-то вроде одного цветка, действительно... с огромным бутонем наверху и маленькими бутончиками вокруг меня, и я замечаю... я могу ощущать, как сменяются сезоны. Я не люблю зиму. Я не люблю ее, когда она холодная и дождливая. Я уязвима, потому что у меня нет защиты, и я теряю мои цветки. Мне нравится весной, я снова зацветаю, и люди, люди приходят и срывают все цветы. Но это меня не печалит, потому что я люблю... люблю, когда люди срывают цветы, потому что они считают цветы красивыми.

Ж.

Я возле большого белого дома, рядом со мной куст камелии, на мне растут цветы. Мне нравится ощущать свои корни в земле, я люблю холодную землю, и это... это хорошее чувство. Я не чувствую, что мои цветы являются мной, я ощущаю, что они что-то, что я произвела, что-то, на что приятно взглянуть. Мне было грустно, когда они завяли, но, гм, они... они не были на самом деле частью меня, они просто были чем-то, что я произвела. (В: Настоящее время.) Я могу войти внутрь моих ветвей и почувствовать идущую по ним из корней воду. Мне нравится смотреть на людей, гуляющих рядом со мной. Я смотрю на них, и я живу здесь долго и

і

многое видела. (В: Как вы ощущаете себя в качестве розы — вы просто качаете головой.) Ох,

это было просто замечательно! Я никогда раньше такого не делала. Это мило.

М.

Я куст розы. Я расту на поляне в лесу, вокруг меня деревья, желтая и зеленая трава. Я думаю, это... это весна. Я чувствую, что на мне цветы, их три, и... до того, как сменится время года, у меня будет трицветка: один — это моя голова, другой — это мое сердце, и я не знаю, что для меня третий цветок. Здесь есть прекрасная женщина, она нашла эту поляну и приходит сюда ради меня, она смотрит на мои цветы, и бутоны раскрываются, а в конце лета она срывает цветок, который является моим сердцем... И это не плохо, это хорошее чувство. Она берет цветок и уходит, и у меня возникает что-то вроде ощущения ожидания и затем грусть. (В: Вместо «грусть» говорите: «мне грустно; я жду».) Мне грустно, я жду, и появляется ощущение осени, зимы и холода, а потом, когда снег тает, мне снова тепло, и я жду. И ожидания кончаются.

М.

Я куст розы, с очень запутанной корневой системой, которая уходит глубоко в землю. У меня есть основные корни, но я их не чувствую, я не сознаю их так сильно, как сознаю систему нитевидных корней, которые повсюду в земле, они будто пальцы. Они идут во всех направлениях, как будто охватывают все источники пищи и воды, которые только можно обнаружить. Я могу подниматься выше по своей корневой системе и чувствовать, как я перемещаюсь по нескольким толстым корням, которые ведут к моему телу, но я не очень хорошо сознаю это. И как только я поднимаюсь над землей, я смотрю на себя как на стебли и тело растения.

56

У меня есть очень крепкие, зеленые, колючие... но я не ощущаю, будто они колючие, я чувствую это как часть меня, и если кто-то смотрит на это как на нечто царапающее, то я ощущаю это как часть себя — не красивую, но и не уродливую. У меня много листьев и ветвей, расходящихся в разные стороны. Большинство из них прямые, но на основных ветвях есть отросточки. На протяжении большей части меня есть листья. Когда сменяются времена года, особенно я сознаю холод... и в этом месте у меня появилось ощущение убывания и увядания и что-то, что нельзя увидеть; это чувство внутри меня — ощущение объединения всех ресурсов в одном месте, так что я могу использовать их для своей выгоды — лучшее, на что я способен перед лицом холода, ветра, дождя или чего-нибудь еще. Часть листвы опадает, но большинство остается и во время холодов. Я не видел людей, обрезающих мои ветви, но я сомневался в том, что я чувствовал по отношению к ним. Это было чувство... я думал, эти люди были теми, кто помогал мне... они посадили меня здесь, обрабатывали... и они будут приходить время от времени и обрезать мои стебли. Я чувствовал сожаление, они не сознавали моих нужд, вместо этого они думали, что мне нужно то-то и то-то. Они обрезают стебли, которые выглядят увядшими или которые необходимо, как они считают, обрезать, но на самом деле это были листья и стебли, которые не надо срезать. Меня не тревожили так сильно люди, срезающие их, как причина, по которой они это делали и о которой они молчали. Здесь я жил делом, которое знал лучше всего, то есть рос. Они посадили меня здесь, и, ух, я рос не для их радости, я наслаждался собой. Но потом я стал радовать их, а не себя, это случилось внезапно. Они наслаждались мной, но не всегда, иначе они бы не срезали листья и стебли, которые мне нужны.

57

М.

Я роза, пытающаяся... пытающаяся расти, но вокруг меня трава. Я очень близко к изгороди, так как чувствую тепло от нее, оно исходит с другой стороны. И я должен перерасти эту

изгородь, чтобы получить тепло. Каждый раз, когда я поднимаюсь над изгородью, как только перерастаю ее, тепло уже уходит, наступает зима, и мои листья опадают. Я чувствую, как я опадаю, я просто снова опускаюсь вниз, под изгородь, и исчезаю в земле. Я хочу, чтобы кто-нибудь пришел и забрал меня отсюда туда, где не будет холодно, и вернул обратно, когда снова наступит лето, так что я смогу расти и, может быть, перерасту изгородь.

М.

Я два куста розы. Один — это, ух, большие белые розы, а другой куст с чайными розами желтого, розового и оранжевого цветов. И я перемещаюсь между этими двумя оттенками. Преобладающий цвет — белый: большой куст, который растет на заднем дворе возле забора. (В: «Я...») Его подрезают (В: «Меня подрезают») с терпением. (В: Скажите: «Меня подрезают».) Меня подрезают... это значит, сказать, я терпеливо переношу, как меня подрезают, потому что это делается для моего роста. Я здесь давно, я очень старый куст. Я видел очень много жителей домов, стоящих вокруг, они приходили и ухаживали. Когда приходит зима, я ухожу в себя и жду. Я жду весну, и, когда она наступает, я чувствую себя растущим. Это что-то вроде зимней спячки во время холодов. Летом я ощущаю, как просто купаюсь в энергии, я весь звеню, мне очень тепло, и я чувствую тепло вокруг себя. Все течет легко, как топленый мед. Я очень рад, что действительно живу и доставляю радость людям. Я наблюдаю, как сменяются времена года, как люди приходят и уходят. Меня сводят с ума жучки, время от времени грызущие меня, но

58

затем я понимаю, что все хорошо, потому что еще много вещей случится со мной, но я действительно не собираюсь умирать. Я наблюдаю, как мои листья и лепестки опадают осенью, я знаю, что снова обрету их и вырасту больше, когда будет тепло. Я переживу осень, я буду придавать себе силы и расти еще больше. У меня есть шипы, но я не знаю, зачем они мне. Они для меня не имеют значения, это похоже на то, что у меня что-то есть, что как-то используется и значимо, но не для меня. Я чувствую себя хорошо укорененным в земле и ощущаю две части себя: одна над землей, а другая под землей; эти части взаимодействуют друг с другом.

Ж.

Я большой куст розы; много стеблей, толстых, высоких стеблей — их много, они идут от корней. Я в пяти шагах от большого дома — дома, в котором я сейчас живу, у подножия небольшого холма. У меня много шипов и три или четыре желтые розы; слева от меня площадка, на которой часто играют дети, и я смотрю на них. И справа от меня были... (В: Настоящее время.) Справа от меня кусты розы, их много. Я не очень сознаю их, я не знаю, какого цвета их цветы. Прямо возле дома растет пшеница. Мои корни белые и небольшие, и они глубоко идут в землю. Прошел дождь и освежил. Это действительно хорошо, такое чувство, будто принял душ или умылся. Затем ветер обдувает меня, и это хорошо, это как-то успокаивает. И мне было очень комфортно... Мне очень комфортно. Это была весна... Это весна, и я предвкушаю лето, потому что это звучит спокойно. Зима звучит слишком шумно для меня. Кто-то срывает меня, уносит в дом и ставит в вазу на столе, и мне это не нравится. Мне нравится быть на улице, все связано с кустом, которым я была в воображении. Здесь я остановилась.

59

Ж.

Мне действительно мерзко. Я не вижу ничего хорошего. Все, что я могу видеть, — это только три длинных стебля справа от меня. Я посреди огромного, открытого поля. Почва свежая и влажная, но вокруг ничего нет. На мне только два нераскрывшихся бутона. Я защищена... я

только эти три стебля с шипами, которые... я ненавижу это. Мне очень одиноко, но я не боюсь, потому что здесь ничего нет. И я не представляю, какая она, остальная часть меня, я не чувствую корней. Я сильная и здоровая, но я не ощущаю, чтобы поступала какая-нибудь пища. И иногда появляется большая рука, которая раскрывается надо мной и направляется к части, которой я не могу видеть, и большой, красный, красивый цветок оказывается сорванным. Я вижу руку с цветком... я могу видеть руку с оторванным пальцем, но нет ощущения боли. Рука... она ужасная, и... мне она не нравится. Я продолжаю смотреть на шипы и бутоны на... возле шипов нет цветов. Но я всегда вижу красный цветок, оторванный от меня, в этой руке. Цветок распускается от тепла, но он в той части, которую я не могу видеть. (В: Вы сказали, часть вас, которую вы можете видеть, и часть вас, которую не можете. Сейчас какую часть себя вы замечаете, а какую нет?) Я вижу только три... только несчастные стебли справа. Я хорошо ощущаю, я знаю, существует часть меня ниже и сзади меня, но я не могу видеть этого. Я не вижу человека напротив, только руку. Нет смены сезонов, погода никогда не меняется, она всегда одинаковая.

М.

Я красная роза в саду моей бабушки, я расту справа от колодца, это старый, но еще действующий колодец. Я красная роза, и это просто... просто блаженство... я не знаю, как это передать. Я так доволен, так счастлив. Я как... моя бабушка

60

всегда заботится обо мне. Она... Я всегда аккуратный и чистый, и еды в достатке, и воды, и повсюду вокруг меня красивые цветы. Прекрасные цветы, они не розы, такая я здесь только одна. Я просто расту рядом с колодцем и просто счастлива.

М.

Я молодая роза, растущая в земле, в саду. И я действительно опасаюсь ранней зимы, когда начинаются настоящие холода. И я вначале сморщиваюсь, но в конечном итоге расслабляюсь, и холод проходит через меня, и затем я, по-видимому, постоянно пробуждаюсь от этого и вступаю в весну. Я не знаю, по-видимому, ничего, кроме весны и лета, и затем ничего, и затем я снова просыпаюсь, но я меньше, чем был в прошлый раз. У меня много стеблей и несколько цветов. Цветы и шипы — причина моего бытия. Когда цветы срывают, мне приятно — это повод быть здесь, жить и расти. Шипы тоже зеленые, они не грубые и не колючие, они зеленые, я люблю их, поэтому и кормлю их так же, как и цветы. У меня, кажется, не очень много листьев, я погружаю корни глубоко в прохладную, темную землю и в конце концов достигаю подземного источника.

Ж.

Мои корни глубоко в земле. Она действительно теплая. Земля не очень мокрая, только слегка влажная. Она очень мягкая, очень плодородная и темная. Мои корни белые, на них много волос, и из земли поднимается большое количество пищи. Это хорошо и вкусно, пища поднимается вверх по стеблям и попадает в цветы. Цветы еще не раскрылись. Лучи солнца достигают меня, и когда лучи встречаются с пищей, идущей по стеблям, цветы... (В: «Мои цветы».) Мои цветы раскрываются. Сначала они очень небольшие, но затем, когда солнце светит на них и становится все теплее,

61

они становятся все больше и больше, впитывая солнечный свет. Позади меня белый дом, он очень старый, я знаю, что живу здесь очень давно, но до сих пор чувствую себя молодой. Напротив меня трава, километры травы, она зеленая... красивого, зеленого цвета, она густая и высокая. Я всегда могу видеть и в то же время ощущать энергию, идущую сквозь землю,

идущую к солнцу. На мои цветы слетаются пчелы, они берут нектар из цветов и затем улетают, я хочу летать с ними. Я хочу летать над полями и холмами. После лета приходит осень, цветы опадают, но это не значит, что они умирают. Они падают в землю и питают ее, а затем сами становятся пищей. Я начинаю высыхать, и почва тоже высыхает. Я ощущаю что-то вроде ожидания зимы. И зима приходит, приходит очень сильная. Наступают сильные холода, много туч на небе, сильный ветер. Очень хорошо чувствуется ветер. Он не мягкий, это сильный ветер. И льет дождь, он просто ощущается на лице — моих стеблях. Он попадает в землю, и я чувствую обогащение, пищу и воду, поднимающуюся по стеблям. Я могу чувствовать все свое тело, распирающееся от воды, которая поступает внутрь меня, бывшую столь засохшей. Затем все время идет дождь, и потом я знаю, что пришло время весны. Наступает весна, и я чувствую лучи солнца на своем лице. Очень тепло, но не жарко, дует спокойный ветер. Снова появляется трава, она очень зеленая. Она была окрашена в прекрасный золотой цвет, затем поля вспахали, и теперь трава снова вырастет. Почва снова влажная, светит солнце, и становится тепло. И вода поднимается и встречается с лучами, и цветы снова раскрываются. Они распускаются, они очень красивые. Это... я чувствую свободу, когда прилетают пчелы собирать нектар и улетают, это моя свобода расцветать цветами. Но я все еще чувствую сдерживание. Я хочу улететь куда-нибудь. Тем не менее я знаю, что мои корни и стебли важны для цветов и меня, и сейчас я должна понять, кто я в качестве куста. Люди

62

срывают мои цветы, и я... мне нравится это. Это не выглядит так, будто они отрезают от меня что-то и уносят. Это часть, которой мне нравится делиться. Я думаю, это все. И мои цветы умирают и... и все, что падает на землю, что приходит в меня или уходит, — это часть меня, улетающая с пчелами. Я — во всем этом. Похоже, что я — пчела, добывающая пищу, и улетающая. Я ощущаю себя некоторой базой и также ощущаю себя вещами, которые приходят на эту базу и уходят с нее.

Ж.

Я просто стебель, просто... и я в маленьком зеленом пластиковом горшке. И я просто прямой длинный росток, и у него есть шипы. (В: «Я».) Я расту и становлюсь такой, что не могу себя больше видеть, я смотрю вниз и вижу себя, снова поднимающуюся над горшком; я снова расту. Я продолжаю расти выше, а затем снова отступаю назад, и все начинается сначала. Я поднимаюсь, опускаюсь и снова поднимаюсь. Затем я смотрю на корни, и я куст, я просто... у меня нет цветов, только один стебель и много шипов. Мне не нравятся шипы, и я не хочу никому говорить, что у меня есть шипы. И, гм, мои корни... половина из них хорошие... да, гм. Я в земле, часть в земле, а другие — светло-желтого цвета, и они ползают, движутся туда-сюда и выходят из земли. Я не ощущаю времени года. (В: Вы сказали, некоторые из ваших корней выходят из земли?) Да. Это будто земля уходит от меня, половина ее. (В: Вы указываете на свою правую сторону.) Да, справа, а с другой стороны хорошая почва. И корни, которые снаружи... я не вижу корней, которые в земле, я вижу только, которые снаружи, и они ползают и переплетаются. (В: Есть ли у вас какие-нибудь чувства по поводу этих открытых корней?) Я только... я... они движутся в воздухе. Когда я вижу их, я вижу их как... как хватающиеся, но я ничего не чувствую, просто движение. И, гм, вокруг

63

меня темно, кроме маленького кусочка земли, в котором растут корни. Я... вокруг ничего нет, только кусочек земли. Ужасно тяжело быть кустом розы; я хочу улыбаться и быть счастливее, так что я делаю это... я исчезаю, и затем я уже просто лежу здесь.

М.

Я довольно большой, симпатичный куст. Я здесь уже много времени. Я могу видеть все вокруг. Могу видеть то, что напротив меня, и то, что позади. По соседству много маленьких детей, играющих в мяч... маленькие детки играют в мяч, и мячик катится в мои колючки... я уколю их. Да, я уколю их. Много детишек устали оттого, что я укалываю их. Они берут веревку, обвязывают вокруг моих веток и затем выдергивают меня, но они не выдернут всего меня. Часть меня остается, и я расту снова.

Ж.

Я очень старый, крепкий, сучковатый куст, растущий один, в пустыне. Почва очень каменистая и песчаная, и мои корни очень сильные и крепкие, они погружены в камень, чтобы добывать влагу, — ничто не случится, чтобы вытянуть меня наружу. Часть, которая под поверхностью земли, короткая, толстая и с сучковатыми стеблями. Сразу после дождя я распускаюсь, и на мне на некоторое время появляются несколько небольших листочков, но это пока не приходят животные и не объедают их. Мои крепкие, изогнутые стебли в безопасности, они очень твердые, чтобы их есть.

М.

Я розовый куст в саду, я расту прямо напротив решетки ; около дома. Я очень напряжен — все мои ветки соединены с этой решеткой, и я ощущаю себя связанным и напряженным-1

64

ным. Когда мои ростки были молодыми, кто-то привязал их к этой решетке, и затем я рос неестественно. Справа, посередине лужайки, растет роза, которая не привязана, в отличие от меня. Она усеяна цветами. Мне очень завидно, так как она растет свободно. Я просто свирепею от зависти и напрягаюсь, чтобы высвободиться.

В этой небольшой выборке из 17 описаний имеет место широкий диапазон переживаний. Инструкция просит вас стать в воображении кустом розы и исследовать ваше бытие в качестве этого розового куста. Но разнообразие результатов при выполнении одной и той же инструкции, возможно, убедит даже скептика в том, что личный опыт в этой фантазии далеко не полностью определен инструкцией. Напротив, опыт гораздо сильнее зависит от того, кто в нем участвует и как этот человек переживает свое существование.

Даже в тех случаях, когда у разных людей в фантазии происходят одинаковые, казалось бы, события, их реакции , на данные события могут быть совершенно различными. К примеру, некоторые переживали, что розу срывают, но то, что они чувствовали по поводу этого «одинакового» события, сильно различалось. Кто-то очень радуется и наслаждается возможностью поделиться своими розами с другими, кто-то ощущает печаль и разочарование, и один человек испытывает ужас, когда рука срывает его розу. Как разные люди ощущают шипы? Один наслаждается тем, что колет ими детей, другому они нужны для защиты, двое слабо ощущают свои шипы, кому-то еще они не нравятся, кто-то чувствует отвращение к ужасным шипам, а кто-то либо не имеет шипов, либо не сознает, что они есть. Не существует стандартного «символического значения» любого личностного опыта. Приписывание символического значения с помощью символического словаря в лучшем случае бесполезное интеллектуальное развлечение.

65

Но если вы детально опишете свой опыт, я, так же как вы, переживу его, и тогда я смогу разделить этот опыт и начну понимать, как вы переживаете вашу жизнь. Нет нужды в руководстве «эксперта», чтобы понять жизнь другого человека; все, что вам нужно, — это чувствительность и открытость к его переживаниям.

Далее я собираюсь указать на некоторые аспекты в этих примерах и сравнить различные реакции. Меня беспокоит, что, когда я начну рассмотрение этого материала, вы, читатель, немедленно начнете намеренно изменять любые «плохие» аспекты вашего опыта на «хорошие», манипулируя фантазией так же, как вы манипулируете своей жизнью. Если у вас есть неприятный опыт, любые попытки избежать и спрятать его только добавляют негативного. К примеру, многие люди избегают переживания и выражения своего гнева, так как гнев разрушителен. Таким образом, их гнев накапливается, пока что-то не даст начало взрыву жестокости и деструктивного поведения. Гнев не обязательно жесток и деструктивен; он может поддерживать жизнь. Гнев может быть справедливым выражением моей реакции на актуально имеющее место оскорбление или жесткое обращение или он может быть необоснованной реакцией на воображаемые оскорбления. Откуда бы он ни приходил, он существует и будет препятствием в вашей жизни до тех пор, пока вы не захотите выразить его, исследовать, глубже осознать и ассимилировать в свой опыт. Что бы вы ни переживали в фантазии, это факт — факт, который должен быть признан и в дальнейшем исследован, чтобы воспользоваться им. Для того чтобы признать что-то, вы должны позволить этому быть таким, какое оно есть, а также вы должны полнее сознавать это. Истинный смысл признания — это «взглянуть на вещь». Надеюсь, мое сопоставление примеров и указание на некоторые их аспекты поможет вам лучше и детальнее осознать

66

их. Затем вы, возможно, станете более чувствительным к своему и чужому опыту и в особенности лучше осознаете свои избегания — места, где есть непонимание и отторжение.

Я хочу начать с двух очень сильно различающихся опытов. Перечитайте 10-й и 13-й отзывы и сравните их. Десятый отзыв — это кошмар с большим количеством отвращения, ненависти и увечий. Здесь имеет место много неосознанного материала. Она сознает только три колючих стебля справа от себя, остальное же существование избегается — сознавание отсутствует. Она не может видеть остальную часть себя, она не чувствует корней, пищи, и даже изувеченная рука не чувствует боли: Единственное взаимодействие с окружающей действительностью — это взаимодействие с этой рукой. Одновременно с этими сильными чувствами мерзости и отвращения имеет место ощущение повторяемости и застоя. Отделенная от тела изувеченная рука снова и снова срывает цветок, бутоны не раскрываются, и она говорит: «Нет сезонов, погода никогда не меняется, она всегда одинаковая».

Тринадцатый опыт почти полная противоположность десятому: вместо отвращения, ненависти, отсутствия сознания и застоя здесь имеет место красота, тепло, полное сознание, рост и изменение. Она одновременно может видеть и ощущать корни и чувствовать пищу, которая поступает через почву в корни и выше — в стебли и цветы. Причем она не только берет пищу из окружающего мира, но и сама питает других, открыто делится нектаром с пчелами и цветами с людьми. Даже приход зимы с морозом, дождем и сильным ветром дает наслаждение и питает — здесь нет угрожающей опасности. Некоторое сдерживание чувствуется в невозможности двигаться и путешествовать как пчелы, но она тоже чувствует участие в этом путешествии. Вся энергия этой женщины доступна для роста, жизни и взаимодействия с окружающим миром. Десятый отзыв показывает личность,

67

большая часть энергии которой заблокирована в застое и избегании. Когда она сможет действительно войти в контакт со своей конфликтной энергией, застой изменится в движение и ее цветы начнут раскрываться.

Аспекты опыта

Существует очень много аспектов опыта. Энциклопедия, содержащая их описание, была бы громадной и чудовищно скучной. Я хочу отметить некоторые важные аспекты и привести некоторые примеры, связанные с ними, чтобы у вас появились идеи по поводу того, что искать и как в дальнейшем развивать вашу чувствительность.

Избегание, отсутствие сознавания

В десятом отзыве недостаток в сознавании очевиден. Не так очевидно это проявляется в первом, который приятен, но не выражает никаких физических ощущений или эмоциональных переживаний. Это в основном визуальный опыт, и он более плоский, чем тринадцатый, в котором имеют место тактильные ощущения, тепло, вкус, движения и т.д.

Изменение против застоя

Изменения и рост в 13-м примере и повторяемость и застой в 10-м уже были отмечены ранее. В 7-м опыте имеет место некая повторяемость, когда роза снова и снова поднимается, чтобы перерасти забор, и затем падает, когда приходит зима.

Самостоятельность и опора на окружение

Тринадцатый опыт — хороший пример самостоятельности. Там нет никаких намеков на помощь извне. Она поддерживает сама себя и даже оказывает поддержку пчелам и

68

людям. В противоположность этому 11-й полностью зависим, о нем заботится бабушка: «Она всегда заботится обо мне». Во 2-м зависимость от окружения выражена оранжереей и дамой, которая заботится. Его шипы обеспечивают независимость от больших животных, но не от маленьких насекомых.

Взаимоотношения: организм — среда

В 13-м отзыве здоровое, приносящее радость и творчество взаимодействие. В 16-м отзыве отражена личность, которая сама себе обеспечивает независимость, но должна непомерно тяжело работать над этим. Вся ее энергия идет на борьбу с окружением — добывание и удержание влаги, выращивание веток, которые не смогут съесть животные. Никакой энергии не привносится в листву или приносящие радость цветы. Отзыв 6-й — нечто среднее между 13-м и 16-м.

Препятствия и фрустрации

В двух отзывах забор является препятствием, которое мешает кустам получить все тепло от солнца. Животные, жуки, зимний холод, люди, которые срывают и подрезают, и т.п. В других отзывах также не что иное, как виды фрустрации, которая приводит к страданиям и ограничениям.

Общая эмоциональная окраска

В 17-м отзыве имеет место напряжение и зависть; в 15-м — сопротивление; в 5-м — печаль и ожидание; в 11-м — блаженство; в 7-м — в основном фрустрация и несоответствие.

Уровень вовлеченности в фантазию

Степень, в которой человек желает вовлечься в опыт фантазии и признать его своим, выражая этот опыт в первом лице настоящего времени, очень важна. Это мера готовнос-

69

ти человека быть в контакте со своим существованием и ощущениями самого себя. В 10-м отзыве, несмотря на отвращения и неприятные чувства, женщина готова переживать это и рассказывает об этом как о себе и собственном существовании. В противоположность этому, хотя 1-й отзыв достаточно приятный и не угрожающий, здесь также имеет место и относительно небольшая эмоциональная вовлеченность.

В 9-м отзыве была отражена хорошая вовлеченность, пока опыт был приятен. Многие люди разделяют себя и свой опыт, относя его к прошедшему времени и не отождествляясь с ним, говоря «я». Говоря «это было», говоришь о чем-то существующем «не здесь», о чем-то отделенном от тебя в пространстве и времени.

Такого рода фантазия очень полезна для пробуждения отдаленных чувств и переживаний, и многие люди быстро входят в контакт с очень глубокими чувствами. Хотя некоторые люди открывают в фантазии красоту и силу, чаще всплывает то, что избегается, представляется неприятным и пугающим. Для того чтобы фантазия принесла вам пользу, вы должны быть готовы полностью вовлечься в нее и позволить ей развиваться самой, без вмешательств с вашей стороны. Существует возможность не вовлекаться в фантазию и иметь только поверхностный визуальный опыт, который вы легко можете превратить во что-то еще, если он станет неприятным. Если это происходит с вами, то осознайте, что вы не готовы по-настоящему пережить свой опыт, что вы предпочитаете иметь дело с образом себя, нежели действительно познать себя и свою жизнь. Сначала, работая с фантазией, вы будете пытаться полностью контролировать ее и давать четкое направление, но постепенно она будет становиться более живой и глубокой, независимо от ваших попыток поправить и изменить ее.

70

У многих фантазия начинается с чего-то приятного, и только при дальнейшем ее развитии всплывают негативные аспекты. Если вы терпите неудачу в попытке изменить что-то неприятное, это хороший знак того, что вы в достаточной мере освободили себя, чтобы позволить фантазии развиваться спонтанно и независимо от ваших попыток контролировать ее и манипулировать ею. Немало людей получают опыт чего-то прекрасного и сильного в своих фантазиях; и большинство людей, если они искренни, обнаружат также что-то неприятное или угрожающее. Если этот негативный аспект фантазии пережить в полной мере, он распустится в нечто сильное и прекрасное. Но когда что-то неприятное проявляется, большинство избегает этого, сокращая свою вовлеченность в эти переживания.

Такое избегание неприятностей удерживает часть моего опыта изолированно от меня и снижает уровень моего со-знания. Для того чтобы восстановить сознание и понимание, я должен быть готов к контакту с негативными областями опыта. Было бы очень удобно, если бы я мог удалять неприятное из своей жизни, просто избегая его, но это работает редко, а возможно, вообще никогда. Все, что я делаю, — это уменьшаю сознание этого неприятного опыта и усложняю свои трудности. Если я избегаю пугающую ситуацию, у меня остаются сомнения, смутное чувство тревоги, слабость и т.п., которые продолжают беспокоить меня до тех пор, пока я не обращусь непосредственно к этой ситуации. Как и зубная боль, страхи и дискомфорт имеют тенденцию усиливаться, если их отрицать. Единственный путь — это действительно пройти через неприятный опыт, понять его и действовать в согласии с этим пониманием. Если я готов в полной мере испытать этот неприятный опыт, то это приносит

некоторые плоды. Во-первых, это полное сознание и понимание. Во-вторых, ощущение свободы и энергии,

71

когда принимаешь вызов и работаешь с подобным опытом, который ранее не хотел обнаружить. Кроме того, избегание неприятностей требует определенного количества энергии, которая теперь становится доступной для более полезных

задач.

Таким образом, если вы обнаруживаете неприятную область в фантазии или жизни, осознайте, что это незадействованный ресурс, он становится источником силы и свободы в том случае, если вы готовы испытать дискомфорт, повернуться к нему лицом и полностью принять его. Пока вы избегаете что-то неприятное, оно продолжает негативно влиять на вашу жизнь и забирает вашу энергию. Если же вы желаете увидеть и принять неприятный опыт сейчас, то что-то новое может вырасти и развиваться благодаря этому, вы получите возможность обрести свою целостность и стать более полно живущим.

Одна студентка страстно говорила мне, что ей не нравится моя коричневая рубашка. Ее голос выражал сильные чувства, я попросил ее подробнее рассказать о рубашке и о том, что ей не нравится. «Она мрачная и депрессивная; она напоминает мне о похоронах отца». Безусловно, у нее все еще оставались сильные переживания, связанные со смертью отца, переживания, с которыми она раньше не желала соглашаться и которые не выражала. Избегаемые чувства продолжали вести борьбу за выражение, и это проявилось через окружающую действительность. Она воспринимала мою рубашку как мрачную и депрессивную, но она не осознавала, насколько мрачной и депрессивной была сама. Такого рода отчуждение называется проекцией — то, что мы видим вокруг себя, часто является нашими отвергнутыми переживаниями в большей степени, нежели реальным миром. Когда эта девушка приняла и проработала свои чувства, она стала спо-

72

собна действительно видеть мою рубашку, а не находить в ней удобное место для выражения своих подавленных чувств. Предложенные мной эксперименты отождествления направлены на то, чтобы поддерживать и развивать процесс отчуждения и проецирования и затем изменять его, отождествляясь с собственными проекциями. Если вы сможете осознать способы отчуждения от своего опыта, вам будет относительно несложно вновь обрести свое сознание, изменяя этот процесс с помощью переотождествления. Осуществляя подобного рода самокоррекцию в повседневной жизни, вы все больше начнете жить в реальном мире сознания и все меньше будете в смятении от своих фантазий. Если вы думаете, что кто-то зол на вас, попытайтесь пересмотреть это, скажите: «Я злюсь на него» — и действительно отождествитесь с этим. Посмотрите, попробуйте понять, как вы злитесь на него, что вам в нем не нравится, и т.д. Если вы обнаружите себя желающим помочь кому-либо, попытайтесь пересмотреть это, скажите: «Я хочу, чтобы ты помог мне». — и затем постарайтесь обнаружить, как он может, по вашему мнению, помочь вам. Далее будут описаны эксперименты с подобного рода инверсиями. Если есть возможность, лучше осуществлять их в группе из 5-7 человек, чтобы вы могли поделиться своим опытом с другими людьми и узнать что-то из их опыта.

Инверсия отождествления

Лягте на пол и найдите удобное положение. (...) Закройте глаза и отпустите себя. (...) Отмечайте любое напряжение. (...) Посмотрите, можете ли вы освободиться от него, если необходимо, попробуйте изменить положение своего тела так, чтобы вам стало более комфортно. (...) Сфокусируйте внимание на дыхании и продолжайте следовать моим

73

указаниям. (...) Все мы склонны создавать образы того, каковы вещи «на самом деле», а также образы того, кто мы и что мы. Такой образ себя может быть отчасти верен, но в большей мере он — фантазия. Всегда существуют аспекты себя, которые не подходят к этому образу. Если мы крепко цепляемся за этот образ, то ограничиваем и упрощаем себя, а также препятствуем себе в обнаружении той части нашего опыта, которая неизвестна и отторгнута. Если вы, даже ненадолго, освободитесь от отождествления себя со своим образом, у вас появится шанс узнать больше об актуальном опыте данного момента. Дальше я хочу предложить вам испытать на себе опыт полного изменения тех способов, которыми вы воспринимаете окружающий мир и самого себя. Это прямой путь к избавлению от некоторых ваших предубеждений по поводу реальности. Это может быть также способом нахождения новых путей функционирования и обнаружения в себе того, что вы обычно не признавали. Кроме того, это интересный способ провести время, если вы заскучали.

Дыхание

Сфокусируйте свое внимание на дыхании. (...) Сознательно все мельчайшие детали процесса дыхания. (...) Почувствуйте движение воздуха, проходящего через нос или рот (...), почувствуйте, как он опускается вниз по вашему горлу и попадает в легкие. (...). Обратите внимание, как грудь и живот расширяются и сокращаются во время дыхания. (...). Сознательно, что еще происходит в вашем теле, когда вы дышите. (...) Теперь представьте, что это не вы вдыхаете воздух, а он сам вдувается в вас. Представьте воздух, плавно идущий в ваши легкие. (...)

74

Принадлежность к полу

Теперь представьте, что вы поменяли пол. Если вы мужчина, представьте, что теперь вы женщина, а если вы женщина, то представьте, что теперь вы мужчина. (...) Как изменилось теперь ваше тело? (...) Начните действительно сознавать свое новое тело. Особенно те части, которые претерпели изменения. (...) Если вы не желаете делать этого, то это нормально. Но не говорите себе: «Я не могу делать это», а скажите: «Я не буду этого делать» — и затем добавляйте и проговаривайте слова, которые приходят в голову. Делая это, у вас могут появиться некоторые идеи о том, что вы избегаете, отказываясь совершить эту инверсию. (...) Как вы чувствуете себя в этом новом теле? (...) Как изменится ваша жизнь? (...) Что вы будете делать иначе теперь, когда ваш пол изменился? (...) Что вы чувствуете по

поводу всех этих изменений? (...) Продолжайте исследовать свой опыт бытия существом противоположного пола некоторое время. (...)

Теперь вернитесь обратно и войдите в контакт со своим реальным телом. (...) Сравните опыт бытия собой и существования в теле другого пола. (...) Что вы пережили, будучи человеком другого пола? (...) Испытывали ли вы нечто такое, чего не испытываете сейчас? (...) Были эти переживания приятными или неприятными? (...) Продолжайте исследовать свой опыт еще некоторое время. (...) Что вы чувствуете по поводу этих изменений? (...) Продолжайте изучать свои переживания в течение некоторого времени. (...)

Раса

Теперь представьте, что изменился цвет вашей кожи. (...) Попробуйте в полной мере перевоплотиться и по-настоящему осознайте свое новое тело. (...) Что в вашем теле сейчас

75

иначе, не так, как прежде? (...) Как вы чувствуете себя в этом теле? (...) Как может измениться ваша жизнь теперь, когда цвет вашей кожи стал другим? (...) Что вы чувствуете по поводу этих изменений? (...) Продолжайте исследовать свой новый опыт еще некоторое время. (...)

Теперь вернитесь к вашему реальному цвету кожи. (...) Сравните эти два опыта: быть собой и быть человеком с другим цветом кожи. (...) Какие различия вы отметили между этими двумя состояниями и как вы чувствовали себя в каждом из них? (...)

Выбор себя

Я хочу, чтобы вы попытались произвести инверсию с каким-нибудь обыденным, повседневным делом-. Выберите что пожелаете, например мытье посуды или совершение покупки. В первую очередь обратите внимание, из какой последовательности событий состоит эта деятельность. (...) Теперь измените эту обычную последовательность. Посмотрите, что вы можете найти для себя в этом изменении. (...)

Через минуту откройте глаза и расскажите группе о своем опыте, полученном в данных экспериментах. Делайте это от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас, например: «Когда я изменяю пол на женский, я ощущаю мягкие и теплые чувства». Уделите этому минут десять.

Изменение нашего обычного способа мышления должно привести к тому, чтобы мы могли сказать: «Вероятно, некоторые вещи и события в мире являются совсем другими, а не такими, какими я их вижу». Это один из способов временно избавиться от наших предубеждений и возможность обнаружить новый взгляд на мир, который может оказаться более правдоподобным. Образ или предубеждение ограничивают нас, поскольку сообщают нам заранее, каким будет тот или

иной опыт. Это в особенности относится к образу себя. К примеру, если мой образ себя подразумевает, что я сильный и мужественный и что нежными и любящими бывают только женщины, тогда я должен отрицать наличие любой слабости или чувствительности. Если я готов временно отказаться от своего образа себя, когда изменяю роль и становлюсь в воображении женщиной, то я становлюсь своим образом женщины. Так как мой образ женщины допускает слабость и нежные чувства, то в качестве женщины я смогу пережить мои личные, реально существующие чувства слабости и нежности, которые ранее я в свой опыт не допускал, потому что они не входят в мой образ себя. Так как у разных людей разные образы, то их инверсии тоже будут отличаться, и у них будут возникать часто полностью различные чувства. Ежедневно в опыте любого человека в какой-то мере имеют место все чувства и эмоции, которые человек может ощущать. Инверсии — это один из способов обнаружения чувств, которые присутствуют в вас прямо сейчас, но которые ваш образ себя не позволяет вам испытывать. Кроме того, это возможность восстановления контакта с актуальным опытом и высвобождение своего личного потенциала.

ВНУТРЕННЯЯ КОММУНИКАЦИЯ

В отличие от подхода, описанного в этой книге, многие психологи говорят о том, как полезно развивать сильное эго, высокую самооценку, твердый характер и т.п. Любой подобный образ себя — это фантазия или идея. В той мере, в какой я занят фиксированным образом себя, я теряю связь с актуальным опытом. В лучшем случае сильный образ себя делает меня предсказуемым, социально полезным автоматом — человеком, который отождествляется с идеей, а не с реальностью актуальных чувств, опыта и действий. Жизнь станет

77

разделенной на образ и реальность, на то, что я думаю о себе, и то, кто я на самом деле.

Также я стану разделенным и в других областях: как только я пытаюсь достичь какой-то цели, меня начинает преследовать страх неудачи. Если я желаю произвести на вас впечатление хорошего парня, то стану бояться, что вы подумаете, что я профан и неудачник. Чем больше я боюсь вашего плохого мнения, тем больше я буду пытаться убедить вас, что я хороший. Надежды и страхи питаются и растут за счет друг друга, и каждая из двух противоположных фантазий уносит меня дальше от реальности актуального опыта.

Существует возможность восстановить коммуникацию между этими частями своей личности и постепенно двигаться к осознанию и ослаблению образов, к восстановлению контакта с моим актуальным опытом и моими реальными реакциями. Когда я хорошо контактирую с текущей реальностью, когда принимаю события такими, какие они есть, у меня нет нужды в самооценке или «сильном эго», говорящем мне, кто я и что должен делать. Это похоже на учение дзен-буддизма о «не-сознании»¹. Если мой ум свободен от образов, идей, замыслов, предубеждений, запросов, тогда и только тогда я смогу войти в контакт со своим актуальным опытом.

Полное сознание моего опыта требует абсолютного принятия его таким, каков он есть на самом деле. Любые требования — мои собственные или других людей — быть каким-то особенным, а не таким, какой я есть, снижают мой контакт с актуальным опытом. В жизни возникают искажения из-за того, что я действую не в соответствии со своими

В дзен-буддизме — сознательная концентрация внимания, когда медитирующий сосредотачивает его в одной точке и интенсивно «всматривается» своим внутренним взором в «пустоту», стремится опустошить свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия. (Прим. ред.)

78

чувствами, а разыгрываю различные роли. Я могу пытаться быть лучше и сильнее, чем я ощущаю себя сейчас, для того чтобы произвести впечатление на других, или «общество» может требовать от меня более «сильных» или «позитивных» действий, большей или меньшей сексуальности, чем я чувствую, и т.д. Следующий эксперимент дает вам возможность осознать некоторые требования, которые вы предъявляете к себе, и то, как ваша личность оказывается расколотой на того, кто вы есть, и того, каким хотите себя видеть. Если есть возможность, сделайте это упражнение в небольшой -группе, попросите кого-нибудь одного зачитывать вслух всем инструкцию; если такой возможности нет — прочитайте инструкцию и затем попытайтесь выполнить упражнение самостоятельно.

Требование и реагирование («собака сверху» — «собака снизу»)

Сядьте удобней и закройте глаза. (...) Теперь представьте, что смотрите на самого себя, сидящего напротив. (...) Создайте некоторый визуальный образ себя, сидящего здесь, напротив вас, возможно, как если бы вы отражались в зеркале. (...) В какой позе сидит этот образ? (...) Как он одет? (...) Какое у него выражение лица? (...)

Теперь молча критикуйте этот образ себя так, словно вы обращаетесь к другому человеку. (Если вы выполняете этот эксперимент самостоятельно, то говорите громко.) Расскажите себе, что вы должны и чего не должны делать. Начинайте фразы словами «Ты должен», «Ты не должен» или какими-то другими, равнозначными этим. (...) Создайте большой список таких требований. (...) Слушайте свой голос. Как он звучит? (...) Какие телесные ощущения у вас возникают? (...)

Теперь представьте, что поменялись с этим образом местами. Сейчас вы должны отвечать на собственные требования. (...) Что вы говорите в ответ? (...) Что выражает тон вашего голоса? (...) Что вы чувствуете, отвечая на критику? (...)

Теперь поменяйтесь ролями и снова станьте критиком. Продолжая этот внутренний диалог, сознавайте, что вы говорите и как вы делаете это — ваши слова, тон голоса и т.д. (...) Время от времени останавливайтесь, чтобы просто послушать свои собственные слова, возникающие в уме, прочувствуйте их. (...)

Меняйте роли, когда захотите, но продолжайте поддерживать диалог. Отмечайте все, что происходит в вас в это время. (...) Отмечайте телесные ощущения в каждой роли. (...) Как они отличаются между собой? (...) Действительно ли вы разговариваете друг с другом или избегаете реального контакта и противостояния? (...) Слушаете ли вы так же хорошо, как говорите, или только разбрасываетесь словами и не принимаете того, что говорит «другой»? (...) Что вы чувствуете к «другому» человеку, когда говорите? (...) Скажите ему это и посмотрите, как он отреагирует. (...) Узнаете ли вы кого-нибудь в голосе, критикующем вас и говорящем «ты должен»? (...) Что еще вы сознаете в этом взаимодействии? (...) Перенесите это сознание в беседу между вами. (...) Продолжайте этот молчаливый диалог еще несколько минут. (...) Отмечаете ли вы какие-нибудь изменения в нем? (...)

Теперь посидите спокойно и проанализируйте эту беседу. (...) Когда вы вспоминаете ее,

обнаруживается ли что-нибудь еще в вашей беседе такого, на что вы обращаете внимание? (...)

Через минуту я хочу попросить вас открыть глаза и вернуться к группе. Я хочу, чтобы все по очереди поделились как можно подробнее своим опытом. И чтобы каждый выразил жалобу, что происходило в его диалоге, от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас, например: «Когда А критик, я ощущаю силу и говорю: „Тебе не следует слоняться без дела так много времени. Ты должен работать усерднее“. Открывайте глаза и приступайте к этой части упражнения. (...)

Возможно, вы испытывали некоторого рода разделенность или конфликт, некоторую дистанцию между энергичной, критичной, авторитетной частью себя, которая требует от вас изменений, и другой, менее сильной частью, которая извиняется, уклоняется от ответственности и оправдывается. Это нечто вроде разделения на родителя и ребенка: родитель, или «собака сверху», все время старается контролировать вас, чтобы изменить к чему-то «лучшему», а ребенок, или «собака снизу», все время старается избежать этих указаний. Слушая голос, который критикует вас и что-то требует, вы, возможно, найдете его очень похожим на голос своих родителей. Возможно также, что он звучал похоже на кого-то еще, кто в жизни что-то требует от вас: ваш муж или жена, начальник или какие-то другие авторитеты, которые контролируют вас. Если нечто подобное вы обнаружите в своем диалоге, полезно будет продолжить его так, словно вы говорите конкретно с этим человеком.

В то же время я хочу, чтобы вы понимали, что весь опыт в этом диалоге происходит в вашей голове. Говорите ли вы с каким-то конкретным человеком или группой людей, разговор этот идет в вашем собственном мире фантазии. Когда кто-то другой говорит в этом диалоге — это не «общество» и не реальная личность, это ваш образ этого другого. Что бы ни происходило в воображаемом диалоге, это происходит между различными частями вас самих. Если в диалоге происходит конфликтная ситуация — это конфликт между двумя частями вашей личности, даже если вы избегаете и не признаете одной части, обозначая ее как «общество», «мать»,

81

«отец» и т.п. Обычно мы считаем, что наши проблемы и конфликтные ситуации связаны с другими людьми, и поэтому боремся, чтобы быть свободными от их требований, и не осознаем, насколько много конфликтов реально присутствует внутри нас.

В жизни существуют реальные проблемы, и я только тогда смогу на самом деле решить эти проблемы, когда проясню для себя, что я чувствую и что хочу делать. Когда внутри меня существует конфликт, я частично отождествляюсь со своими чувствами и желаниями и частично с фантазиями, которые конфликтуют с сознанием, а именно с идеями о том, каким мне следует быть, пугающими ожиданиями, страхами по поводу того, как ко мне отнесутся другие, и т.п. Большая часть моей коммуникации и деятельности обращена ко мне самому, вместо того чтобы быть обращенной к миру. Настолько же, насколько я погружен в это, я становлюсь замкнутым в себе, аутичным и изолированным от других людей. Моя энергия становится разделенной и направленной на внутреннее противоборство, так что совсем небольшая ее часть доступна для контакта с реальным миром. Когда я вступаю во внешние конфликты, не освободившись от внутренних, я только создаю еще больший конфликт как внутри, так и вне себя.

До тех пор, пока я верю, что нахожусь в конфликте только с кем-то или чем-то внешним, я мало что могу возразить этому, изменить или избавиться от этого. Когда я понимаю, что большая часть конфликта имеет внутреннюю природу, только тогда я смогу сделать что-нибудь гораздо более продуктивное. Я смогу взять ответственность за свои трудности и перестать обвинять мир в своих собственных проблемах. Я смогу стремиться к большему

познанию конфликтующих частей самого себя, отождествляться с ними и учиться у них. Первый шаг в этом процессе — осознать аутичную деятель-

82

ность, которая происходит в моем уме, или свою воображаемую жизнь. Следующий шаг — это направить ее наружу, так чтобы аутичная деятельность, направленная на самого себя, стала бы деятельностью, обращенной к другим. Когда я направляю эту деятельность вовне, к миру, она становится более ясной и обстоятельной. Часто у меня появляется возможность узнать, для кого на самом деле предназначены эти послания или откуда они пришли.

Слушание себя

Все часто произносят слова: «Я говорю себе», но никто не говорит: «Я слушаю себя». Измените это и попытайтесь прислушаться к себе. Начните уделять внимание мыслям, появляющимся в голове, и просто наблюдайте за ними. (...) Теперь начните проговаривать эти мысли шепотом, так, чтобы губы еле шевелились. (...) Теперь говорите чуть громче (...) и увеличивайте громкость, пока она не достигнет вашего нормального уровня разговора. (...) Представьте, что вы с кем-нибудь беседуете. (...) Продолжайте проговаривать свои мысли, уделяйте внимание тому, что говорится. (...) Каков ваш голос? (...) Он сильный или слабый, чистый или нет, резкий или спокойный и т.п.? (...) Может быть, он осуждающий, ноющий, злой или умоляющий? (...) Похож ли он на чей-то чужой голос? (...) Кому адресованы эти слова? (...) Выберите какого-нибудь человека, чтобы говорить все эти слова ему. Представьте, что вы действительно делаете это, и наблюдайте, подходящие ли это слова. (...) Что вы чувствуете, разговаривая с этим человеком? (...) Отвечает ли он вам? (...) Сейчас осознайте этот опыт. (...)

Увеличение громкости голоса нужно для того, чтобы, несмотря на то что вы говорите с собой, это выглядело так, будто вы говорите это кому-то другому. Когда вы делаете

83

это, ваша аутичная деятельность экстериоризуется, вы начинаете восстанавливать контакт с миром и своим личным опытом. Когда вы развиваете это до диалога, каждая из конфликтующих сторон сопоставляется с другой и проясняет ее.

Вы действительно можете многое сделать для себя с помощью таких диалогов. Все, что вам нужно, — это желание признать неприятные составляющие вашего опыта и выразить обе части конфликта. Замечательно, если бы вы смогли найти время и место, где есть*возможность говорить громко и ввести в диалог позы и движения. Часто тон голоса, указывающий палец, сдвинутые брови, сжатые кулаки, опущенные плечи и т.п. выражают гораздо больше про то, что действительно происходит в диалоге, чем слова. Делая это, старайтесь сознавать весь свой опыт. Если диалог не просто пустые слова, а слова, выражающие ваши настоящие чувства и опыт, тогда, если вы начинаете более глубоко сознавать, эти чувства и переживания, будут происходить изменение и развитие.

Каждый раз, когда вы осознаете конфликт противоположностей в себе или между собой и кем-то еще или чем-то еще, вы можете использовать подобного рода воображаемый диалог, чтобы конфликтующие части начали взаимодействовать. В предыдущем эксперименте говорилось о конфликте между тем, кто вы есть, и тем, кем вам «следует» быть. Для

большинства людей это дискуссия или борьба между родителями и ребенком. До тех пор, пока конфликт продолжается в виде борьбы за власть между наставляющим и угрожающим «родителем» и извиняющимся и уклоняющимся от ответственности «ребенком», ничего не изменится. Если вы сумеете на самом деле отождествиться с обеими конфликтующими сторонами, вы постепенно начнете все больше по-

Для примера таких диалогов смотрите «Гештальттерапия дословно» Ф. С. Перлза.

84

нимать этот конфликт. С ростом понимания обеих сторон взаимодействие между ними будет постепенно меняться от борьбы и избегания друг друга к контакту и коммуникации. Когда обе стороны начинают слушать друг друга и учиться друг у друга, конфликт уменьшится и может разрешиться.

Обычно мы не сбалансированы, потому что отождествляемся главным образом с одной стороной конфликта и не осознаем противоположную часть себя. Когда обе части проясняются и мы отождествляемся с ними обеими, мы становимся более сбалансированными и центрированными. Мы можем достичь большего из этого сбалансированного центра, чем из одной из конфликтующих сторон. Разрешение конфликта высвобождает энергию, которая ранее была задействована в борьбе между противоборствующими сторонами, она становится доступной и проявляется в увеличении жизненности, чувства ясности, устойчивости и силы. Этот процесс не является тем, чем можно манипулировать или осуществлять принудительно. Он происходит сам собой как результат углубления, отождествления и сознания обеих конфликтующих сторон.

Освобождение от «прошлого»

Все из нас носят с собой часть нашего «прошлого» в форуме воспоминаний. Наши воспоминания, даже если они являются точными образами произошедших событий, — это образы, а не события сами по себе. Часто эти образы и фантазии, которые мы называем воспоминаниями, сильно отличаются от вещей и событий, которые действительно имели место. Некоторые люди так нагружены прошлым и так вовлечены в воспоминания, что очень мало участвуют в настоящем. Если вы желаете уменьшить свою вовлеченность в воспоминания, вы можете погрузить себя в них таким же образом,

85

как и в любую другую фантазию; вы можете обнаружить, со-знавание чего именно скрыто в этих фантазиях, с помощью отождествления и диалога. Ваша вовлеченность в воспоминания выполняет какую-то функцию, и, прежде чем вы освободитесь от этих воспоминаний, вы должны выяснить, для чего именно они служат — какая потребность удовлетворяется их сохранением.

Возможно, вы убегаете от настоящего, которое по каким-то причинам не удовлетворяет вас, в воспоминание о времени, которое было более приятным. Если это так, вы можете обнаружить, от чего именно вы уклоняетесь в своей нынешней жизни. Если вы осознаете, что удовлетворение от воспоминания заменяет удовлетворение от реальности, тогда вы сможете принять вызов и попытаться сделать настоящее более благоприятным для вас, вместо того чтобы отступать в прошлое.

Если воспоминания неприятные, возможно, имеет место незавершенная ситуация, в которой вы сдерживали себя и полностью не проявлялись. Погружаясь в эту незаконченную ситуацию, вы можете открыть эти невыраженные чувства и действия и позволить им завершиться. Следующий эксперимент даст вам опыт работы с такого рода незавершенными ситуациями.

Ситуация «Да — нет»

Лягте на спину и займите удобное положение. (...) Закройте глаза и не открывайте, пока я не попрошу вас сделать это. (...) Почувствуйте свое тело. (...) Отмечайте любые неудобства, которые вы ощущаете. (...) Посмотрите, можете ли вы изменить положение так, чтобы вам было более комфортно. (...)

Сейчас сфокусируйте внимание на дыхании. (...) Когда

86

вы осознаете дыхание, меняется ли оно? (...) Не вмешивайтесь в процесс дыхания, просто наблюдайте за ним и осознавайте его мельчайшие детали. (...)

Теперь представьте, что все ваше тело словно шар, который медленно наполняется на вдохе и становится натянутым и плотным, когда вы полностью наполняете легкие (...), а затем медленно сдувается на выдохе и полностью теряет объем, когда легкие оказываются пусты. (...) Прodelайте это три или четыре раза. (...)

После этого просто осознавайте свое естественное дыхание (...) и представляйте, что каждый выдох смывает часть оставшегося напряжения из вашего тела (...) так, что вы становитесь все более расслабленным. (...)

Теперь вспомните ситуацию, в которой вы сказали «да», но на самом деле хотели сказать «нет». Попробуйте визуализировать эту ситуацию так, будто это происходит сейчас. (...) Где вы? (...) Что вас окружает и что вы чувствуете там? (...) Кто с вами и что прямо сейчас было сказано? (...) Действительно посвятите себя этому: войдите в контакт с ситуацией и переживите ее так, будто она происходит сейчас. (...)

Сфокусируйтесь на моменте, когда вы говорите «да». Каким тоном вы говорите это и что чувствуете при этом? (...) Что это дает вам, когда вы говорите «да»? (...) Что вы приобретаете, говоря «да»? (...) Чего вы избегаете, говоря «да»? (...) Что вы чувствуете по поводу этого «да» в данной ситуации? (...)

Вернитесь к моменту, последовавшему за тем, когда вы сказали «да». Скажите «нет» и еще что-нибудь, что вы не выразили первоначально. (...) Каким тоном вы говорите «нет» и что чувствуете при этом? (...) Что ответил вам другой человек, когда вы сказали ему «нет»? (...) Что вы теперь чувствуете и что отвечаете ему? (...)

Поменяйтесь местами и станьте человеком, которому вы

87

сказали «нет». Какой вы? (...) Как вы себя чувствуете? (...) Что вы говорите и каким тоном? (...)

Теперь снова станьте собой и продолжайте диалог. (...) Как вы себя чувствуете, став самим собой, и чем это отличается от того, что вы чувствовали, будучи другим человеком? (...) Чувствуете ли вы себя более сильным? (...) Расскажите этому человеку, как вы отличаетесь от него. (...)

Опять станьте другим, продолжайте диалог и взаимодействие. (...) Попробуйте действительно получить полный опыт пребывания этим человеком. (...) Продолжайте диалог и меняйтесь местами каждый раз, когда кто-то начинает отвечать так, чтобы вы всегда отождествлялись с тем, кто говорит. (...) Как эти двое взаимодействуют теперь — вы боретесь и спорите или начинаете действительно общаться друг с другом? (...) Что вы стараетесь не выражать и сдерживаете? (...) Теперь выразите то, что вы чувствуете по отношению друг к другу. (...) Если это слишком сложно для вас, по крайней мере скажите: «Я все еще не договариваю» — и затем расскажите что-нибудь об этом. (...) Продолжайте диалог еще несколько минут. Войдите еще больше в опыт пребывания этими двоими людьми и исследуйте их взаимодействие. (...)

Уделите немного времени, чтобы полностью осознать ваши переживания. (...) Вскоре я попрошу вас открыть глаза и рассказать о своем опыте группе от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас. Непременно расскажите, что вы чувствуете, говоря в этой ситуации как «да», так и «нет», что это значило для вас — сказать «да» или «нет» и чему вы научились из диалога, после того как сказали «нет». Откройте глаза и поделитесь своим опытом с группой.

Когда я прошу вспомнить подобную ситуацию, то, что бы ни проявилось, — это событие, которое все еще живет в

88

вашей памяти, так как оно до сих пор подпитывается вашей энергией. Заново переживая эту ситуацию в настоящем с помощью отождествления и диалога, вы сможете открыть, что не завершено и не выражено в ней, и ассимилировать опыт и энергию, находящуюся в ситуации. Существует реальная параллель между принятием опыта и едой. Если вы глотаете ее, не пережевывая, она остается внутри и продолжает доставлять проблемы, пока вас не вырвет или желудок не усвоит ее. До тех пор, пока вы не переварите пищу, энергия, находящаяся в ней, недоступна для вас; то же самое относится к любому вашему опыту. Наверное, вы не смогли полностью усвоить этот опыт, в котором вы говорили «да», желая на самом деле сказать «нет», но я надеюсь, что вы получили некоторый опыт «переваривания» и «пережевывания». Вы можете заново возвращаться к этому или другому опыту, пока действительно не пережуете, не переживете и не усвоите его.

Из этого эксперимента вы также можете довольно много понять о своем уступчивом поведении — что на самом деле происходит, когда вы идете на уступки другому человеку, в действительности не желая этого делать. Попробуйте понять, что уступчивость делает для вас и что она делает с вами? Осознайте, что, когда вы уступаете, вы делаете это для себя — чтобы получить любовь или одобрение, чтобы избежать ссоры, или для того, чтобы вы могли считать себя «хорошим» или «восприимчивым» и т.п. Некоторые люди проводят большую часть своей жизни уступая, другие — не уступая, и третьи только делают видимость, что уступают, но на самом деле этого не делают. Очень немногие уделяют время на то, чтобы полностью осознать, что происходит, когда они идут на уступки. Если вы действительно сознаете то, что происходит в вас, когда вы уступаете, тогда у вас есть возможность работать с этими противоборствующими внутренними силами и понять, действительно ли вы хотите уступить в данной ситуации или нет. Таким образом вы сможете стать более гибким и свободным, действовать согласно актуальной ситуации и тому, что вы действительно чувствуете. На одном полюсе уступчивости — конформист, который всегда идет на уступки, а на другом полюсе — бунтарь, который всегда отрицает. Оба одинаково подвержены жесткому

реагированию на внешние требования родителей, общества и т.д. Конформист верит, что всегда должен делать вещи, которые одобряются; бунтарь же думает, что всегда должен поступать вопреки тому, что одобряется, и благодаря этому он будет «свободным». Полное сознание того, как вы «дурачите» себя, может принести настоящую свободу, так как вы отождествитесь с силой, которую раньше отдавали другим людям, вы получите силу отвечать искренне и прямо, без нужды во внешней поддержке, одобрении и позволении.

Большинство из нас тем не менее стараются найти поддержку в родителях и других значимых людях, продолжая искать их одобрения и содействия еще долгое время после того, как становятся способны принимать свои собственные решения, часто после того, как эти значимые люди уже умерли. Почти все имеют множество незавершенных ситуаций с родителями и много невыраженных по отношению к ним чувств. Эти ситуации и чувства — огромные куски истории, которые создают помехи для нашей жизни. Они влияют на настоящие взаимоотношения с родителями, так как в той же мере, в которой вы стараетесь сохранять предыдущие ситуации, вы теряете контакт с тем, что происходит сейчас. Вы какой-то частью себя находите в контакте со своими фантазиями и воспоминаниями о родителях и о себе и поэтому только частично чувствуете себя и своих родителей в реальности. Даже в менее интенсивных взаимоотношениях с друзьями и знакомыми вы большую часть времени предпочитаете иметь дело со своими воспоминаниями о них, а не с самими людьми, какие они есть сейчас. До тех пор, пока вы не разберетесь с этими незавершенными ситуациями и не примете и не выразите чувства, которые сдерживали, вы так и будете оставаться с этой ношей и в застывших взаимоотношениях с родителями. Я видел семидесятилетних людей, все еще имеющих сильные воспоминания о давно умерших родителях. Это тяжелая работа — иметь дело с незавершенными ситуациями, но, пока вы ее не сделаете, вы будете продолжать думать о себе как о ребенке, который нуждается в поддержке родителей или кого-либо еще. Созревание — это открытие того, что вы способны быть самостоятельным и больше не нуждаетесь в поддержке и одобрении. Следующий эксперимент может помочь вам начать прояснять некоторые незавершенные ситуации, которые установились в ваших взаимоотношениях с родителями.,

Диалог с родителем

Усядьтесь поудобнее и Закройте глаза. (...) Представьте одного из своих родителей, сидящего напротив вас. Уделите некоторое время, чтобы действительно увидеть его, и установите с ним контакт. Как он сидит? (...) Во что одет? (...) Какое у него выражение лица? (...) Отмечайте все подробности о своем «родителе». (...) Что вы чувствуете, глядя на него? (...) Теперь будьте с ним полностью искренним. Выразите все то, что никогда раньше не говорили ему, говорите все это так, будто вы на самом деле беседуете с ним. Выражайте все, что приходит на ум, — обиды, которые скрывали, гнев, который боялись показать, любовь, которую вы не выражали, вопросы, которые не задавали, и т.п. Сознайте, что вы чувствуете, делая это, и отмечайте напряжения, появляющиеся в теле. Все время оставайтесь в контакте со своим «родителем». Уделите этому минут пять. (...)

Теперь станьте своим «родителем» и отреагируйте на то, что только что говорили. Что вы отвечаете, будучи «родителем», на то, что сказал «ребенок»? (...) Сознайте, что вы чувствуете, делая это. (...) Что вы чувствуете к своему «ребенку»? (...) Теперь расскажите ему, что вы к нему чувствуете и что о нем думаете. (...) Какие у вас взаимоотношения? (...)

Снова поменяйтесь местами и станьте собой. Как вы реагируете на сказанное только*что

«родителем»? (...) Что вы теперь говорите и что чувствуете? (...) Расскажите ему, что вы к нему сейчас чувствуете и что думаете о нем. (...) Как вы ощущаете эти взаимоотношения? (...) Теперь расскажите, что вам от него нужно и что вы хотите от него. Уделите время, чтобы рассказать ему, что конкретно вы хотите, чтобы он сделал для вас, и в это время сознавайте, что вы чувствуете. (...)

Теперь снова станьте «родителем». Как «родитель», что вы отвечаете на это выражение нужд и желаний вашего «ребенка»? (...) Что вы чувствуете, делая это? (...) Как вы понимаете то, что он просит? (...) Был ли в вашей жизни подобный опыт? (...) Теперь расскажите, что вам нужно и чего вы хотите от своего ребенка. (...)

Поменяйтесь местами и снова станьте собой. Как вы реагируете на то, что сказал «родитель»? (...) Стали ли вы лучше понимать его? (...) Теперь расскажите ему, что это значит для вас — находить в нем поддержку в фантазии вроде этой. (...) Что вы приобретаете, держась за все эти незавершенные чувства по отношению к своему «родителю»? (...)

Станьте «родителем» и отреагируйте на это. (...) Что вы говорите в ответ? (...) Каковы теперь ваши отношения? (...) Появилось ли какое-нибудь понимание, или все еще сохраняется борьба и конфликт? (...)

92

Поменяйтесь местами и снова станьте собой. Как вы реагируете на то, что только что говорил «родитель»? (...) Как вы ощущаете ваши взаимоотношения, что вы поняли, находясь в ситуации «родителя»? (...) Расскажите ему, как вы понимаете его сейчас. (...)

Теперь я хочу, чтобы вы рассказали своему «родителю», что вы в нем цените. Не важно, насколько сложны ваши взаимоотношения, должно быть что-то, за что вы ему благодарны. Расскажите ему об этом. (...)

Теперь снова станьте «родителем». Как вы реагируете на эти слова благодарности? (...) Можете ли вы действительно принять их, или вы приуменьшаете и отклоняете их? (...) Теперь выразите, что вы цените в «ребенке». Расскажите ему подробно об этом. (...)

Станьте собой. Как вы реагируете на сказанное «родителем»? (...) Что вы чувствуете сейчас по отношению друг к другу? (...) Некоторое время продолжайте диалог самостоятельно, становясь, когда захочется, то «родителем», то собой. Уделяйте пристальное внимание тому, что происходит в этом взаимодействии, и доводите это до полной ясности. К примеру, если вы понимаете, что «родитель» бранит вас и обвиняет, отметьте это и потребуйте, чтобы он выражал себя более точно. Отмечайте, когда вы напрягаетесь и сдерживаетесь, и выражайте себя более полно. Посмотрите, что вы можете прояснить и выразить об этих взаимоотношениях. (...)

Прояснение взаимоотношений требует времени, часто вы будете оказываться в положении, когда обе стороны находятся в тупиковом состоянии. Начиная сознавать больше деталей этого тупика, вы сделаете ситуацию более подвижной, гибкой, и, когда вы полностью начнете сознавать конфликт, он исчезнет. Это может занять много времени, нескольких занятий, но каждый раз будет появляться некоторое прояснение и углубление сознания. В конце концов вы сможете прийти к освобождению от родителей, отказаться от своих требований изменить их, простить их за промахи и за то, что они сделали или не сделали для вас. Вы, возможно, поймете, что они не могли быть другими и что даже «прощение» не подходит в данном случае. Возможно, самое трудное — это завершить взаимоотношения. Когда значимый в вашей жизни человек умирает или оставляет вас, он продолжает существовать в ваших фантазиях так, будто он еще жив. В виде самогипноза вы продолжаете быть вовлеченным в эти взаимоотношения с мертвым. Когда вы сможете завершить их и сказать

«до свидания», вы сможете очнуться от гипноза и заинтересоваться живыми людьми вокруг.

Один из способов, которым мы отдаем нашу энергию, это гипнотизирование себя словами, которые мы используем для описания своих действий. Мы усыпляем себя и начинаем меньше сознавать свои чувства и желания. Всякий раз, когда я говорю «Я должен», я гипнотизирую себя этим требованием. Я склонен принимать эти требования как резонные, правильные и неподвергаемые сомнениям; я теряю осознание того, что могу выбрать — соглашаться с требованием или нет. Также я теряю сознание своей собственной реакции на эти требования — мое возмущение, сопротивление, неприязнь и т.п. Мое возмущение и сопротивление ос — 1 таятся — даже если я утратил их сознание — и будут продолжать фрустрировать мои попытки стать тем, чем мне «следует» быть. Предыдущие эксперименты фокусировались на этом конфликте. Следующие эксперименты имеют дело с другими способами, которыми мы гипнотизируем себя.

94

Я должен — я Выбираю

Найдите себе пару и сядьте лицом друг к другу. На протяжении эксперимента сохраняйте контакт глаз и обращайтесь именно к этому человеку. Произносите друг другу по очереди фразы, начинающиеся со слов «Я должен». Составьте длинный список того, что вы должны делать. Если вы выполняете эксперименту одиночестве, говорите громко и представляйте, что рассказываете все это какому-нибудь знакомому человеку. (...) Уделите этому минут пять. (...)

Теперь вернитесь к только что сказанному вами и замените «Я должен» на «Я выбираю» и снова по очереди проговаривайте все это друг другу. Повторяйте точно то, что говорили до этого, внося соответствующие изменения. Я хочу, чтобы вы поняли, что обладаете силой совершать выбор, даже если это выбор между двумя нежелательными альтернативами. Уделите некоторое время тому, чтобы сознавать, что вы испытываете, произнося фразы, начинающиеся со слов «Я выбираю». Затем повторите эти слова, добавляя то, что приходит в голову вслед за этим. Например: «Я выбираю... оставаться на своем месте работы. Я чувствую безопасность и спокойствие». Прделайте это в течение пяти минут. (...)

Теперь уделите несколько минут, чтобы поделиться друг с другом своим опытом. Получили ли вы актуальный опыт принятия ответственности за свой выбор — какие-нибудь ощущения небольшого пробуждения от самогипноза, обнаружение большей силы и больших возможностей? (...)

Я не могу — я не буду

Теперь по очереди говорите друг другу фразы, начинающиеся со слов «Я не могу». Уделите примерно пять минут тому, чтобы составить длинный список того, что вы не можете делать. (...)

Сейчас вернитесь к только что сказанному вами, замените «Я не могу» на «Я не буду» и снова по очереди проговорите эти фразы друг другу. Повторяйте то, что вы говорили ранее, делая соответствующие изменения, сознавайте, что вы ощущаете, произнося каждую фразу. Действительно ли это что-то невозможное, или это возможно, но вы отказываетесь делать? Я хочу, чтобы вы осознали свои потенциальные возможности и свою силу отказа. Затем повторите эти предложения, начинающиеся со слов «Я не буду», добавляя любые слова, подходящие следом. Уделите этому минут пять. (...)

Теперь уделите несколько минут, чтобы рассказать друг другу, что вы испытывали, когда делали это. Ощущали ли вы некое чувство силы, когда брали ответственность за свой отказ, говоря «Я не буду»? Что еще вы обнаружили? (...)

Мне надо — я хочу

Теперь по очереди говорите друг другу фразы, начинающиеся со слов «Мне надо». Уделите минут пять, чтобы со—] ставить список своих потребностей. (...)

Теперь вернитесь к этим фразам и замените «Мне надо» на «Я хочу» и по очереди проговорите эти предложения друг другу. Повторяйте точно то, что вы говорили ранее, внося соответствующие изменения, сознавайте, что вы ощущаете, произнося каждую фразу. Это то, что вам действительно нужно, или это что-то, чего вы хотите, но можете легко без этого обойтись? Я хочу, чтобы вы поняли разницу между чем-то, в чем вы действительно нуждаетесь, как воздух или пища, и другими вещами, которых желаете, так как они очень приятные и хорошие, но не являются абсолютной необходимостью. Затем повторяя слова «Я хочу», добавляйте то, что вам приходит на ум. Потратьте на это пять минут. (...)

Поделитесь друг с другом своим опытом. Переживали ли вы некоторое ощущение легкости и свободы, когда понимали, что некоторые из ваших «нужд» на самом деле только желания, а не необходимость? Что еще вы сознавали? (...)

Я боюсь — я бы хотел

Теперь по очереди говорите друг другу фразы, начинающиеся со слов «Я боюсь». Уделите минут пять, чтобы составить список того, что вы боитесь попробовать или испытать. (...)

Вернитесь к этим предложениям, замените «Я боюсь» на «Мне хотелось бы» и по очереди проговорите эти фразы друг другу. Повторяйте то, что говорили ранее, внося соответствующие коррективы. Сознавайте, что вы ощущаете, произнося каждую фразу. Что вас привлекает в этом риеке? Какие возможные приобретения вы находите в этом? Я хочу, чтобы вы поняли, что многие из ваших страхов сдерживают удовлетворение значимых желаний. Затем повторите предложения, начинающиеся со слов «Мне хотелось бы»,

добавляя любую фразу, приходящую на ум. Уделите этому около пяти минут. (...)

Поделитесь друг с другом своим опытом. Сознали ли вы такие желания и возможные приобретения, достичь которых ваши страхи вам не позволяли? (...) Что еще вы обнаружили? (...)

Всякий раз, когда я говорю «Я должен», «Я не могу», «Мне надо» или «Я боюсь», я гипнотизирую себя и начинаю верить, что я менее способный, чем я на самом деле есть. «Я должен» делает меня рабом, «Я не могу» и «Я боюсь» делают меня слабым, «Я нуждаюсь» — беспомощным и уязвимым. Всякий раз, когда я говорю «Я выбираю», я утверждаю, что у меня есть сила выбирать, даже если я продолжаю выбирать то же, что и раньше. Всякий раз, когда я говорю «Я не буду»,

97

я утверждаю свою силу дать отказ и часто начинаю сознавать огромные ресурсы силы, скрытой в отказе. Конечно, возможно сказать «Я не буду» смиренным, скромным голосом, так, что всем будет понятно, что на самом деле это значит «Я не могу». Когда это происходит, я могу воспринять тон своего голоса и также взять ответственность за такое самовыражение. Желание полностью отождествляться с опытом и действиями, быть ответственным за то, что я чувствую и делаю, приносит ощущение силы и возможностей. Когда я говорю «Я хочу», я могу понять, что хотя многие из вещей, которые я желаю, могут быть очень приятными и удобными, но они не являются необходимостью. На самом деле я вполне могу обходиться без них. Также я могу понять, что то, что я получаю от некоторых вещей, ради которых так сильно стараюсь, не стоит и половины затраченных усилий. Когда я говорю «Мне хотелось бы», я могу осознать, что ощущаю влечение и так же сильно, как и страх. Затем я могу понять, что существует возможная выгода, так же как и возможная потеря в том, чего я боюсь попробовать. Я могу понять, что любой риск имеет как негативные, так и позитивные аспекты.

Один из аспектов роста — это открытие того, что многое возможно и что существует множество альтернатив в сражении с миром и удовлетворении своих желаний. Реальная проблема состоит в том, что большинство людей верит, что они не способные, и в то, что выбора не существует. Мы находимся в контакте с нашими убеждениями и не контактируем с реальностью. Вместо того чтобы взаимодействовать с реальностью и принимать ее риск, мы гипнотизируем себя фантазиями о том, что это невозможно, и катастрофами, которые случатся, если мы выберем альтернативу, и т.п. Сознавайте, что и как вы говорите, смотрите, можете ли вы обнаружить другие способы, которыми гипнотизируете себя, заставляя верить, что вы хуже, чем вы есть, — менее способный, менее чувствующий, не столь сильный, не столь умный и т.д.

Обычно мы выражаем наши чувства и переживания через движения и позы своего тела. В некоторые сильные эмоциональные переживания включается все тело. В радости все наше тело становится подвижным — смех, танец, пение и т.п. В страхе тело сковано и напряжено или стремится убежать. В других переживаниях только части тела выражают то, что мы чувствуем. Мой рот может улыбаться, нос — морщиться, показывая отвращение, нога — нетерпеливо постукивать, напряжение в шее или сжатый кулак — выражать гнев.

Большинство из нас избегают некомфортного или болезненного опыта или такого, который может вызвать неприятную реакцию других людей или среды. Когда я избегаю со-знания того, что чувствую, я также избегаю сознания того, как мое тело выражает эти чувства. Обычно это вызывает, вает частичную или полную остановку движений, которые в норме выражали бы чувства. Если я ощущаю гнев, я начинаю сжимать кулак и напрягаю руку и плечи для удара; я могу остановить это выражение, только если буду напрягать мышцы, которые противодействуют этому движению. Возникающее напряжение служит для меня

сигналом, что что-то ищет выражения, но я могу также избегать сознание этого напряжения, направляя внимание куда-либо еще и теряя сознание этих участков своего тела.

Если я хочу восстановить сознание того, что я чувствую, часто полезным оказывается изменение этого процесса с помощью сознательного фокусирования внимания на тех частях тела, которые напряжены или очень слабо ощущаются. С помощью обнаружения в своем теле таких зон я могу вновь обрести сознание этих чувств. Следующий эксперимент дает некоторый опыт того, как это делать.

99

Сознание лица

Закройте глаза. (...) Займите удобное положение (...), начните сознавать свое лицо. (...) Сознавайте ощущения, приходящие из различных частей вашего лица. (...) Где вы чувствуете напряжение? (...) Какие части лица вы ощущаете отчетливо? (...) А какие части вы чувствуете смутно или не чувствуете вовсе? (...) Отмечайте, какая часть лица проявляется в области сознания наиболее интенсивно. (...) Сфокусируйте на ней свое внимание. (...) Начинайте все больше и больше сознавать эту часть лица и наблюдайте, какое чувство, выражение или движение проявляется, когда вы делаете это. (...) Позвольте этой части лица действовать самостоятельно и концентрируйте внимание на том, что из этого получается. Что она выражает? (...) Если бы эта часть лица могла говорить, что бы она сказала вам? (...) Войдите по-настоящему в опыт пребывания этой частью вашего лица. (...) В чем ваше существование? (...) Что вы делаете? (...) Что вы чувствуете, что вы пытаетесь выразить? (...)

Через некоторое время я попрошу вас открыть глаза и поделиться своим опытом с группой. Рассказывайте о своем опыте от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас. Подробно опишите, что вы узнаете в своем лице, и продемонстрируйте это движениями лица. Опишите, что происходит, когда вы фокусируете внимание на той или иной части своего лица, усиливаете выражение, и затем о вашем опыте отождествления с этой частью лица. (...) Мы общаемся и наблюдаем других главным образом через лицо, оно особенно важно в передаче эмоций и чувств. Если вы готовы уделять несколько минут на то, чтобы действительно сознавать свое лицо, вы сможете возобновить контакт с тем, что происходит в вас в данное время, но не выражается. К примеру, вы можете обнаружить свой нос

100

сморщенным от отвращения, глаза, к которым подкатывают слезы, или рот, начинающий улыбаться. Что бы вы ни обнаружили, осознайте, что это часть вашего опыта, другая сторона вашей жизни, которую вы можете снова обрести и использовать, но только в том случае, если вы глубоко осознаете, что именно сдерживаете.

С помощью обнаружения и отождествления вы сможете осознавать, что сдерживается в любой части вашего тела. Вы можете также использовать диалог между частями своего тела, чтобы сделать глубже опыт отождествления и открыть, как различные части тела связаны друг с другом. Следующий эксперимент может дать вам такой опыт.

Диалог рук

Закройте глаза и не открывайте, пока я не попрошу сделать этого. Сядьте поудобнее, так, чтобы можно было использовать обе руки. Войдите в контакт со своими физическими ощущениями. (...) Переключите свое внимание от внешнего мира и сознавайте тело. (...) Отмечайте, какие его части попадают в область сознания, (...) также отмечайте, какие части тела вы сознаете слабо. (...)

Теперь обе руки вместе положите на колени, так, как вам будет удобнее. Сфокусируйте внимание на руках. (...) Войдите в контакт со своими руками. (...) Сознавайте ощущения в ваших руках. (...) Какие между ними физические связи? (...) Взаимодействуют ли каким-либо образом ваши руки? (...) Позвольте рукам слегка двигаться так, будто они взаимодействуют или беседуют. (...) Как они движутся и что чувствуют? (...)

Теперь я хочу, чтобы вы добавили слова в эту безмолвную беседу. Представьте, что вы становитесь правой рукой и что-то говорите левой. (...) Как правая рука, что именно вы

101

говорите левой руке? (...) Что отвечает левая рука? (...) Что вы чувствуете? (...) Чем вы отличаетесь от левой руки? (...) Расскажите левой руке, как вы от нее отличаетесь. (...)

Теперь отождествитесь со своей левой рукой. Станьте ею и продолжайте беседу. (...) Расскажите правой руке, что вы чувствуете, будучи левой рукой, и как вы от нее отличаетесь. (...) Что вы, как левая рука, говорите и что отвечает правая рука? (...) Что происходит между вами? (...)

Снова станьте правой рукой. В течение пяти минут продолжайте диалог между руками. Продолжайте фокусировать внимание на своих руках и находить слова, описывающие их взаимодействие и отношение друг к другу. Отождествляйтесь с одной из рук и ощущайте, что значит быть рукой, разговаривающей с другой рукой. Меняйте руки, когда пожелаете. Если вы зашли в тупик, скажите другой руке: «Я озадачен» или «Мне нечего сказать тебе» — и посмотрите, что ответит другая рука. Продолжайте это взаимодействие и наблюдайте за тем, что происходит. (...)

Держите глаза закрытыми еще некоторое время. Посидите тихо и осознайте свой опыт. (...) Что происходило между вашими руками? (...) Что вы испытывали, отождествляясь с ними? (...)

Через минуту откройте глаза и поделитесь своим опытом с группой. Рассказывайте о пережитом от первого лица в настоящем времени, так, будто диалог происходит сейчас: «Я правая рука; я накрываю левую; я чувствую уверенность и защищенность, и я говорю левой...» Подробно опишите свой опыт. Не рассказывайте о руках — станьте ими. Не рассказывайте в прошедшем времени: «Я был», говорите в настоящем: «Я есть». Теперь откройте глаза и поделитесь своим опытом с группой. (...)

Почти все ощущают разницу между руками, часто эти отличия очень выразительны. Обычно правая рука выражает то, что мы думаем о «маскулинных» аспектах своей личности: силу, активность, влияние и т.п. Левая же обычно выражает «фемининные» аспекты: тепло, нежность, слабость и т.п. У некоторых людей обе руки удовлетворены своим отличием. Это

отличие — основа для взаимодействия, как, например, в здоровых взаимоотношениях. У других людей это различие большей частью является источником конфликтов и разногласий. Иногда руки или другие части тела выражают непрекращающуюся битву между двумя сторонами определенного конфликта. Эта продолжающаяся экспрессия является причиной непрерывного или повторяющегося возбуждения и напряжения в некоторых частях тела. Постоянное неправильное и несознаваемое использование частей тела часто приводит к искажению их функций, и если это игнорируется, то может стать причиной деструктивных телесных изменений и болезней. Все мы, в некотором роде, неправильно используем наши тела и страдаем в какой-то степени от определенных психосоматических нарушений. Огромное количество осложнений, от «обычных» болей и головных болей до реальных травм и смертельно опасных заболеваний, таких, как язвы, астма и артрит, могут быть всецело результатом этого непонимания и неправильного использования тела. Даже когда причина заболевания носит явно физический характер, наше неправильное использование нездоровой части нередко усугубляет болезнь и делает ее гораздо тяжелее, чем она могла быть при других обстоятельствах. Посмотрите, что вы можете узнать о том, что выражают ваши собственные боли и другие симптомы в следующем эксперименте.

Диалог с симптомами

Закройте глаза и подумайте о каком-нибудь телесном проявлении, которое беспокоит вас. Если возможно, представьте симптом, который вы можете в данный момент ощу-

103

щать. Если сейчас вы не чувствуете никакого дискомфорта, вспомните, что беспокоит вас чаще всего, и попробуйте воссоздать это ощущение. Сфокусируйте внимание на симптоме и постарайтесь максимально полно сознавать его детали. (...) В каких именно частях тела вы ощущаете боль или дискомфорт и какие ощущения в связи с этим вы испытываете? (...) Особое внимание уделяйте ощущениям боли и напряжения. (...) Посмотрите, можете ли вы полностью принять любой дискомфорт, который чувствуете, и допустить его в свое сознание. (...) Выясните, можете ли вы усилить этот симптом? (...) Сознательно, как вы усиливаете его (...), и посмотрите, можете ли вы ослабить симптом, отпустив его каким-либо образом. (...) Уделите еще немного времени, чтобы исследовать этот симптом и осознать более детально. (...)

Теперь станьте этим симптомом. На что вы похожи в качестве этого симптома? (...) Какие у вас характерные черты и что вы делаете с этим человеком? (...) Теперь побеседуйте с этим человеком и расскажите этому человеку, что вы делаете с ним и какие чувства у него вызываете. (...) Что вы говорите этому человеку, будучи симптомом? (...) Какова ваша позиция и что вы чувствуете? (...)

Снова станьте собой и поговорите с симптомом. (...) Что вы отвечаете и что чувствуете в это время? (...) Что происходит между вами? (...)

Станьте симптомом и продолжите диалог. (...) Что вы сейчас, будучи симптомом, чувствуете и что говорите? (...) Теперь расскажите человеку, что вы делаете для него. (...) Чем вы полезны для него или как облегчаете его жизнь? (...) Что вы помогаете ему избегать? (...) Что еще вы можете сказать? (...)

Снова станьте собой. Что вы отвечаете теперь? (...) Некоторое время продолжайте диалог и

меняйтесь ролями, так,

104

чтобы отождествляться с говорящим. Выясните, что вы можете узнать друг у друга. (...)

Сейчас не открывая глаз, молча, осознайте этот опыт. (...) Теперь откройте глаза и поделитесь своим опытом от первого лица в настоящем времени, так, будто это происходит сейчас. (...)

Часто симптом имеет очень много всего, о чем может рассказать вам, если вы уделите ему внимание и выслушаете его сообщения, направленные вам. Одновременно с тем, что симптом отправляет послания в ваш адрес, он также говорит нечто людям вокруг вас. Симптом есть не только выражение избегаемой части самого себя, он также оказывает сильное воздействие на окружающих. Посмотрите, что вы можете узнать об этом из следующего эксперимента.

Диалог: симптом — окружающие

Закройте глаза и снова сознавайте тот же симптом, с которым работали в предыдущем упражнении. (...) Войдите в полный контакт с ним. (...) Посмотрите, можете ли вы обнаружить детали, которых не сознавали ранее. (...) Снова выясните, можете ли вы усилить этот симптом. (...) Сознавайте, как вы усиливаете его: что вы делаете, какие мышцы напрягаете? (...)

Теперь станьте этим симптомом и отождествитесь с ним. Что вы собой представляете и что чувствуете? (...) Какие у вас характерные черты? (...) Что и как вы делаете? (...) Продолжайте оставаться этим симптомом и поговорите с окружающими людьми.

Поговорите с родителями, друзьями, начальником, женой, детьми — всеми, на кого вы влияете, и расскажите, как вы воздействуете на них. (...) Что они делают под этим воздействием? (...) Расскажите им, что вы с ними делаете, и посмотрите, что они скажут. (...) Уделите некоторое время, чтобы исследовать, как вы в качестве симптома влияете на других. (...)

Теперь снова станьте собой и скажите то же самое этим людям от своего имени. Возьмите ответственность за то, что вы делаете. К примеру: «Я использую головные боли, чтобы ты делал вещи, которые я не хочу делать» — или что-то еще, близкое вашей ситуации. (...)

Откройте глаза и расскажете о своем опыте от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас. (...)

Некоторые симптомы создаются и усиливаются главным образом для того, чтобы воздействовать на окружающих, манипулировать ими, вызывая определенные реакции. У некоторых людей, когда они не хотят выполнять неприятные обязанности или сталкиваются с трудностями, внезапно возникает головная боль, так что другие вынуждены им помогать. Даже симптомы, вызываемые какими-то внешними причинами, такие, как сломанная нога, могут быть использованы для получения большей заботы и внимания, чем это реально необходимо, и некоторые люди имеют просто поразительную способность коллекционировать сломанные кости и другие повреждения. Симптом — это идеальный способ манипулировать другими людьми. Это то, за что я не могу нести ответственность; он

позволяет мне не выполнять не— : которые дела и заставляет других людей делать их вместо меня.

Одна из наиболее важных вещей, которые необходимо знать о симптоме, — это то, что именно он делает для вас. Уберегает ли он вас от беспокойства, дает ли вам отдых от загруженности работой, позволяет вам не заниматься не-1 приятной деятельностью, которой вы не говорите «нет», обращает на вас внимание окружающих, дает вам «заслуженное» наказание, помогает избежать неприятных обязанностей и т.д.? Что бы симптом ни делал для вас, вы можете найти какие-нибудь другие способы для достижения тех же результатов. Если вы начинаете болеть для того, чтобы отдохнуть, то, возможно, раньше начав сознавать свое истощение, вы отдохнете до того, как болезнь заставит вас сделать это. Если симптом помогает вам получить заботу и внимание от окружающих, то, возможно, существует и какой-то другой способ получить то же самое. Часто, когда находится подобная альтернатива, симптом внезапно становится слабее или исчезает.

Вы можете воспользоваться воображаемым диалогом с любыми феноменами в вашей жизни, которые вызывают у вас проблемы в реальности или в фантазии. Если вы пытаетесь бросить курить, вы можете поговорить с пачкой сигарет. Если вы обнаружили, что нервничаете из-за машины, которая продолжает ломаться, вы можете поговорить с машиной. Если вы обнаруживаете какой-либо конфликт, вы можете устроить диалог между этими частями, чем бы они ни были. Например, у вас, возможно, состоялась беседа между кустом розы и еще одним объектом. Особенно важно то, что каким-либо образом угрожает или фрустрирует, а также то, что поддерживает и защищает вас. Беседуйте с людьми, которые срывают ваши розы, с забором, который не дает получить тепло от солнца, с насекомыми, которые едят ваши листья, с оранжереей, которая защищает вас, или с бабушкой, которая заботится о вас. Вы можете устраивать диалог между маленькими, волокнистыми корнями и толстыми стеблями, между красивыми цветами и ужасными шипами, между той частью корней, которая находится в почве, и половиной, которая изгибается на воздухе, и т.п. Диалоги с вещами или качествами, которые отсутствуют или очень неопределенны, могут оказаться особенно ценными. Поговорите с корнями,

107

которых не чувствуете, с водой, которая отсутствует в сухой почве, и т.п..

Каждый раз, когда вы переживаете один из этих диалогов, вы получаете возможность узнать немного больше о своей жизни и стать чуть менее разобщенным. Вы можете больше узнать о своих трудностях, особенно о том, какую выгоду вы приобретаете от этих трудностей и как много вы вкладываете в них. Углубляя сознание своего собственного функционирования, вы почувствуете себя более целостным, и ваша жизнь станет более простой и менее запутанной. Когда вы берете ответственность за то, что делаете, вы постепенно начинаете приобретать способность действовать более целеустремленно и искренне, и ваши действия становятся значительно эффективнее.

ВНЕШНЯЯ КОММУНИКАЦИЯ

Я знаю, что многие мои контакты с другими людьми поверхностны и неискренни. Я также знаю, что глубокое, сильное удовлетворение приходит от искреннего контакта, когда два человека стремятся полностью быть собой. Возникает немаловажный вопрос: как этого добиться? Как можем мы встретиться, преодолев отдаленность друг от друга и одиночество?

Много написано о доверии и любви, о том, что, построив доверительные и наполненные любовью взаимоотношения, люди смогут быть искренними друг с другом. Но я не очень верю в эту идею. Конечно, это хорошо, когда я чувствую к кому-то доверие и любовь, но если не чувствую, что мне тогда с этим делать? Доверие и любовь — мои чувственные реакции по отношению к другому человеку, и эти реакции не могут быть произвольными. Я либо чувствую любовь, либо нет. В результате акцентирования внимания на доверии и

108

любви многие люди просто делают вид, что доверяют и любят, — «потому что это правильно и принесет близость, искренность и т.п.», добавляя тем самым в свое поведение все новые формы неискренности и фальши.

Тем не менее искренность — это форма поведения, которую мы выбираем. Я не могу произвольно, по собственному желанию, любить и верить, но я могу принять решение, быть мне искренним или нет. И когда я на самом деле выбираю искренность и говорю, что я чувствую и переживаю, я тем самым показываю, что мне можно доверять. Для того чтобы осуществить это, первое, что я должен сделать, — это стать искренним с собой, войти в контакт со своим опытом и принять за него ответственность. Это единственный способ поведения, который может заслужить доверие. Доверие — это моя реакция на человека, которого я знаю и которому могу верить. Даже если он мне не нравится, я могу доверять ему, если он искренен со мной, и я буду уважать его за желание быть самим собой. Когда я доверяю другим и уважаю себя в такой мере, что могу быть собой, люди относятся ко мне с доверием и уважением.

Хотя искренность не всегда приносит ответную любовь, она является абсолютно необходимой для этого чувства. Когда я искренен с собой, то и ты реагируешь теплом и заботой. Только при таких условиях существует любовь. Когда я веду себя неискренне с целью доставить человеку удовольствие, ему может нравиться мое поведение, но не я сам, потому что я скрываю свое настоящее бытие за притворным поведением. Даже если он выражает любовь в ответ на мое неискреннее поведение, я не могу по-настоящему принять его любовь. Она отравлена моим знанием того, что это любовь к созданному мною образу, а не ко мне. Кроме того, я должен все время беспокоиться о сохранении образа, чтобы поддерживать его любовь. С тех пор, как я подобным образом спрятал себя от любви, я начинаю чувствовать себя все более одиноким и нелюбимым и еще больше стараюсь манипулировать собой и другими, дабы получить любовь. Это печальное заблуждение присутствует в любом поведении, основанном на фантазии и воображаемых образах, стремлении и манипуляции. Когда я манипулирую собой с целью получить от вас определенный ответ, я понимаю, что ваша реакция направлена не на меня, поэтому она не приносит мне удовлетворения. Все мои усилия нацелены на получение реакции, которой я никогда не смогу в полной мере насладиться! И наоборот, если я искренен с собой и вы реагируете на то, какой я есть в данный момент, я могу принять это полностью и -познать наслаждение полноценных взаимоотношений с другим. Искренние отношения не всегда радостны и приятны: иногда они несут в себе печаль, иногда разочарование, но они всегда чистые, настоящие и полные жизни.

Коммуникация — это совсем не сложно, если присутствует сознание. Я должен сознавать свой собственный опыт, а также уметь и иметь желание сделать так, чтобы вы тоже сознавали этот опыт, то есть посылать ясные сообщения о своем сознании: свои переживания, чувства, надежды и т.д. Также я должен сознавать то, что вы говорите мне. Я должен быть открыт к принятию вашего выражения своего сознания. Хорошая коммуникация необходима, потому что другие люди часто помогают мне удовлетворить многие из моих нужд и желаний. Окружающие часто являются источником радости и приятных переживаний, так же как и более обыденных, но важных потребностей, таких, как еда, кров и т.д. Когда я и вы действительно находимся в контакте со своим опытом и при этом

честно выражаем его, проблем с коммуникацией не возникает. Они возникают, когда слова используются с целью заполучить что-то от окружающих, а не для ясного и сознаваемого общения. Слова могут быть использованы для наказания, возвышения, привязанности, оправдания, успокоения, введения в заблуждение, отвержения — этот список бесконечен.

Когда слова используются для того, чтобы добиться чего-то от окружающих, а не направляют общение к настоящему опыту, они обычно вносят дальнейшие трудности в ситуацию, которая, как правило... и без того достаточно сложна. Оба человека начинают верить в слова и теряют контакт с опытом и тем, что актуально происходит между ними. Многие из наших слов отделяют нас как от контакта с окружающими, так и от сознания собственного опыта. Поэтому очень полезно, за исключением крайних случаев, остановиться на время, когда слова препятствуют общению. Используйте молчание для того, чтобы разобраться и принять опыт, который иначе может оказаться потерянным или отторгнутым из-за слов. Отмечайте, как вы ощущаете эту тишину. Сознайте то, что хотите сказать и какие импульсы побуждают вас говорить. Если вы говорите невнимательно, отмечайте, что вы говорите. Сознайте, в какой мере вы что-то связываете с этими словами, а в какой они не больше чем бесполезные звуки. Проводите в тишине около часа в день. Попробуйте есть молча и посмотрите, сколько вкусов и оттенков пищи вы упускаете в результате постоянного разговора, также наблюдайте за тем, что еще вам позволяет сознать тишина.

Часто суть слов, т.е. их обычное словарное значение, не имеет отношения к тому, что на самом деле выражается. Нередко настоящее послание, искреннее выражение звучит в голосе: в его тоне, громкости, скорости и колебаниях. Когда человек, к примеру, хвастает, то не имеет на самом деле значения, о чем он говорит — бейсболе, пуговице, шляпе или лягушке. Реальное сообщение — это требование, которое

111

передается тоном голоса: «Посмотрите на меня, чтите меня за то, какой я великий, сколько всего я знаю и как много я сделал!» Следующие упражнения могут помочь вам стать более восприимчивым к тому, что связано непосредственно с голосом независимо от слов.

Восприятие голоса

Объединитесь в пару с тем, кого хотели бы узнать получше. (...) Теперь закройте глаза и спокойно посидите вместе. (...) Я хочу, чтобы вы держали глаза закрытыми, чтобы исключить зрение и сосредоточиться на других способах восприятия. Не открывайте глаза, пока я не попрошу сделать это. Я хочу, чтобы вы молча вошли в контакт со своим ощущением закрытых глаз. (...) Отмечайте свои телесные ощущения (...) и отмечайте любые приходящие образы и фантазии. (...)

Вскоре я попрошу вас рассказать друг другу о своем опыте. Выполняя это, фокусируйте внимание на своем голосе и голосе партнера. В особенности сознавайте звуки и то, что выражается голосом. Представьте, что партнер говорит на незнакомом вам языке, так что единственный способ понять его — это слушать акценты, тон, колебания, паузы и т.д. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. (...)

Теперь' расскажите, что вы отметили в своем голосе и голосе партнера. Постарайтесь как можно точнее передать, что вы сознавали в голосе партнера и что вы чувствуете по этому поводу, — поделитесь своей реакцией и впечатлениями об этом. Например: «Я хорошо сознаю, как мягко ты разговариваешь; я становлюсь сонным, слушая твой голос, это | похоже на колыбельную». Уделите этому около пяти минут. (...)

112

Бессвязная речь

Теперь откройте глаза и посмотрите друг на друга. Через минуту я попрошу вас говорить друг другу что-нибудь невнятное. Издавайте любые звуки, которые вам нравятся и которые смутно похожи на язык, но не слова какого-либо известного вам языка. Например: «Эрах групп азт гропглен газел!» Это моя бессвязная речь; и я хочу, чтобы вы открыли, на что похожа ваша бессвязная речь. Не пытайтесь заботиться о беседе со смыслом — просто тараторьте. Делая это, сохраняйте контакт глаз с вашим партнером. Начинайте. Сознавайте, что вы чувствуете, делая это. (...)

Теперь остановитесь. Закройте глаза (...) и войдите в контакт со своими телесными ощущениями. (...) Откройте глаза и расскажите партнеру, что вы чувствуете: что вы испытываете, когда беседуете друг с другом с помощью бессвязной речи. (...)

Возможно, что вы испытываете некоторую степень нежелания говорить бессвязно и некоторое ощущение неловкости — чувство, что это «глупо». Я бы хотел, чтобы вы в полной мере осознали это нежелание пойти на риск и показаться «глупым» и уделите пару минут, чтобы хорошо представить, что бы случилось, если бы вы пошли дальше и действительно стали глупым и безрассудным. Представьте худшее, что могло бы случиться, если бы вы сделали это. (...) Теперь уделите одну-две минуты, чтобы поделиться с партнером своими катастрофическими фантазиями. (...)

Возможно, вы представили кого-то, осуждающего вас, не одобряющего ваше незрелое и неразумное поведение. Я бы хотел, чтобы вы осознали, что это вы сами осуждаете себя в этих фантазиях. Это вы предъявляете себе требование не выглядеть глупым и опасаться быть безрассудным. По-другому это можно объяснить еще тем, что вы по меньшей мере не расположены, даже временно, отказаться от образа себя как благоразумного, рационального, устойчивого человека. Теперь обсудите эти идеи со своим партнером и посмотрите, имеют ли они смысл для вас и согласуются ли с вашим опытом. (...)

Теперь снова начните говорить бессвязно. Посмотрите, можете ли вы перешагнуть свое чувство неловкости, чтобы получить удовольствие от беседы и действительно выражать себя через эту бессвязную речь. Расскажите партнеру, что вы переживаете, — о своем беспокойстве, о ваших чувствах к нему, о том, что вы сознаете, когда смотрите на его лицо, и т.д., но, вместо того чтобы говорить все это словами, выражайте это с помощью бессвязных звуков. Одновременно сознавайте, как звучит такая речь у вас и у партнера. Какое у вас создается впечатление, что выражено в этих звуках? Время от времени закрывайте глаза и фокусируйте свое внимание на звуках вашего бессвязного разговора и отмечайте ваши физические ощущения. Беседуйте друг с другом таким образом еще несколько минут. (...)

Теперь уделите некоторое время, чтобы рассказать партнеру, уже в словах, что вы переживаете по поводу своей и его бессвязной речи. На что похожи эти звуки и что они выражают для вас? Попытайтесь действительно описать особенности и суть этих звуков. Например: «Моя бессвязная речь выражается в звуках: гиибл, иибл, фиибл. Я говорю слабо и неэффектно, получается какая-то разновидность блеяния, как у овцы». (...)

Отождествление с голосом

Сейчас решите, кто из вас А, а кто Б. (...) Закройте глаза и не открывайте, пока я не попрошу сделать это. Я хочу, чтобы А слушал свой голос, отождествляясь с ним, описал свой голос и что он выражает, как если бы он стал собственным голосом. Например: «Я — это мой голос. Я мягкий и медленный, амплитуда моих колебаний невелика. Я немного жалобный, как будто я прошу что-то». Если вы зашли в тупик, то просто повторяйте: «Я — мой голос», прислушивайтесь к этому и наблюдайте, что еще вы можете узнать о своем голосе. Когда А будет делать это, я хочу, чтобы Б сохранял тишину и слушал очень внимательно голос своего партнера. Просто слушайте. Сознавайте особенности голоса и отмечайте любые чувства, настроения, образы, которые приходят к вам, когда вы слушаете этот голос. Уделите этой части упражнения несколько минут. (...)

Теперь поменяйтесь ролями. А молча слушает, в то время как Б отождествляется со своим голосом и описывает себя. (...) Теперь откройте глаза и уделите пару минут на то, чтобы рассказать своему партнеру, что вы отметили, когда слушали его голос, и какие образы приходили к вам. Постарайтесь выразить особенности звуков, а также что эти звуки, паузы и т.д. выражают для вас. (...)

Диалог родитель — ребенок

Сейчас я хочу, чтобы А стал родителем, а Б ребенком. Разговаривайте друг с другом, как если бы вы действительно были родитель и ребенок. Выдумывайте все, что хотите. Выполняя инструкцию, сознавайте, что вы говорите, что выражает ваш голос, что вы чувствуете и как вы взаимодействуете с партнером. Уделите на это около пяти минут. (...)

Теперь поменяйтесь: Б — родитель, А — ребенок. Побеседуйте минут пять, сознавая, что происходит во время вашего разговора. (...)

Теперь посидите тихо и поразмышляйте над своим опытом. (...) Осознайте, какого типа вы родитель и какого типа

115

ребенок. Будучи родителем, являетесь ли вы холодным, властным, практичным, любящим и т.д.? Когда вы ребенок, ощущаете ли вы себя виноватым, жалобным, приятным, непослушным или дерзким и т.д.? Постарайтесь понять особенности и детали того, как вы играете родителя и ребенка. Как вы ощущаете партнера, когда он становится родителем или ребенком? (...) Уделите примерно пять минут, чтобы исследовать это. (...)

Возможно, вы ощущали Сильное напряжение во время диалога. Обычно родитель пытается контролировать с помощью угроз и команд, в то время как ребенок старается ускользнуть от этого контроля с помощью своей незащитности, забывчивости, извинений и т.п. Это ускользание от контроля также является контролем. Так как попытки родителя убедить ребенка выполнять его указания оказываются тщетными, ему приходится многое из этого делать самому. Контроль — один из важнейших факторов во взаимоотношениях, особенно в бурных отношениях, с множеством конфликтов. Важно знать, кто кого контролирует и как этот контроль осуществляется. Являются ли попытки контролировать открытыми требованиями, или это замаскированные манипуляции? Просит ли один человек другого сделать для него то, что он легко может сделать сам? Являются ли требования и контроль чем-то возможным, или это нечто невозможное? Просит ли один человек другого обеспечить его тем, чего никто на самом деле не может дать ему, нечто вроде мира и счастья? Являются ли требования

понятными и четкими, вроде: «Закрывай за собой дверь», или они неопределенны, такие, как: «Не раздражай меня»?

Теперь вернитесь к диалогу родитель — ребенок, который только что состоялся, и исследуйте аспекты контроля в этом диалоге. Как вы пытались контролировать своего ребенка в роли родителя? Будучи ребенком, как вы ускользали

116

от этого родительского контроля и каким образом контролировали родителя? Была ли эта борьба за контроль открытой или замаскированной? Были ли ваши требования точными или неясными, реальными или нереальными? Что еще вы отметили о контроле в этих взаимоотношениях? Уделите несколько минут тому, чтобы обсудить это. (...)

Всякий раз, когда люди вместе, их действия или пассивность оказывают влияние друг на друга, и во взаимоотношениях всегда присутствует ощущение контроля. Тем не менее существует огромная разница между двумя людьми, которые реагируют друг на друга, и теми, кто манипулируют друг другом, — такая же разница имеет место между танцем и борьбой. Когда я реагирую на вас, я нахожусь в контакте с вами, позволяю себе быть собой и меньше контролирую себя. Когда я манипулирую вами, я думаю о будущем и стараюсь изо всех сил планировать и контролировать свои действия для получения той реакции, которую хочу от вас добиться. Для того чтобы контролировать вас, я должен контролировать себя. Я первая жертва в своей борьбе за контроль над вами. Всякий раз, когда я сдерживаю себя, я влияю на свое функционирование: манипулирую собой, для того чтобы манипулировать вами. Чем больше я делаю это, тем больше нарушаю и искажаю свое функционирование.

Когда я пытаюсь контролировать вас, я также становлюсь подконтрольным другим способом: как только я захочу контролировать вас, вы сможете использовать это, чтобы управлять мной. Вы сможете попытаться получить то, что хотите от меня, отказывая в том, что я хочу от вас; у вас появляется возможность разочаровывать, фрустрировать и наказывать меня, если я не дам этого вам. Я могу стать полностью контролируемым и попадусь в ловушку из-за своей борьбы за контроль над вами.

Некоторые требования представляют собой внутренне противоречивый парадокс, который захватывает нас обоих. Если я говорю тебе: «Не будь таким послушным», то ничто не сможет удовлетворить меня. Если ты выполняешь это требование, ты становишься послушным, а если игнорируешь, то продолжаешь вести себя так, как мне не нравится. Все подобные послания ставят обоих в невозможную ситуацию. Другой пример: «Я хочу, чтобы ты руководил мной». Если я попытаюсь повиноваться твоему требованию, то получится, что сам руководствуюсь твоим требованием.

Существуют требования, оказывающиеся совершенно предвзятыми и имеющие форму: «То, что хорошо для меня, плохо для тебя». «Не будь эгоистом» на самом деле означает «Позволь мне быть эгоистом; делай то, что я хочу». «Не будь таким упрямым» означает «Сделай так, чтобы я мог остаться упрямым».

Единственный способ выйти из этой деструктивной борьбы за контроль — это сознание. Я могу сознавать все детали этой борьбы и свое участие в этом безумии контроля. Я могу сознавать, что я хочу от тебя и что я больше сконцентрирован на своих фантазиях о твоей будущей покорности, а не на твоей настоящей действительности. Я могу сознавать, как я напрягаюсь и сдерживаюсь, обращая тщательное внимание на сознание своих физических реакций. Физический дискомфорт — частый симптом неискренности — сигнал о том, что я не выражаю себя естественно. Обращая внимание на свой дискомфорт, я смогу обнаружить, как я манипулирую собой и искажаю себя, для того чтобы контролировать тебя.

Я смогу лучше всего обратить внимание на самого себя, если остановлюсь, чтобы войти в

контакт со своими переживаниями и сконцентрируюсь на них на некоторое время, чтобы узнать о них больше, и затем выражу их как свой опыт, а не как обвинение или какое-то другое скрытое требование. Например, я могу обнаружить, что напрягаю плечи, руки и сжимаю челюсть, и, когда я фокусируюсь на этом, осознаю, что чувствую гнев. Если я скажу: «Ты не искренен», то тем самым обвиню тебя и потребую изменений, чтобы чувствовать себя лучше. Я могу взять большую ответственность за свои чувства, если просто выражу их в своем переживании: «Я рассержен на то, что ты сделал».

Если я задержусь на этом чувстве гнева, то смогу больше узнать о нем. Я могу обнаружить, что мой гнев в данный момент обладает твердостью и непреклонностью, он как бы выражает: «Я никогда не соглашусь с тем, что ты делаешь». Или я могу обнаружить, что мой гнев слаб, беспомощен и неустойчив, будто бы говорит: «Пожалуйста, походи мне навстречу — не поступай так больше». Если я буду оставаться со своими ощущениями, я смогу заметить, что мои плечи поднимаются, как будто отражают удар, и осознать, что я боюсь твоей реакции. Или у меня может возникнуть образ ситуации, имевшей место в прошлом, и я пойму, что по крайней мере отчасти мой гнев представляет собой реакцию на не завершенную в прошлом ситуацию, я не на текущую. Сознывая свой опыт, я постепенно смогу все больше прояснять для себя то, что актуально происходит в настоящем.

Значительным препятствием в этом процессе является отчуждение от своего опыта путем перекладывания ответственности за него на других людей вместо принятия на себя полной ответственности за свой опыт. Повторю, что это совершенно разные вещи — самовыражение и манипулирование людьми с целью удовлетворения собственных потребностей. Почти все типы поведения и эмоций могут являться либо искренним выражением, либо манипулированием. Щедрость может быть свободным выражением или попыткой заставить кого-то чувствовать себя обязанным. Слезы могут являться искренним свидетельством печали или желанием получить помощь. Следующее упражнение может продемонстрировать, каким образом люди скрыто манипулируют и конфликтуют друг с другом, вместо того чтобы выражать себя искренне.

Семейные раздоры

Сатир и Шостром выделяют четыре основных типа ролей, связанных с манипуляцией, имеющих бесчисленное количество вариаций.

1. УМИРОТВОРЯЮЩИЙ тип: успокаивающий, сглаживающий разногласия, приятный, покровительствующий, нежно защищающий других, прикрывающий: «Ох, на самом деле это не так уж и плохо», «В основном мы согласны».
2. ИЗБЕГАЮЩИЙ: молчаливый, делающий вид, что не понимает, меняющий тему, играющий слабого, беспомощного: «Я ничем не могу помочь здесь», «Я не понял тебя».
3. ОБВИНЯЮЩИЙ: осуждающий, запугивающий, выражающий недовольство: «Во всем виноват ты», «Ты никогда...», «Почему бы не...»
4. НАСТАВЛЯЮЩИЙ: назидательный, опирающийся на внешних авторитетов: «Тебе следует», «Ты должен», доказывающий, что прав, объясняя, подсчитывая, используя логическое мышление и т.п. «Доктор Спок говорит...», «Что ты сейчас делаешь...»

Сформируйте группы по 5-6 человек, если возможно, с равным количеством участников

обоего пола. Я хочу, чтобы вы сформировали «семью». Представьте, что вы — это семья. Решите, кто у вас мать, отец, сын, дочь, и сохраняйте эти роли до конца эксперимента.

Начните выполнять роли манипуляторов, распределив типы манипуляций между собой в соответствии с тем, как указано в строчках таблицы 1. По истечении каждых пяти минут обращайтесь к следующей строке и соответственно меняйте типы манипуляций. Например, в первые пять минут «мать» будет умиротворяющей (1), «отец» — обвиняющим (3) и т.д. В следующие пять минут «мать» будет избегающей (2), «отец» — наставляющим (4) и т.д.

Таблица 1

· «/emphasis

· Мат· «/emphasis

· Дочь

Первые 5 ми· «/emphasis

· · «/emphasis

· 4

Вторые 5 ми· «/emphasis

· · «/emphasis

· 1

Третьи 5 ми· «/emphasis

· · «/emphasis

· 2

Четвертые 1· «/emphasis

·

(Сделайте копии таблицы или напишите ее на доске.)

Если вы назначены быть обвинителем, начинайте обвинять, например: «Мама, это твоя вина, что у меня плохие оценки в этом семестре, потому что ты не будила меня по утрам», «Тебя никогда не заботит то, что я делаю». Поднимайте любые проблемы, какие хотите, и оставляйте их, когда возникнет желание двигаться дальше к чему-то еще. Не ждите, пока участники заканчивают говорить, — приводите свои аргументы. Вкладывайте энергию и наслаждайтесь собой. Если вы выступаете в роли обвиняющего или наставляющего, не позволяйте избегающему отсиживаться без дела и уходить от вызова. Убедитесь, что он активно уклоняется. Хорошо. Теперь переходите к ролям, соответствующим первой строчке таблицы. (...)

(По истечении пяти минут.) Остановитесь и перейдите к следующему типу манипуляции. (...)
(Двигайтесь дальше, пока каждый не попробует все четыре типа манипуляций в порядке, указанном в таблице.)

Теперь остановитесь и некоторое время наслаждайтесь тишиной. Закройте глаза и молча обдумайте произошедшее за последние 20 минут. (...) Какая роль далась вам наиболее

легко, а какая была самой трудной? (...) Какая роль была самой удобной и проявилась наиболее естественно и энергично? (...) В какой роли вы чувствовали себя некомфортно, неестественно и напряженно? (...) Теперь обратимся к другим членам вашей «семьи». Какая роль была самой легкой и какая самой трудной для каждого из них? (...) Теперь в течение пяти минут обсудите это со своей «семьей».

Сейчас я хочу, чтобы каждый в течение двух минут играл роль, которую нашел наиболее легкой в исполнении. (...)

Теперь в течение двух минут играйте самую сложную для вас роль. (...)

Нет ничего необычного в том, что некоторые роли удаются вам легче, чем другие. Это так, потому что вы уже научились играть их и они стали для вас привычными. Другие же способы манипулирования окружающими оказались более сложны, так как вы мало их использовали. Теперь я хочу, чтобы вы обсудили, насколько характерны для вас те способы взаимодействия с окружающими, которые проявились в этих ролях. Какими способами исполнения этих ролей пользуетесь вы и какие замечали у других людей? Какое впечатление о себе и о других людях сложилось у вас в результате этого опыта? Обсудите это в течение 5-10 минут. (...)

Теперь я хочу, чтобы вы обратили особое внимание на несколько аспектов этого эксперимента. Я начал с того, что попросил вас исполнить выдуманные роли. Но, войдя в них глубже, вы обнаружили, что они становятся чем-то реальным, вы поняли что-то о себе: то, как вы избегаете искренности и прямоты в общении с другими людьми. В каждом из этих четырех типов ролей — сотни вариаций. У вас есть возможность обнаружить свой личный стиль отыгрывания определенной роли. Один человек избегает с помощью бормотания себе чего-то под нос, так что никто ничего не слышит,

другой избегает с помощью рассеянности или отворачивается в сторону; другие избегают с помощью молчания, забывчивости или непрерывной болтовни. Когда вы наблюдаете за собой в повседневном поведении, вы можете обнаружить, что используете различные стили и даже играете разные роли с разными, значимыми в вашей жизни людьми. Вы можете избегать отца, обвинять мать, наставлять подругу и т.д. Исключительно редко встречаются люди, настолько сильно замороженные в одной роли, что используют ее в общении со всеми. Попробуйте проделать этот эксперимент со своей реальной семьей и посмотрите, что вы можете обнаружить.

Надеюсь, что, наблюдая за другими людьми в группе, вы получили конкретный опыт широкого разнообразия всевозможных манипулятивных стилей, так что теперь сможете заметить, когда кто-то станет манипулировать вами. Обвинение и наставление более открыты и активны, избегание и умиротворение являются в большей степени пассивными ролями, но все они заставляют других реагировать определенным образом. Все эти роли также являются способами избегания искреннего контакта и ухода от ответственности за то, что ты хочешь или требуешь от других.

Если у меня конфликт или спор с другим человеком — реальный путь уладить наши отношения: 1) ясно выражать то, что я чувствую по поводу всего этого, что для меня важно и что я хочу от этого человека; 2) слушать чувства и требования, которые выражает другой человек; 3) затем либо прийти к какому-нибудь соглашению, либо принять решение удовлетворить свои нужды и желания с помощью какого-то другого человека, чьи чувства и предпочтения более совместимы с моими. Большинство людей не желают идти на компромисс или договариваться и также не желают уйти от этого человека и найти кого-либо еще, с кем они могли бы быть счастливее. Многие люди пойманы в свои собственные сети

нескончаемых требований, предъявляемых другим людям, чего-то, что эти люди не желают или не могут предоставить. Обвинитель продолжает заставлять другого человека делать то, что он хочет, со словами: «Тебе следует делать так, а если ты не делаешь этого — ты плохой». Наставник старается доказать, что ты должен делать какие-то определенные вещи. Избегающий заставляет других делать что-либо за себя, потому что он «беспомощен», а «миротворец» останавливает открытое сопротивление, которое может вывести его «на чистую воду» и привести к концу его другие скрытые манипуляции. Искреннее противостояние несет риск разрушения статус-кво и часто бывает болезненным, но альтернатива — это бесконечные ссоры, неудовлетворенность и деструктивное манипулирование. Чем больше деталей вы будете сознавать в том, что реально происходит, когда вы находитесь в ссоре, тем больше вы сможете прояснить для себя эту запутанную ситуацию и сделать коммуникацию достаточно откровенной для того, чтобы понять, что собой представляют реальные проблемы.

Следующие упражнения помогут вам понять некоторые важные аспекты коммуникации. Я хочу, чтобы вы, выполняя инструкцию, сознавали, что происходит, когда вы используете тот или иной тип вербального взаимодействия. Найдите себе пару и сядьте лицом друг к другу. (Или сформируйте группы из 4-6 человек с равным числом участников обоих полов). Я попрошу вас разговаривать друг с другом, используя определенный тип предложений, представленных ниже. Я хочу, чтобы вы сознавали, что вы чувствуете, когда используете эти различные типы фраз, и что вы ощущаете, когда воспринимаете их. Также сознавайте своего партнера, то, как он использует эти различные виды обращений. Я хочу, чтобы вы узнали, как ваше взаимодействие с другим человеком видоизменяется в зависимости от того или иного вида сообщений. Наблюдая различные модели

124

беседы, в особенности сознавайте смысл актуальной коммуникации: в какой мере вы стараетесь, чтобы другой человек сознавал что-то, что узнаете вы, и в какой мере вы способны понимать, что переживает партнер? Как сильно чувствуете вы связь с другим человеком и насколько вы вовлечены в этот опыт?

В течение трех минут разговаривайте с партнером без ограничений, чтобы узнать что-либо о вашем обычном способе коммуникации. Разговаривайте о чем хотите и как хотите. Сознавайте то, о чем вы говорите, как вы говорите и что чувствуете в процессе этого. (...)

Теперь молча проанализируйте дискуссию. Что вы сознавали в течение этого времени? Что вы заметили в своей коммуникации? (...) О чем вы говорили? (...). Как вы говорили? Действительно ли вы общались друг с другом или просто перебрасывались словами? (...) Поддерживали ли вы контакт глаз или большую часть времени избегали своего партнера, всматриваясь во что-то за окном? (...)

Утверждая «Это...» 5

Побеседуйте друг с другом в течение двух минут, руководствуясь следующим правилом: каждая фраза должна быть утвердительным предложением. Нельзя задавать вопросы или строить двусмысленные фразы, используйте только четкие, утверждающие сообщения. (...)

После этого коротко обсудите свой опыт. Что вы чувствовали, произнося «это»-утверждения, и что вы чувствовали, выслушивая подобные утверждения от партнера? (...)

125

«Вы»-утверждения

В течение двух минут говорите друг с другом, используя предложения, которые начинаются со слова «вы». Не задавайте друг другу вопросов, используйте только «Вы»-утверждения. (...)

Коротко обсудите свой опыт. Что вы чувствовали, произнося «Вы»-утверждения, и что вы чувствовали, слушая партнера? Сравните данный опыт с предыдущим. (...)

«Мы»-утверждения

Поговорите, используя утверждающие предложения, которые начинаются с местоимения «мы». Вопросы в этом эксперименте запрещены, используйте только «Мы»-утверждения. (...)

Обсудите свой опыт. Сравните этот опыт с тем, что вы испытывали в предыдущих беседах (...).

«Я»-утверждения

Теперь поговорите друг с другом, пользуясь утвердительными предложениями, начинающимися с «Я». Вопросы запрещены, используйте только «Я»-утверждения. (...)

Снова обсудите свои чувства и сравните их с предыдущим опытом. (...)

Вопросы

Теперь я хочу, чтобы вы говорили друг с другом, используя только вопросы. Задавайте любые вопросы, но не отвечайте на них. Каждая фраза должна быть вопросом. Начинайте. (...)

126

Теперь обсудите свой опыт. Не заостряйте внимание на факте, что, возможно, многие хотели ответить на заданный вопрос. Обсудите другие аспекты: что вы чувствовали, когда спрашивали вы и когда спрашивали вас. (...)

Изменение вопросов в «Я»-утверждения

Сейчас я хочу, чтобы вы вспомнили вопросы, которые задавали друг другу, и перестроили каждый вопрос в «Я»-утверждение. Например, если ваш вопрос был: «Зачем ты носишь ботинки?», ваше утверждение может звучать как: «Я заметил, что ты носишь ботинки», или «Мне нравятся/не нравятся твои ботинки», или какое-нибудь другое утверждение о ботинках, которое начинается с «Я». Любой вопрос возможно трансформировать в «Я»-утверждение.

Если вы не можете вспомнить некоторые из своих вопросов, обратитесь к партнеру, возможно, он поможет восстановить некоторые из них. (...)

Теперь обсудите свой опыт изменения вопросов в утверждения и сравните его с опытом, когда вы только задавали вопросы или только строили утверждения. Что вы чувствуете, выслушав эти вопросы и утверждения? (...)

«Почему?» — «Потому что»

Сейчас пообщайтесь друг с другом, используя фразы, которые начинаются со слов «почему» или «потому что». Каждая фраза должна быть либо вопросом, начинающимся с «почему», либо ответом, который начинается с «потому что». (...)

Теперь обсудите свой опыт. Что вы ощущали в процессе этого обмена вопросами и ответами? (...)

127

«Как» — «Так»

Теперь я хочу, чтобы вы разговаривали друг с другом, руководствуясь следующим правилом: каждое предложение должно быть либо вопросом, касающимся чего-то здесь и сейчас, которое начинается со слов «как» или «что», или ответом на один из этих вопросов. Ответ на вопрос «как» и «что» не начинается со слова «потому что». В этом эксперименте как «почему», так и «потому что» запрещены. На вопрос: «Что ты чувствуешь?» можно ответить: «Я возбужден и чувствую, как напряжены мои плечи». На вопрос: «Что тебе нравится во мне?» можно ответить: «Мне нравится, как ты улыбаешься и наклоняешь голову, разговаривая со мной». Уделите этому около трех минут. (...)

Теперь обсудите свой опыт. Сравните его с опытом вопросов «почему» и ответов «потому что». Какой вид вопросов и ответов действительно передает информацию и помогает войти в контакт с другим человеком? (...)

«Но»

Теперь произносите любые утверждения, включающие слово «но» в середине предложения. Вы не должны использовать «но» в начале; просто удостоверьтесь, что в каждом предложении есть одно «но». (...)

Сейчас обсудите, что вы сознавали, произнося и слушая «но»-утверждения. Что вы ощущали в процессе этого? Какой эффект оказывает союз «но» на утверждения? (...)

«И» '

Теперь разговаривайте, используя любые утверждения, содержащие союз «и». В каждое предложение должно входить «и». Союз «но» произносить нельзя. Попробуйте повторять

некоторые из предложений, которые вы только что говорили с «но», заменяя «но» на «и», отмечая, какой эффект это оказывает на фразу. (...)

Сейчас обсудите свой опыт и сравните его с предыдущим. Что делает с утверждением слово «и»? (...)

«Я-ты»-утверждения

Теперь поговорите, используя утверждения, которые начинаются с «Я» и так или иначе обращены к партнеру, например: «Я чувствую себя сдержанно с тобой» или «Я восхищаюсь тем, как уложены твои волосы и как они блестят на свету». (...)

Сейчас обсудите свой опыт в данном виде коммуникации со своим партнером и сравните с другими способами коммуникации, которые вы испытали ранее. (...)

Уделите несколько минут, чтобы пересмотреть свой опыт, суммируйте то, чему вы научились в экспериментах с различными видами коммуникации. (...)

Сейчас я собираюсь рассказать о некоторых аспектах этих упражнений, чтобы закрепить ваш опыт и, возможно, отметить некоторые вещи, которые вы не совсем понимали до этого.

Когда я начинаю фразу с «это», предмет разговора воплощается во внешнюю форму. «Это» находится где-то «не здесь», оно не является ни частью меня, ни частью вас. Например: «Это странно, что мы разговариваем так друг с другом». Где «это», которое странное? Вот предложение, которое звучит более прямо: «Я чувствую некоторую сдержанность, разговаривая с тобой».

Когда я начинаю предложение с местоимения «вы», это часто заставляет другого человека защищаться. Я только отрекаюсь от своего опыта и мнений, используя множественное «вы» вместо «я». «Вы» на самом деле значит «кто-нибудь» или «все». «Вы знаете» обычно значит «все знают», а | «вам весело в этой ситуации» реально значит: «Кому-то было бы весело в этой ситуации». Когда я обращаюсь конкретно к вам, это до некоторой степени вторжение в ваше бытие. Это так, даже если мое утверждение не является ни резкой критикой: «Вы ужасны», ни лестью: «Вы прекрасны». Когда я говорю «вы», я говорю о чем-то «не здесь», о чем-то далеком от меня. Я могу строить «Вы»-утверждения довольно просто, потому что мне не приходится открываться или вверять себя кому-то.

Большинство, если не все, «Вы»-утверждения на самом деле замаскированные «Я»-утверждения. «Вы так прекрасны» может значить: «Вы мне нравитесь; останьтесь со мной и будьте добры ко мне». «Вы ужасны» может означать: «Вы мне не нравитесь, и это ваш недостаток; я хочу, чтобы вы из-1 менились, так чтобы угодить мне». «Вы»-утверждения часто используются в игре в обвинения. Если между нами возник спор или разногласия, я могу сделать так, чтобы создалось впечатление твоей вины. Когда я говорю «Вы», я уклоняюсь от ответственности за свою долю в любом разногласии между нами. Когда я говорю «Я», я признаю, что принимаю участие в этом разногласии, и это тяжелее, чем сваливать всю вину на тебя. Возможно, ты ведешь себя абсолютно нормально, и мои требования, направленные на то, чтобы ты изменился, неразумны. Возможно, ты не такой уж и замечательный, но то, как ты устраиваешь свою жизнь, доставляет радость и удобно для меня, и это хорошо. Использование «Я» означает, что я беру ответственность за себя во взаимоотношениях. Когда я говорю: «Ты мне не нравишься; я хочу, чтобы ты изменился»,

это очевидно выявляет отождествление моего мнения о тебе с моими переживаниями и показывает, что я требую твоего изменения ради того, чтобы моя жизнь стала более приятной. Когда я говорю: «Мне хорошо, когда я с тобой», я делаю четкое личное утверждение о своих

130

переживаниях. Когда я говорю «Я», я выражаю себя; когда я говорю «Ты» или «Вы», я остаюсь на расстоянии и часто манипулирую другими.

«Мы»-утверждения имеют по меньшей мере два важных аспекта. Они объединяют людей, указывая на то, что у нас много общего: аспекты, в которых мы согласны друг с другом, и аспекты, которые нам друг в друге нравятся. «Мы»-утверждения также имеют тенденцию делать опыт расплывчатым — это не «Я» и не «Ты», тот, кто чувствует или думает, но туманное «Мы», которое каким-то образом определяет нас обоих, однако не является ни одним из нас. «Мы» также может скрывать и маскировать реальные отличия между нами и стараться заманить тебя на мою сторону. Я могу говорить: «Мы согласны», когда знаю, что мы не согласны, но хочу заявить свою точку зрения. «Мы» часто маскирует «Я»-утверждения. «Мы должны приготовить обед» может на самом деле означать: «Я голоден и хочу, чтобы ты приготовил обед»; «Пойдем в магазин» значит: «Я хочу, чтобы ты пошел со мной в магазин».

Вопросы также направляют внимание на другого человека и часто заставляют его защищаться и чувствовать, что на него нападают. Это в особенности относится к вопросу «почему?». Например, вопрос «Почему ты носишь ботинки?» часто скрывает за собой критику, и вы, возможно, отреагируете на него защищаясь, то есть объясняя и оправдывая простой факт того, что вы носите ботинки. Вопросы также могут быть использованы как лесть, заставляя вас чувствовать себя важным и значимым, успокаивая вас и делая похожим на меня.

Если я заменю все свои вопросы на «Я»-утверждения, тогда я снова должен буду взять ответственность за свою позицию, свои мнения и требования. В этом случае я буду выражать себя, вместо того чтобы прятаться за своими вопросами, которые просят, чтобы ты выразил себя. Очень немногие вопросы являются искренним запросом информации, и если вопрос начинается с «почему», то вы почти всегда можете быть уверены, что он не искренний. Существует несколько видов реальных вопросов, которые используют «почему». Вопрос с «почему», который на самом деле требует информации, может быть легко изменен в более точный вопрос, использующий слова: как, какой, что, где, когда и т.д. Короткая формула: «Почему — потому что» — это изображение в миниатюре бесполезного многословия. Вместо того чтобы увеличивать ваше понимание, это ведет вас к бесконечной цепочке пустых вопросов и бесполезных ответов — к рационализациям и объяснениям, которые все дальше и дальше уводят вас от актуального опыта и сознания.

«Как?» и «что?», напротив, являются полезными вопросами, которые ведут к более глубокому пониманию. Когда я задаю вопрос «как?», то спрашиваю о качестве и о процессе, происходящем сейчас, вместо ухода от настоящего и построения догадок о прошлом. «Почему атомы реагируют определенным образом?» — это вопрос для метафизиков. На него существуют миллионы бесполезных ответов. «Как реагируют атомы?» — вопрос для физики и химии, и на него существует только один полезный ответ для каждой конкретной ситуации. «Почему тебе плохо?» — в лучшем случае способ заставить человека объяснять и оправдываться, а в худшем — требование того, чтобы ты отказался от факта, что тебе плохо, если ты не можешь оправдать его. «Что ты ощущаешь?» — настоящее требование информации о твоём опыте, и твой ответ: «Я чувствую напряжение в желудке и головные боли» вводит тебя в тесный контакт со своим собственным опытом. Когда спрашиваешь «как?» и «что?» — запрашиваешь информацию о фактах и процессах. Когда спрашиваешь «почему?», ты запрашиваешь только бесконечные объяснения — причину причины причины

причины.

Многие вопросы — ловушки, которые требуют, чтобы вы скомпрометировали себя. Если ты попался, тебя можно наказать или заставить делать что-либо, что ты делать не желаешь. «Когда ты вернулся?» звучит как невинный вопрос. Но если я уже знаю, что ты приехал неделю назад, и я зол на то, что ты не позвонил мне, этот вопрос как приманка, которая заставляет тебя компрометировать себя. Если ты ответишь искренне, я могу «законно» разозлиться на тебя; если соврешь, я смогу поймать тебя на этом. «Я знаю, что ты вернулся неделю назад, и я злюсь на то, что ты не позвонил» — утверждение, которое гораздо более искренне. Если я буду сознавать свои ощущения, я смогу выразить себя еще более искренне, вроде: «Я хотел видеть тебя, а также я хотел, чтобы ты показал, что заботишься обо мне, позвонив мне. Поэтому я не звонил, я разочарован, что ты не проявил заботу обо мне». Утверждения что-то выражают, большинство вопросов являются манипуляциями.

«Но» — союз, который может оказать пользу в выражении контрастов и различий. Также он может быть использован для того, чтобы отменить или свести на нет первую часть предложения. Когда я говорю: «Ты мне нравишься, но...», то «Ты мне нравишься» обычно полностью уничтожается словами, которые следуют далее. Фраза, содержащая «но», может быть настолько противоречивой, что становится абсолютно бессмысленной и совсем ничего не говорящей. Некоторые люди используют «но» почти во всех предложениях, они создают видимость разговора, но все, что они говорят, уничтожается чем-то еще, и в итоге получается нулевой результат. Еще одна функция «но» — это расщепление. Если я говорю: «Мне нравится твоя доброта, но я не люблю твой нервный смех», это почти всегда выглядит так, будто «но» помещает твою доброту в один конец комнаты, а нервный

133

смех — в другой. Это расщепление — часто первый шаг к из—.; беганию и отрицанию части вашего опыта. Если вы говорите ту же фразу, заменяя «но» на «и», тогда два ваших опыта связаны, а не разделены. «И» объединяет ваши опыты, препятствует отчуждению и, возможно, ведет вас к выражению других аспектов вашего опыта. Вместе с «и» вы остаетесь сбалансированным, сознающим обе стороны и понимающим, что эти обе стороны — правда, т.е. то, что мне нравится и не нравится — две части *моего восприятия тебя.

«Я-ты»-утверждения — это наиболее открытое выражение моего сознания твоему сознанию. Я беру ответственность за то, что говорю, я говорю это непосредственно тебе, и, говоря что-то о тебе, я обращаюсь непосредственно к тебе и рассказываю что-то из того, как я воспринимаю тебя. Исследуйте эти идеи в дальнейшем в вашем повседневном взаимодействии с людьми. Отмечайте, когда вы и другие люди используют эти ключевые слова и подобного рода фразы, и сознавайте, что вы в это время чувствуете и что происходит. Отмечайте, в какой обстановке вы используете эти слова и как они влияют на ваши взаимоотношения. Старайтесь делать «Я»-утверждения и своих, и чужих вопросов. Наблюдайте, что происходит, когда вы используете «и» вместо «но» и «как» вместо «почему». Действительно удивительно, насколько вы можете прояснить коммуникацию и углубить понимание, просто изменяя некоторые из способов выражения себя.

Вы сможете на практике использовать эти идеи, держа их в уме, когда будете выполнять следующие упражнения. Сознавайте свое общение и применяйте эти идеи, чтобы сделать сказанное вами в диалоге более искренним и точным. Если вы выполняете упражнение в одиночестве, говорите громко и действуйте согласно ситуации, так, чтобы у вас была возможность сознавать то, что вы выражаете телесно, и ; переносить это сознание в диалог.

134

Вина

Закройте глаза, примите удобное положение и войдите в контакт со своим телом. (...) Теперь вспомните ситуацию, по поводу которой у вас осталось чувство вины. (...) Верните себя в эту ситуацию так, будто она происходит сейчас. (...) Восстановите все детали этой ситуации. Где вы? (...) Есть с вами кто-нибудь еще? (...) Что происходит в этой ситуации? (...) Что конкретно вы делаете, из-за чего чувствуете себя виноватым? (...) Что вы чувствуете в этой ситуации? (...) Где в своем теле вы ощущаете напряжение и дискомфорт? (...)

Теперь подумайте о человеке, которому вы меньше всего хотели бы рассказать о своей вине, человеке, который будет наиболее расстроен или разозлен, если узнает об этом. (...) Теперь представьте, что этот человек здесь и сейчас напротив вас. Попробуйте детально визуализировать его. (...) Как он (она) выглядит? (...) Во что одет? (...) Какое у него (нее) выражение лица? (...)

Представьте, что вы разговариваете с этим человеком и рассказываете ему то, от чего вы чувствуете себя виноватым. Выражайте себя искренне и точно, постарайтесь добиться ощущения, что вы реально говорите с этим человеком. Скажите про себя: «Мэри, я собираюсь рассказать тебе кое-что, что я сделал...» (...) Что вы чувствуете в это время? (...)

Теперь поменяйтесь с этим человеком местами. Станьте им и поговорите с собой от лица своего собеседника. Что вы отвечаете на услышанное? (...) Что чувствуете, реагируя на свои признания? (...) Некоторое время продолжайте диалог. (...)

Возмущение

Станьте собой и выразите теперь чувство возмущения, которое скрывается за виной. Например, если вы действовали наперекор воле родителей, можно сказать: «Я возмущен,

135

потому что вы указываете мне, что я должен делать». Обращайтесь непосредственно к этому человеку и искренне расскажите ему, что вы чувствуете. (...) Что вы чувствуете, когда делаете это? (...)

Снова поменяйтесь местами и отреагируйте на свои слова с точки зрения своего собеседника. Как он отреагировал бы на ваше чувство возмущения? (...) Постарайтесь добиться максимально полного перевоплощения. (...) Что вы говорите? (...) Что чувствует ваше тело? (...) Продолжайте диалог в течение некоторого времени. (...)

Требование

Теперь станьте собой и выскажите те требования, которые лежат за возмущением. Например, если ранее вы сказали: «Я возмущен тем, что ты обращаешься со мной как с ребенком», то требование может звучать так: «Говори со мной как со взрослым» или «Оставь меня в покое!». Выражайте свои требования по отношению к другому человеку ясно и четко, так, будто вы приказываете. (...) Какие ощущения возникают в вашем теле? (...)

Поменяйтесь местами. Станьте этим человеком и отреагируйте на требования, которые только что выразили. Что вы говорите? (...) Что вы чувствуете? (...) Некоторое время продолжайте этот диалог, становясь то одним, то другим из беседующих. Продолжайте развивать открытую коммуникацию между собой и этим другим человеком. (...)

После этого я прошу вас открыть глаза и рассказать друг другу о своем опыте. Даже если вы не желаете говорить о чувстве вины, остается еще очень многое, чем вы можете поделиться. Что вы ощущали в каждой из ролей и как менялись ваши чувства и взаимодействие в процессе выражения вины, возмущения и требования? Что вы узнали о ваших требованиях к другому человеку? Рассказывайте о своем

136

опыте от первого лица в настоящем времени. Теперь откройте глаза, вернитесь к группе и поделитесь своим опытом. (...)

Требование — очень прямой вид общения. Когда я говорю: «Делай это!» или «Не делай этого!», я выражаю себя конкретно и открыто и беру ответственность за свои требования — я сообщаю тебе о том, что я хочу от тебя. Каждый из нас многое требует от других, и для всех нас актуален вопрос взаимодействия посредством требований и нахождения приемлемого способа разрешения конфликта, вызываемого ими.

Самые серьезные проблемы чаще всего вызваны не выраженными открыто и прямо требованиями. Обычно мне не хочется брать ответственность за свои требования, так что я прячу и маскирую их в мягкие просьбы, намеки, вопросы, упреки и другие бесконечные манипуляции. Я предпочитаю удовлетворять свои желания, не беря на себя смелость просить об этом. Если я требую открыто, появляется риск отказа, или ты можешь указать на то, что мое требование неразумно или невыполнимо, или на то, что я прекрасно сделаю это для себя сам, и т.д. Когда я прячу выражение своих требований, они становятся туманными и часто вводят в замешательство — как тебя, так и меня. Мы оба теряем сознание того, что происходит между нами. Мои требования могут стать настолько запутанными, что ты не сможешь удовлетворить их, даже если пожелаешь.

Когда мои требования не удовлетворены, я чувствую обиду и гнев по отношению к тебе за то, что ты отказываешь мне. Если я выражаю эту обиду и говорю тебе о том, как ты не угодил мне, тогда обычно становится понятно, как ты можешь удовлетворить меня. Если я возмущен тем, что ты непрерывно что-то говоришь, мое требование ясно, я хочу, чтобы ты время от времени замолкал. С помощью выражения своих возмущений мои требования проясняются. Но даже здесь есть возможность манипулирования и непра-

137

вильного понимания. Например, я могу усилить твоё требование ко мне так, что разумные требования станут неразумными. Так как они неразумны, у меня теперь есть «причина» отказать, и я могу обвинить тебя в том, что ты требуешь невозможного и т.д. В противовес подобным проблемам любое открытое выражение возмущений и требований приведет в результате к ясности. Когда мы знаем, что требуем друг от друга, мы восстанавливаем нормальную коммуникацию и контакт. Теперь мы можем попробовать прийти к согласию о

возможном решении реальной проблемы, которую ставят эти требования.

Исследуя эти требования, я могу открыть, что ты не имеешь возможности удовлетворить некоторые из них и не хочешь удовлетворять другие. Кое-что из того, что я требую от тебя, я могу делать самостоятельно, а с другими требованиями могу обратиться к другим людям. Возможно, мы поймем, что слишком разные, чтобы ужиться друг с другом, и что оба будем счастливее, удовлетворяя свои потребности с кем-то другим. В реальном мире ничто не способно соответствовать вашему воображаемому идеалу, но любое решение, которое вы можете найти, гораздо предпочтительнее бесконечной борьбы, которая является результатом замаскированных требований и непрекращающихся просьб о том, что другой не может или не хочет делать.

Если я отказываюсь выражать свою обиду, она не исчезает. Если я чувствую обиду — это факт, который я не могу изменить. У меня есть выбор: выразить ее открыто или замаскировать, уменьшив сознание того, что я чувствую и делаю. Замаскированные частичные выражения обиды — нытье, критика и другие формы раздражения и фрустраций — на самом деле сохраняют чувство и питают его. Только полное принятие и выражение чувств позволяет им стать завершенными. Некоторые люди складывают обиды и обвинения в большой мешок и ждут подходящей возможности

138

вывалить все это на кого-нибудь. Но даже тогда они не полностью выражают свою обиду, потому что обычно не принимают эти чувства как свои и не берут за них ответственность. Они обычно продолжают обвинять других в своем дискомфорте, манипулировать и требовать, чтобы окружающие изменились.

Нежелание быть открытым мешает тебе узнать, что я чувствую и ощущаю, и разделяет нас. Замаскированное выражение моих чувств и действий создает дополнительное замешательство, обиду и трудности к уже существующим между нами реальным проблемам.

Уговорите свою семью провести следующий эксперимент. В специально выбранное время (днем или вечером) попробуйте общаться исключительно с помощью требований. Если кто-либо скажет нечто, не являющееся требованием, попросите его переформулировать сказанное. В наших словах всегда звучат некие требования, даже если это обычное «послушай!». Этот эксперимент может казаться некоей крайностью или чем-то искусственным, но он, на самом деле, может обратить ваше внимание на требования, которые вы и окружающие предъявляете друг другу. Если это упражнение покажется вам сложным, просто исключите вопросы, и пусть каждая фраза будет либо требованием, либо «Я»-утверждением. Вы также сможете обнаружить, насколько полезно исследовать свои собственные способы скрытого манипулирования другими людьми. Посмотрите, что вы можете открыть из следующего эксперимента.

У тебя есть то, что мне нужно

Найдите себе пару и сядьте лицом друг к другу. Распределите роли: один из вас будет А, а другой — Б. (...)

Теперь рассмотрите, как проходил процесс деления ролей, как принимались решения. Кто первым взял на себя

ответственность и принял решение и сделал ли он это за себя («Я буду А») или за другого («Ты будешь А»)! Пытался ли кто-нибудь из вас или оба избежать ответственности и заставить другого принимать решение, пережидая, безучастно пожимая плечами или говоря: «Что ты выбираешь?» и т.п.? Кратко обсудите это и поразмышляйте над тем, что выражают ваши действия, когда вам нужно принять решение. (...)

Сейчас я хочу, чтобы вы сыграли в игру под названием «У тебя есть то, что мне нужно». Нужно, чтобы вы оба представили, что А обладает и дорожит чем-то таким, что очень нужно Б. Не обсуждайте друг с другом, что это может быть. Просто разговаривайте так, будто оба знаете, что это такое. Если хотите, можете представить нечто определенное, но не рассказывайте другому человеку, о чем вы думаете. Б может начать со слов «Мне нужно это», и А может ответить: «Я тебе это не дам». Продолжайте этот диалог в течение 4-5 минут. (...)

Поменяйтесь ролями. Теперь у Б теперь есть нечто нужное А. Снова побеседуйте в течение 4-5 минут. (...)

После этого закройте глаза и в течение нескольких минут подумайте над тем, что происходило во время этого диалога. Что вы сознавали и что отметили в партнере? Например, как вы и ваш партнер старались получить то, что хотели? Вы требовали и угрожали или старались как-то подкупить и выманить лестью? Вы ныли, умоляли или пытались заставить другого человека ощущать вину? Использовали ли вы «логику», чтобы убедить его, что ему это не нужно? Как вы отвергали просьбы партнера, который желал получить «это»? Что вы чувствовали в каждой из ролей? Наслаждались ли вы отказом или хотели отдать «это» и сделать приятное другому человеку? Постарайтесь действительно сознавать все детали взаимодействия, происходившего между вами. (...)

Теперь откройте глаза и обсудите все это со своим партнером. Постарайтесь действительно выявить все детали вашего взаимодействия. Я хочу, чтобы вы осознали, что это не просто игра, она выявляет некоторые характерные способы вашего взаимодействия с людьми — как вы ведете себя, когда чего-то хотите от окружающих или когда кто-то хочет чего-то от вас. Уделите несколько минут тому, чтобы полностью осознать то, что вы узнали о себе из этого эксперимента. К примеру, вы можете сказать себе: «А вот это про меня. Если я захочу что-то от тебя, я буду стараться заставить тебя ощутить вину за то, что ты хочешь сохранить „это“ при себе» (...) Сейчас по очереди расскажите о приобретенном опыте партнеру. (...)

Невербальная коммуникация

Каждый раз, когда я общаюсь с другими людьми, я выражаю словами только часть своего сообщения. Очень многое выражается тоном голоса и другими невербальными посланиями. Когда я функционирую и реагирую свободно, все эти сообщения, объединяясь, формируют богатое и легко понимаемое целое. Когда я чувствую радость и выражаю ее, мой голос поет и мое тело танцует, подтверждая и развивая то, что я говорю. Когда я контролирую себя и манипулирую собой, различные сигналы не складываются в одно целое, некоторые из них конфликтуют с другими и противоречат им. Мои попытки контролировать себя никогда не бывают полностью успешными, так что некоторые из моих сообщений искренни и точны, в то время как другие искусственны и натянуты. Когда я стараюсь показать вам силу и уверенность, которых не чувствую, за моими словами можно заметить дрожь в голосе;

быстрые, испуганные движения глаз; ригидное, напряженное тело и т.п.

Вы должны понимать, что не общаться невозможно. Есть такая суфийская притча, в которой один человек обращается к другому в письме: «Я написал тебе семьдесят одно письмо, но не получил ни одного ответа — хотя Это тоже ответ». По-другому об этом можно сказать так: каждое сообщение имеет два аспекта: 1) содержание, или фактическую информацию, которая передается, и 2) суть взаимоотношений между двумя людьми, которые в данный момент общаются. Рассмотрим простое утверждение: «Вся посуда грязная». Муж может произнести это надменным тоном голоса, который говорит: «Я намного лучше тебя, ты неряха», или дружелюбным тоном, который сообщаем «Буду рад помочь тебе с этим». Жена может произнести ту же фразу печальным голосом, который говорит: «Я очень устала, пожалуйста, помой посуду за меня», вызывающим тоном: «Посмотри, что ты со мной сделал!» — или гневным тоном, как бы говоря: «Черт побери! Я больше не собираюсь убирать за тобой!» Возможные варианты бесконечны.

Фактическое содержание обычно легко разрешимо: посуда j либо вымыта, либо нет. Сложнее дело обстоит с подразумеваемым сообщением о взаимоотношениях. Отчасти из-за того, что оно скрыто и неясно, отчасти из-за того, что обычно это часть постоянной борьбы за манипулирование и контроль. Заявления о взаимоотношениях имеют своим подтекстом сообщение о контроле — кто здесь главный: «Я босс, а ты — служащий, так что ты должен слушать меня и делать, как скажу я, даже если ты знаешь об этом больше, чем я», «Ты моя жена, так что ты должна мне готовить — даже если ты болеешь, и неважно, что у меня больше времени и сил». Когда два человека реагируют друг на друга открыто и свободно, их взаимоотношения меняются так же свободно вместе с ситуацией.

Когда человек отказывается точно выражать себя словами или когда его слова используются больше для притворства, чем для общения, его голос, положение тела и движения часто выдают его. Все, что не выражается открыто, ищет выражения другим способом. В большей степени мы учимся обманывать с помощью слов и в гораздо меньшей — с помощью невербальных проявлений. Мы учимся обманывать с помощью интонации голоса и выражения лица, но эта невербальная ложь обычно является карикатурой реальности, как восторженная телевизионная реклама дезодорантов. Наши невербальные проявления обычно гораздо более искренни, чем слова, и часто сильно от них отличаются. Человек может говорить: «Я бы действительно хотел узнать тебя получше», в то время как его плечи отклоняются назад и руки делают еле заметные отталкивающие движения, как будто говоря: «Уходи». Девушка может говорить: «Я не хочу тебя больше видеть», в то время как ее плечи и бедра покачиваются, выражая сексуальное приглашение.

Улыбка и смех могут быть выражением истинной любви и счастья. Но когда улыбка становится самодовольной, а смех нервным, они посылают совсем другие сообщения. Многие люди не могут начать выражать даже глубокие чувства без отчуждения их нервным хихиканьем, которое говорит: «Я не серьезно, на самом деле я ничего такого не чувствую». Такая улыбка и смех ведут от коммуникации к отчуждению. Выполняя следующий эксперимент, постарайтесь узнать о том, как вы отчуждаете то, что произносите.

Невербальное отрицание

Объединитесь с кем-нибудь в пару и сядьте лицом друг к другу. Я хочу, чтобы вы сознательно нейтрализовывали все, что сообщаете словами, всевозможными невербальными проявлениями. Что бы вы ни говорили, отрицайте значение! этого с помощью позы,

выражения лица, интонации, смеха или какого-нибудь другого невербального поведения. Сознайте, что вы чувствуете, делая это, а также что вы и ваш партнер делаете, чтобы свести на нет ваши вербальные сообщения. Выполняйте этот эксперимент по очереди в течение пяти минут. (...)

143

Сейчас некоторое время посидите спокойно и осознайте свой опыт. (...) Как вы и ваш партнер опровергали собственные сообщения? (...) Заметили ли вы, что пользовались и раньше некоторыми из этих способов отчуждения того, что сообщаете словами? (...) Что вы чувствовали? (...) Теперь в течение нескольких минут расскажите друг другу о том, что вы переживали во время этого эксперимента. (...)

Когда я сообщаю с помощью слов одно, а посредством тела — другое, я разделен между своим контролируемым выражением и спонтанным. Невербальные контакты обычно гораздо более искренни и менее искажены фантазией и намерением — долженствованиями, надеждами, желаниями и т.д. Обычно невербальное послание выражает реальность, какая она есть, в то время как вербальные сообщения выражают чаще всего фантазии по поводу того, что может быть — к чему я стремлюсь, или на что надеюсь, или пытаюсь достичь и т.д. В той мере, в которой я вовлечен в свои стремления, я буду терять контакт с актуальностью и невербальными сообщениями, которые ее выражают. Вы тем не менее, возможно, хорошо сознаете эти невербальные сообщения, а возможно, реагируете на них бессознательно. Если это так, то я могу быть очень озадачен — и, возможно, зол и возмущен на то, что ваша реакция не имеет никакого отношения к моим словам и намерениям.

Иногда невербальное послание не противоречит словам, а добавляет важную информацию или видоизменяет вербальное сообщение, выявляя его суть. Человек может говорить: «Я бы хотел узнать тебя получше», одновременно наклоняясь вперед и делая руками еле заметные хватательные движения. В этом случае поза и движения вносят поправки в значение его слов и показывают, как именно он хотел бы узнать тебя, возможно, крепко ухватившись за тебя и наверняка без чувствительности и заботы. Вы можете игнорировать эти невербальные послания или реагировать на них, не

144

сознавая этого. Если же вы начнете лучше сознавать эти важные сообщения, вы сможете раскрыть их, улучшить вашу коммуникацию и стать гораздо ближе к разрешению реальных проблем во взаимоотношениях.

Для того чтобы понять, что выражено невербальным путем, не нужен «словарь» движений и жестов. Все, что вам необходимо, — это сознание своих движений, того, что они выражают, и чувствительность к окружающим. Следующие эксперименты фокусируются на подобных невербальных выражениях.

Отзеркаливание тела

Объединитесь в пару с кем-то, кого знаете не очень хорошо, встаньте молча лицом друг к другу и поддерживайте контакт глаз. (...) Теперь замрите и не двигайтесь! В течение одной или двух минут сознавайте положение своего тела и тела партнера. Начните с себя. Сознайте, как вы стоите, в какой позе, как держите голову и т.д. Начните по-настоящему

сознавать положение своего тела. Что вы чувствуете в этом положении? (...) Как выражает эта поза то, что вы чувствуете в данный момент в этой ситуации? (...) Теперь посмотрите на положение тела партнера. Сознавайте, как он стоит, как держит руки, наклоняет голову и т.п. Что, по-вашему, говорит его тело о нем и его чувствах? (...)

Останьтесь зафиксированными в этих позах и расскажите друг другу о том, что вы осознаете в положении своего тела. Отождествитесь со своим телом и возьмите ответственность за свои действия. «Я скрещиваю руки на груди, я чувствую себя защищенным за ними, словно за стеной». (...)

Теперь расскажите друг другу, что вы осознаете в положении тела партнера. Будьте точны в выражении того, что вы осознаете — что вы действительно видите, — и также выскажите свои гипотезы и впечатления о позе партнера. (...)

145

Отзеркаливание движений

Следующий этап заключается в том, чтобы более высокий человек в паре молча отзеркаливал положение и движения тела второго участника. Выполняя это, поддерживайте контакт глаз. Зеркало точно отображает то, что находится напротив. Если партнер поставил вперед левую ногу, поставьте вперед свою правую ногу, как в зеркальном отражении. Если партнер поменял положение, тоже поменяйте свое положение, максимально точно отразив его. Начинайте выполнять упражнение: один отзеркаливает другого. Делая это, осознавайте все детали положения партнера и отмечайте, что вы чувствуете, отзеркаливая его. Какие чувства вызывает у вас эта поза? (...) Что она выражает? (...) В какой ситуации вы бы стояли так же и что бы вы чувствовали в этой ситуации? (...)

Я хочу, чтобы второй участник сознавал, что он чувствует, глядя на свое отражение. Отмечайте, что вы делаете, когда видите некоторые детали вашего отраженного положения, которые вам не нравятся. (...) Начинаете ли вы немедленно менять и скрывать их? (...) Если вы делаете так, осознайте, что вы больше озабочены тем, как вы выглядите, поддержанием своего образа, чем сознанием себя таким, какой вы есть. В следующий раз, когда заметите в отражении некие движения, которые вам не нравятся, постарайтесь осознавать это. Вместо того чтобы скрывать их, попытайтесь их даже усилить и узнать, что это движение или поза говорят о вас. Если вы относитесь к этому упражнению как к игре, вы упускаете реальную возможность лучше осознать свои позы и движения и то, что они выражают. (...)

Продолжайте отзеркаливание и одновременно рассказывайте друг другу, что вы осознаете, выполняя это. Выражайте все детали вашего сознания себя и другого человека. (...)

146

Теперь поменяйтесь ролями. Снова начните с молчаливого отзеркаливания и затем, через минуту или две, снова поделитесь друг с другом тем, что вы осознаете в процессе этого. (...)

Отзеркаливание бессвязной речи

Сейчас я хочу, чтобы вы сфокусировали свое внимание на том, что выражается звуками без слов. Я хочу, чтобы один человек в каждой паре начал говорить бессвязно, т.е. издавал любые звуки, какие пожелает, при условии, что они не являются словами известных вам языков. Я хочу, чтобы второй партнер внимательно слушал эту бессвязную речь, сознавая все детали звучания, и повторял произнесенное максимально быстро и точно. Не ждите, пока партнер закончит произносить «фразу», тут же отзеркаливайте услышанное; повторяйте звуки с той же громкостью, тем же тоном и т.д. Прodelывайте упражнение в течение двух минут. (...)

Теперь поменяйтесь ролями и упражняйтесь еще в течение двух минут. (...)

Затем расскажите друг другу о своем опыте. Опишите, что чувствовали и что сознавали, отзеркаливая бессвязную речь партнера и слушая, как он отзеркаливает вас. Какие были эти звуки и что они выражали? (...)

Отзеркаливание тела

Сейчас замрите и «е двигайтесь! Оставайтесь в том положении, в котором находитесь. Уделите минуту сознанию своего положения и того, что оно выражает; также сознавайте позу партнера и то, что, по-вашему, она выражает. (...)

Пусть один из участников пары остается в том же положении, а второй отражает его. Копируйте во всех деталях расположение тела партнера. Выполняя это, сознавайте, что

147

вы чувствуете в этой позе. (...) Ненадолго закройте глаза и почувствуйте, на что похоже ваше тело в этой отраженной вами позе. Что бы вы выражали, если бы сами приняли по— : добное положение? (...) Теперь оставайтесь в этой позе и поделитесь своим сознанием и впечатлениями. Расскажите партнеру, что вы отметили в его позе, копируя ее, и послушайте, что он расскажет вам о сознании себя и вас в момент отзеркаливания вашего положения тела. (...)

Отзеркаливание манеры говорить

Теперь я хочу, чтобы вы отражали манеру разговора и выражения лица, точно так же как отражали бессвязную речь. Пусть один говорит что-нибудь, все, что пожелает, а второй тут же повторяет его настолько быстро и точно, насколько сможет, с той же громкостью, тем же тоном и с другими нюансами. Делая это, так же отзеркаливайте все выразительные движения лица и головы говорящего. Постарайтесь действительно почувствовать состояние этого другого человека и сознавать, как он выражает себя. Уделите этому пару минут. (...)

Теперь поменяйтесь ролями и продолжайте отзеркалить все сказанное, а также выражения

лица и все движения. Уделите этому пару минут. (...)

Теперь в течение пяти минут поделитесь своим опытом. Что вы сознавали в себе и партнере, отзеркаливая речь и выражения лица друг друга. (...)

Отзеркаживание тела

Теперь замрите и не двигайтесь. Оставайтесь в том положении, в котором находитесь. Уделите минуту сознанию своей позы и того, что она выражает, а также позе партнера и тому, что, на ваш взгляд, она означает. (...)

148

Пусть один из участников отзеркалит положение другого. (...) Копируя позу партнера, сознавайте, что чувствует ваше тело в этом положении. (...) Ненадолго закройте глаза и почувствуйте свое тело. (...) Что выражает эта поза? (...) Теперь оставайтесь в этом положении и поделитесь своим сознанием и впечатлениями. Расскажите партнеру, что вы заметили в его позе, копируя ее, а также выясните, что он сознавал и что обнаружил, отзеркаливая вас.

Одновременное отзеркаливание

Я хочу, чтобы в этом упражнении вы оба одновременно отзеркаливали позы и движения друг друга. Сначала примите одинаковое положение и двигайтесь очень медленно, так, чтобы не было полной уверенности в том, кто кого отзеркаливает — вы партнера или он вас. Позвольте вашим движениям перейти в медленный танец — в диалог движений и взаимодействие вас и партнера. Уделите на это около пяти минут. (...)

Теперь сядьте со своим партнером и уделите по меньшей мере минут пять, чтобы пересмотреть то, что вы обнаружили, выполняя это упражнение, и обобщить все, что каждый из вас выражал через положения тела, движения, интонацию голоса и т.д. (...)

После этого попытайтесь выяснить, как эти невербальные проявления влияют на окружающих. Даже если вы не сознаете их, они оказывают сильное воздействие. Человек, чья депрессия выражается в опущенных плечах и поникнувшей голове, печальных глазах, медленной речи, тихом голосе и т.д., обычно также вводит в депрессию окружающих. Что вы чувствовали и как реагировали на позу и движения партнера? К примеру, как вы реагировали, если партнер засовывал руки в карманы, отворачивался и не подпускал вас к себе? Хотелось ли вам сдаться и оставить свои попытки узнать его, или вы старались, чтобы он почувствовал себя более безопасно и комфортно? Расскажите друг другу, как вы реагировали на невербальные проявления своего партнера. (...)

Когда вы уделяете больше внимания невербальной коммуникации, вы можете восстановить сознание того, что : реально происходит в вас и в окружающих. В большинстве ситуаций люди пытаются достичь согласия или слияния. Слияние означает «течение вместе», когда два потока сливаются вместе в единое течение."Если между мной и тобой согласие и наши действия «текут» вместе без конфликтов, то | такое слияние очень удобно, комфортно и просто прекрасно. Если я чувствовал себя одиноким, отделенным, непохожим на других и затем нашел кого-то, с кем я согласен, то такой опыт может оказаться чрезвычайно приятным. Но я могу полностью сознавать это согласие и сходство, только если оно имеет

место в сопоставлении с разногласиями и отличиями. Когда воспоминание о предыдущем опыте стирается, я утрачиваю сознание границ, в которых мы согласны друг с другом, и начинаю — это согласие само собой разумеющимся. Затем в сознание попадают обязательно существующие различия, которые начинают представляться всеобъемлющими и непреодолимыми, потому что я утратил, сознание и перестал ценить области согласия. Это то, что происходит в большинстве дружеских и любовных взаимоотношений и браков.

Если настоящее согласие невозможно, большинство людей стараются достичь видимости согласия, манипулируя собой или окружающими, изменяясь и изменяя других так, чтобы различия исчезли. Возникает тревожное перемирие, которое называют терпимостью.

Слияние — это отсутствие различий, а конфликт — это неприятие различий. Принятие различий называют контактом, он является еще одной альтернативой во взаимоотношениях. Контакт — признание важности существования

150

различий, готовность глубже сознавать различия и исследовать их без попыток изменить что-либо. Контакт — готовность сознавать различия так же хорошо, как и сходство. Если я хочу установить контакт с другим, у меня нет нужды быть неискренним, выдавать себя за другого, фальшивить или манипулировать им. Поразмышляйте над этим и попытайтесь применить в следующих упражнениях.

Возмущения

Объединитесь в пару с человеком, с кем у вас есть различия и разногласия, и сядьте лицом друг к другу. (...) Поддерживайте контакт глаз и следите за движениями этого человека. Я хочу, чтобы вы по очереди стали выражать друг другу свои претензии. Начинайте каждую фразу со слов «Я возмущен...» и ясно и точно выражайте, чем в партнере вы недовольны. Когда закончите, то молча слушайте, как ваш партнер будет выражать свои обиды и возмущения в ваш адрес. В течение пяти минут поочередно высказывайтесь в адрес друг друга. Если вы зашли в тупик, просто скажите: «Я возмущен...» — и наблюдайте, что приходит вам в голову. Начинайте. (...)

Признательность

Сейчас я хочу, чтобы вы вспомнили все, что высказали по поводу своего партнера, и слово возмущен заменили на слово признателен. По очереди повторите сказанное в новом аспекте. Примеряйте сказанные вами слова так, как если бы вы примеряли рубашки. Делайте паузы после каждой фразы, чтобы понять, что вы чувствуете, произнося ее. Есть ли что-то искреннее в этой фразе, начинающейся со слов «Я признателен...»? Например, я могу сперва сказать: «Я возмущен тем, что ты дуешься и избегаешь меня, когда я говорю что-то, что тебе не нравится». Когда я заменю это на: «Я признателен тебе за то, что ты дуешься и избегаешь меня, когда я говорю что-то, что тебе не нравится», я смогу осознать, что ценю то, что ты избегаешь меня, — мне не приходится видеть твой гнев и неприязнь. Когда вы

добьетесь некоторого осознания своей признательности, повторите фразы, которые начинаются с «Я признателен...», и затем добавьте одно или два предложения, конкретизирующие вашу признательность. (...)

Почти всегда существует некоторая признательность по тому же поводу, по которому вы испытываете и обиду. Если вы сможете открыть ее и вывести на передний план, ваша точка зрения станет гораздо более сбалансированной, и вы будете лучше сознавать обе стороны этой непростой ситуации. Если ваша признательность достаточно сильна, вы, возможно, поддерживали манеру возмущаться, не осознавая этого. Например, жена алкоголика часто стремится к превосходству над кем-либо и действительно признательна беспомощности пьющего супруга, причем гораздо сильнее, чем обижена на него за некоторые неудобства. Если алкоголик перестанет пить, она может ответить на это презрением и придирками, заставляя его обратиться к бутылке, дабы снова чувствовать свое превосходство над ним. Точно так же многие из нас возмущаются в ответ на советы или вмешательство родителей в наши дела, но в то же время мы, возможно, не доверяем собственному мнению, так что признательны за то, что они принимают за нас сложные решения. Кроме того, мы можем выразить им свои упреки, если решение оказывается неудачным!

Часто проблемы возникают из-за того, что незначительные обиды не выражаются. Простое выражение обид и благодарностей может часто восстановить равновесие или сделать общение более открытым, чтобы можно было достичь гармонии с другим человеком. Если обида на партнера остается очень сильной, то более полезно будет сперва проработать ее в воображаемом внутреннем диалоге, а затем проиграть с другим человеком в реальности. После того как вы больше станете лучше разбираться в своих чувствах и сможете более трезво подойти к возникшему конфликту, вы можете вернуться к своему партнеру и попробовать разрешить проблему. Существуют еще некоторые аспекты коммуникации, поняв которые вы сможете более эффективно разрешать возникающие в процессе общения разногласия и конфликты.

Различия

Сядьте лицом друг к другу и поддерживайте контакт глаз. Расскажите друг другу о своих особенностях, обо всем, чем вы отличаетесь и в чем противоречите друг другу и что вы чувствуете относительно этих различий. Не обвиняйте, не осуждайте и не спорьте, просто отмечайте различия между вами то, как вы их видите. Рассказывая об этих различиях и чувствах, вызываемых ими, выражайтесь точно и ясно, настолько обстоятельно, насколько можете. Уделите этому по меньшей мере пять минут. (...)

Определение позиции партнера

Причина многих трудностей не в актуальных различиях между людьми, а в воображаемых, которые являются результатом неверного понимания. Сейчас я хочу, чтобы вы заново пересмотрели основные разногласия между вами. Я хочу, чтобы каждый четко формулировал свое понимание позиции и чувств партнера, пока тот не подтвердит, что вы его поняли

правильно. Если он не удовлетворен тем, что вы о нем высказываете, внимательно слушайте то, что он будет пытаться вам объяснить. Затем снова объясните, как вы поняли его слова, и делайте это до тех пор, пока он не согласится с вами. Уделите этому около пяти минут. (...)

153

Реагирование на чувства

Сейчас я хочу, чтобы вы выяснили, в какой степени вы способны принимать и реагировать на чувства и переживания партнера, даже если вы не согласны с теми словами и действиями, которые вытекают из его опыта. Эти чувства и переживания — факты, и, если вы сможете принять, исследовать их и глубже осознать, вы обретете понимание друг друга. Уделите некоторое время тому, чтобы глубже исследовать чувства и переживания, которые лежат в основе ваших разногласий. Можете ли вы принять хотя бы некоторые аспекты позиции партнера в существующих между вами разногласиях? (...)

Теперь поделитесь друг с другом опытом этих экспериментов. Что вы сознавали в себе и в партнере? Уделите этому пять минут. (...)

Когда вы действительно исследуете чувства и переживания, которые имеют место в этих разногласиях, вы чаще всего обнаружите, что реальные проблемы довольно далеки от предмета спора. Доводы, касающиеся того, как можно прийти к согласию, как правило, выражаются в форме таких предположений, как: «Если бы ты любил меня, ты бы сделал так...» и «Если бы ты уважал меня, ты бы поступил иначе...». Страхи, скрывающиеся за этими доводами, довольно просты: «Я боюсь, что ты не любишь (не уважаешь) меня». Чувства, которые кроются еще глубже за этими страхами, могут оказаться еще более понятными: чувства неадекватности, пустоты, одиночества и т.д. На этом глубоком уровне вы чаще всего найдете, что у вас и партнера на самом деле много общего. Внешняя сторона разногласия может оказаться просто выражением различий в способе, с помощью которого каждый из вас избегает или сражается с очень похожими чувствами и переживаниями.

Ни одно решение об освобождении от конфликта не

154

может быть действительно удовлетворительным, пока глубокие уровни опыта не будут осознаны, выражены и выслушаны. Когда я вхожу в контакт со своим опытом и выражаю его тебе и ты действительно слушаешь меня, я, возможно, не буду беспокоиться, к чему мы в итоге придем. С другой стороны, иногда между нами остаются значительные и беспокоящие различия, даже после глубокого исследования. В этом случае мы можем, по крайней мере, признать, что они существуют. Мы сможем остановить попытки изменить друг друга, чтобы избавиться от этих отличий и перестать обвинять друг друга, когда манипулирование не приносит результата.

Иногда в реальном мире контакта и сознания имеют место боль, конфликт и другие неприятные аспекты. Также в нем есть наслаждение, удовлетворяющая деятельность, радость и участие. Если я остаюсь в контакте со своей собственной реальностью и окружающим миром, каким бы все это ни было, я смогу большего добиться в жизни. Если я отворачиваюсь от реальности, потому что она не идеальна, то я тем самым только усиливаю конфликт и теряю ту удовлетворительность и удовольствие, которые имею. Потеря без

приобретения — плохая сделка.

ВЕДУЩЕМУ ГРУППЫ

Методы, описанные в этой книге, являются реальными инструментами для самопознания и самовыражения. Любые инструменты можно использовать искусно или бездарно, их можно вообще не использовать или использовать не , по назначению. Молоток может лежать на полке, представляя собой только кусок бесполезного металла, или может найти реальное применение, будучи использованным для забивания гвоздей. С помощью молотка можно заделать дыру в паркете или ударить им кого-нибудь по пальцу. Я считаю,

155

что особенно важно уделить внимание некоторым способам неправильного использования этих инструментов.

Цель всех экспериментов, описанных в книге, — помочь людям заново открыть их сознание актуального опыта,

каким бы он ни был . Некоторые откроют приятные переживания — комфорт, радость, любовь и так далее, а некоторые — довольно неприятные: гнев, печаль, разочарование. Что бы ни обнаруживал человек,

его опыт необходимо уважать . Есть много способов неуважительного отношения к опыту человека. Вот некоторые из самых распространенных:

осуждение, помощь, объяснение и наставление .

Осуждение . Некоторые переживания и образы, которые есть у одних людей, могут показаться странными, чуждыми и даже неестественными для других. Любое осуждение, пренебрежение, глумление и т.д. — это неодобрение опыта, и| это не поддержит человека в более глубоком исследовании себя. Ведущий должен быть достаточно открыт, чтобы принять и признать опыт человека, каким бы странным он ни казался. Также он должен быть способным остановить осуждения других, как вербальные, так и невербальные. Если кто-то осуждает опыт другого человека, существует два варианта действий. Во-первых, вы можете обратить внимание на то, осуждающие слова человека, — это деятельность его ума или фантазии, но не сознания. Во-вторых, вы можете исследовать опыт осуждающего. Он может испытывать страх, растерянность, отвращение и т.д., и это его действительный опыт. «Я испытываю неудобство» — это переживание, «ты сошел с ума» — осуждение. Осуждая, я обвиняю и выношу тебе приговор за то, что испытываю я лично.

Помощь . Один из самых распространенных (а также повсеместно принятых) способов неуважительного отношения к опыту — это предложение помощи, когда человек чувствует себя «плохо» или некомфортно. Человек становится «беспомощным»: его утешают, пытаются развеселить, создать благоприятную обстановку, тем самым не давая ему полностью пережить его печаль, гнев, одиночество и т.п. Но, только пройдя до конца через эти переживания, он сможет принять их, ассимилировать в свой жизненный опыт и приблизиться к более целостному и интегрированному человеческому существованию. Почти всегда «спаситель» в действительности помогает самому себе, оказывая помощь другим. Устремляясь в группу поддержки, он останавливает выражение своих чувств, которые

причиняют ему боль. Также он убеждает себя и окружающих, что способен помогать другим и сам не нуждается в чужой помощи. Почти у каждого «спасителя» есть сильное чувство беспомощности, которое временно исчезает, когда он помогает кому-то другому. Это часто проявляется в людях, которые занимаются профессиями, предполагающими «помощь»: учителя, психологи и особенно социальные работники. Если у вас есть этот симптом, вам нужно будет обнаружить его в себе и принять собственное чувство беспомощности, прежде чем вы действительно сможете помогать другим людям. Попробуйте провести воображаемый диалог с тем, кому вы помогаете, и проиграть обе роли, для того чтобы узнать, как вы помогаете себе, помогая другим. Существует широко распространенное мнение, что человек, испытывающий трудности, слаб и нуждается в помощи. С одной стороны, это правда, потому что много своей энергии он тратит на манипулирование собой и окружающими, так что ее становится слишком мало для взаимодействия с миром. Если вы «помогаете» такому человеку, вы поддерживаете его в его заблуждении, что он нуждается в вашей помощи, и тем самым вы увеличиваете его вовлеченность в манипулирование вами с целью заставить вас спасти его. Но если же вы настаиваете на том, чтобы он лучше прочувствовал свой опыт, он может обнаружить огромное количество силы и энергии, которые тратит на манипулирование собой и окружающими, для того чтобы добиться от них поддержки.

157

Если он ассимилирует эту энергию, он сможет научиться использовать ее непосредственно для самоподдержания. Он сможет осознать, что способен сделать многое для себя сам из того, что ранее требовал от других.

У каждого есть большой неиспользованный потенциал, Многие гораздо способнее, умнее, сильнее, чем кажется вам или думают они. То огромное количество слабости, глупости и сумасшествия, которое мы наблюдаем вокруг, — нереально, на самом деле это игра в слабость, глупость и сумасшествие. Только подумайте о силе, присутствующей в игре в слабость, силе, которая заставляет всех бежать к вам на помощь и делать за вас вашу работу! Посмотрите на сообразительность в игре в глупость, такую, что все начинают думать за вас и получают порицание, если это окажется не успешным! Осознайте здравомыслие в поведении сумасшедшего, который интенсивно манипулирует окружающими и оказывается необъяснимым, а также вне контроля и ответственности!

Если вы настраиваете себя на помощь кому-либо, вы также настраиваете себя на манипулирование собой вышеперечисленными способами. Если же вы берете ответственность за себя и требуете этого от окружающих, вы становитесь невосприимчивым к таким манипуляциям. Фриц Перлз начинал свои семинары со слов: «Если вы хотите сойти с ума, совершить самоубийство, стать лучше, измениться или получить опыт, который изменит вашу жизнь, — это ваше дело. Я делаю свое, вы делаете свое. Тот, кто не хочет брать за это ответственность, пожалуйста, не посещайте этот семинар».

Хотя многие люди пытаются брать ответственность за окружающих, это на самом деле невозможно. Я могу нести ответственность только за себя и за то, что я делаю. Даже если я «беру ответственность» за маленького ребенка, я могу быть ответственным только за то, что делаю я, но не за то, что делает он. Часто принятие ответственности за кого-то на

158

самом деле тонко замаскированные требования к этому человеку, инвестирование, которое нужно будет возместить с большими процентами: «После всего того, что я сделал для тебя, думаю, это не будет нескромно — попросить...»

Реальный способ помочь другому состоит не в том, чтобы помогать ему делать что-то, но помочь лучше осознавать его личный опыт — его чувства, действия, фантазии — настоять на

том, чтобы он более глубоко исследовал свой опыт и взял за него ответственность, что бы собой этот опыт ни представлял. Часто это означает — обратить внимание на то, как человек избегает свой опыт, и помешать этому избеганию. Если человек печален, он должен исследовать это состояние и пережить более глубоко, прежде чем он сможет ассимилировать этот опыт. Если человек злится, он должен действительно почувствовать и выразить свой гнев, прежде чем он сможет принять его в свою жизнь. Единственный выход из положения — пройти через все это.

Наставления . Если вы объясняете человеку или намекаете ему, какого рода переживание он должен иметь в том или ином эксперименте, этот образ будет препятствовать эксперименту. Если вы стараетесь заменить фальшивые и искусственные «наставления» общества своими личными, то этим вы создаете дополнительный слой неестественности и обмана. В этом случае человеку приходится бороться с двумя «наставлениями», которые уводят его все дальше от его личного опыта и делают его жизнь все более подвластной этим обязательствам. Например, я встречал ведущих, которые говорили или намекали, что все должны наслаждаться экспериментами, в которых люди прикасаются друг к другу. Прикосновение — значимая человеческая потребность, и многие наслаждаются этими экспериментами и узнают, насколько этот опыт важен для них. Другие чувствуют отчуждение и отвращение в ходе таких экспериментов, и это их обоснованный опыт.

159

Не существует «правильной», или «корректной», реакции на любой из этих экспериментов. В этой книге, и особенно в этом разделе, существует только одно «требование» — вы должны войти в контакт со своим опытом, каким бы он ни был, вы должны быть тем, кем вы действительно являетесь в данный момент. Если вы переживаете что-то — переживайте это; если вы избегаете — осознайте, что вы избегаете это; если обманываете — сознавайте это; если создаете образы — поймите, что заняты фантазированием.

Каким бы ни был ваш опыт, вы должны начинать с того места, где вы находитесь, и именно оттуда отправляться в путешествие самопознания. Есть старая история о тщетности попыток начать с чего-то другого. Один человек заблудился в извилистых деревенских дорогах недалеко от Вермонта и остановился у поля, чтобы спросить направление у фермера. «Как я могу добраться до Нью-Йорка?» — спросил он. Фермер некоторое время задумчиво пожевал травинку и затем ; сказал: «Мистер, если бы я был вами, я бы не начинал отсюда!» Неважно, насколько я потерян и запутан, я должен начинать отсюда, с переживания своей потерянности. Возможно, это плохое место для старта, но другого выхода нет — это единственное место, откуда можно начать.

Объяснения . Поиск причин, интерпретация, разъяснение и т.д. — повсеместно принятые способы «понимания» опыта. В действительности все это — способы избегания своего опыта, с которыми считаются благодаря их популярности. Объяснения, интерпретации и т.д. — это деятельность воображения, разговор об опыте, но не выражение опыта. Как только вы начинаете объяснять опыт, вы теряете контакт с самим опытом, вы теряетесь в джунглях всех этих «почему», «потому что», «если» и «только». Если вы хотите потеряться в этих джунглях — это ваше решение, но не стоит затягивать

160

остальных в свое болото, интерпретируя и объясняя, что происходит с ними.

Ваши интерпретации — это ваши личные проекции, независимо от того, «правильны» они или нет. И даже если они «правильные», они не имеют отношения к опыту другого человека и могут только снизить его сознание. Это главный дефект почти всех психотерапевтических групп. Огромное количество времени тратится на различные виды интерпретирования,

выказывания мнений, обвинений, догадок и т.д. Часто даже истинное общение или сознание тонет и теряется в интерпретациях. Чтобы помочь человеку войти в близкий контакт с его собственным опытом, обращайтесь к подробностям этого опыта, не к «причинам» его. «Как ты себя чувствуешь?», «Что ты ощущаешь?», «Что в тебе происходит?», «Что ты чувствуешь в теле?» — полезные вопросы, которые могут помочь человеку глубже прочувствовать специфические детали его опыта.

Суть подхода, представленного в этой книге, — это ценность и важность переживания и сознания того, что есть. Как ведущий группы, вы не можете взять ответственность за группу или за кого-то из нее, но вы можете делать все, на что способны, чтобы удерживать внимание людей сфокусированным на сознании и стараться устранять все, что этому мешает. Для того чтобы упражнения приносили максимальные результаты, важно обладать опытом работы с людьми и быть чувствительным к тому, что происходит с ними и между ними. Если участники группы довольно хорошо относятся друг к другу, эксперименты с тактильным контактом и телесным выражением чувств могут помочь людям открыться еще больше. Но если группа настроена нервозно или враждебно, вы должны сознавать это и работать в направлении понимания и прояснения того, что происходит в данный момент.

Если группа очень напугана, а вы стараетесь вовлечь их в тактильный эксперимент, то либо он будет совершенно бесполезен, либо вы только преуспеете в тщательном укрывании страха за притворной близостью. В начале сессии часто можно наблюдать нервный смех, хихиканье, вялость или и другие симптомы избегания и страха. Один из способов работать с этим — уделить некоторое время на выражение этих чувств и фантазий, которые создают их. Другой путь — это уделить некоторое время полному уходу и вхождению в контакт с телесными чувствами и ощущениями. Если хихиканье продолжается, я прошу людей покинуть комнату, если они могут прекратить свое хихиканье или что-то иное, беспокоящее других людей. Есть люди, у которых нет желания исследовать свое сознание, и у меня нет никаких возражений на этот счет до тех пор, пока они не начинают мешать другим в группе.

Для выполнения этих экспериментов идеальной является группа из 14 — 16 человек. Она достаточно большая, чтобы обеспечить подходящую разнородность группы, и достаточно маленькая, чтобы наладить хороший контакт. Если в группе больше 20 участников, более вероятным становится раздробленность группы и то, что контакты будут неглубоки и размыты. С группами размером более 20 человек больше времени уделяйте работе в небольших подгруппах, чтобы каждый получал возможность прямого контакта с небольшим количеством людей сразу. Вы можете начать с экспериментов в парах, затем двигаться к упражнениям, включающим 4, 6 или 8 человек, и затем включить в обсуждение опыта всю группу. Особенно полезно, чтобы вначале люди объединялись в пару с тем, кого они не очень хорошо знают, либо с тем, на кого держат обиду или с кем чувствуют себя некомфортно, или же используйте другие подобные способы объединения в пары, которые увеличивают вероятность контакта между людьми.

Было бы идеально, если бы каждый мог тратить на эксперимент столько времени, сколько ему нужно. Но когда вы работаете в группе, вы можете надеяться только на то, чтобы организовать время так, чтобы всем его хватило. Некоторые люди неизбежно будут заканчивать раньше, и им будет «нечего делать», в то время как другие еще долго будут продолжать выполнять инструкцию, после того как основная масса участников уже давно все закончит. Вы можете отмечать количество времени, необходимого людям, и согласно этому подбирать время на эксперименты. Вы сможете сказать с большей точностью, что происходит, наблюдая за позами людей и прислушиваясь к тому, что доносится из различных групп. Время эксперимента, указанное в этой книге, — это только предположение. Размер группы создает большие различия, и некоторым людям требуется гораздо больше времени, чем другим. Иногда один говорящий занимает половину времени, отведенного для всей группы. Если вы заметите[^] что нечто подобное имеет место, попросите человека излагать то, что он хочет сказать, кратко, как в телеграмме. Также вы можете делать предупредительные

замечания, например: «Я хочу, чтобы в следующие две минуты вы закончили».

Некоторые группы действительно вовлекаются в эксперимент, в итоге получая богатый опыт, для обсуждения которого требуется больше времени. Другие вовлечены меньше, так что им нужно мало времени для обсуждения. Если вы замечаете это, то можете попросить невовлеченную группу войти в контакт со своей незаинтересованностью и выразить ее. Выполняя это, они станут вовлечены, по крайней мере, в такой опыт. Если вы заметите, что одни группы продвигаются медленнее других, вы можете подходить к ним и просить немного ускориться, а тех, кто спешит, попросить

163

больше времени уделять деталям. Если группа заканчивает намного раньше, вы можете на время, пока другие будут заканчивать, дать им другое короткое задание.

Когда вы работаете с несколькими группами или парами одновременно в одном помещении, удобно иметь какой-нибудь способ привлечения всеобщего внимания в конце периода обсуждения, когда вы собираетесь предложить следующий эксперимент. Хлопок в ладоши — наиболее легкий путь, но многие не любят этого. Маленький колокольчик работает прекрасно, и большинству людей это нравится. Если кто-то против такого способа, попросите его предложить лучший способ привлечения внимания.

Эксперименты, представленные в этой книге, написаны в форме, которую я нашел наиболее полезной, и для удобства они собраны в разделы, состоящие из похожих экспериментов. Когда вы используете несколько экспериментов в одной сессии, выбирайте разные их варианты, чтобы вовлечь людей в различные аспекты их опыта. Вы можете начать с менее пугающих экспериментов и постепенно переходить к экспериментам, содержащим больше риска прикоснуться к чему-то личному. Вы можете начать с безопасного этапа, подразумевающего обращение внутрь себя и фантазирование, в котором люди могут исследовать свой внутренний мир без страха быть отвергнутыми. Позднее каждый человек может сам решить, какой частью внутреннего опыта он готов поделиться с группой. Убедитесь, что вы предоставили достаточно времени для осознания опыта, прежде чем переходить к дальнейшим упражнениям. Существуют бесконечные вариации и комбинации этих экспериментов. Я описал отзеркаливание в виде работы в парах. Также может быть полезным, если вся группа одновременно отзеркаливает одного человека, хотя в этом случае только он один может видеть себя отраженным. Большая часть воображаемых путешествий представлена в виде групповой работы, чтобы у людей была возможность поделиться своим внутренним опытом с окружающими, но эксперименты с фантазиями можно осуществлять также в парах или индивидуально.

Хотя все эти эксперименты предназначены для взрослых, большинство из них можно использовать и с детьми всех возрастов. Для этого необходимо упрощать инструкцию, делая ее доступной для понимания детей. Многие из этих экспериментов будут гораздо лучше работать с детьми. Маленькие дети обычно находятся гораздо в более тесном контакте со своим опытом, намного больше осознают, более спонтанны и менее консервативны, чем взрослые.

Большинство из этих экспериментов могут легко вписаться в процесс изучения предмета. Многие упражнения на сознание иллюстрируют точные методы наблюдения, построения гипотез, исследование реальности через опыт и т.д. Еще больше возможностей использовать эти эксперименты представляется в социальных и гуманитарных учебных заведениях. Ролевая игра, отражающая исторический конфликт, может принести понимание истории, так же как и понимание конфликта, и опыт альтернативных методов его разрешения между группами или отдельными личностями. Вместо того чтобы говорить о различных формах правительства, вы можете попросить студентов сформировать разные типы правительств.

Позвольте им узнать, на что похожи различные формы социальных организаций, и осознать разницу между демократией, которую вы проповедуете, и тиранией, к которой вы, возможно, прибегаете в классе. Обычно много времени отводится на изучение принципов демократии. Гораздо меньше внимания уделяется тому, как реально работают демократические процессы, а именно тому, что каждый член правительства имеет право голоса и что все эти различные точки зрения приветствуются, когда правительство собирается вместе, чтобы принять определенное решение с помощью открытого и рационального обсуждения. И совсем не акцентируются на реальном обучении демократии. Демократия основана на идее коммуникации, а не силы или авторитета. Ваши усилия, направленные на улучшение коммуникации в классе, уменьшат необходимость прибегать к силе авторитета для наведения порядка и снизят стремление студентов к бунту против власти. Класс станет тем местом, где слушают и учатся, и в меньшей степени местом борьбы и антагонизма.

Эксперименты, имеющие дело с тревогой, застенчивостью и фантазиями, которые являются причиной этих симптомов, очень полезны просто для развития уверенности в себе. Драма, публичное выступление или другие занятия, которые подразумевают исполнение неких действий перед людьми, могут быть гораздо более продуктивными и творческими, если использовать эти эксперименты.

Многие эксперименты могут быть использованы непосредственно в мастер-классах для развития навыков самовыражения в творческой деятельности. Способность дать чувствам и образам свободно течь через выразительные средства — основной и фундаментальный процесс творчества. Умение фокусироваться и сознавать «наставления» и правила, которые препятствуют самовыражению, может сделать многое для освобождения этого процесса.

Даже если вы применяете лишь некоторые из этих экспериментов, вы сможете получить конкретные результаты. Чем больше вы работаете с этими экспериментами самостоятельно, чем лучше вы узнаете этот подход, тем более творчески вы будете подходить к применению этих методов к своей ситуации — изобретать новые упражнения и использовать эти методы во всем, что бы вы ни делали.

166

Все можно делать с сознанием или без него, и эксперименты в этой книге — не исключение. Вы можете сделать каждый из них поверхностной игрой, превращая все в шутку. Вы можете превратить их в унылую, нудную работу, если сбудете заставлять выполнять эти эксперименты людей, которые к ним не готовы, или если будете думать, что все это очень серьезно. Если вы запрограммированы на самоулучшение, вы можете усердно и примерно выполнять эксперименты, как бойскаут, коллекционирующий значки и золотые медали за заслуги.

Но если вы выполняете эти эксперименты с сознанием, вы будете узнавать все больше и больше о своих переживаниях и функционировании, и этот подход будет становиться все более неотъемлемой частью вашей жизни.

ПУТЕШЕСТВИЯ В ФАНТАЗИЮ

Каждая из фантазий в этом разделе окажет гораздо более эффективное воздействие, если перед ней будет звучать инструкция, предлагающая занять удобное положение, закрыть глаза и сконцентрировать внимание на внутреннем опыте: войти в контакт с телесными

ощущениями, дыханием и т.д. Невозможно полностью погрузиться во внутренний мир, если имеет место напряжение или вовлеченность в воспоминания и мысли о внешней реальности.

Воображаемые путешествия принесут гораздо большую пользу, если сразу будут рассказаны кому-нибудь от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит в данный момент. Этот рассказ усилит чувство отождествления с опытом в фантазии и поможет вам осознать, что это не «просто фантазия», но важное выражение самого себя и своей жизненной ситуации. Рассказывая о своем опыте в настоящем времени, вы часто будете обнаруживать детали, которые слабо сознавали в ходе фантазии. И слушатель может замечать подробности и нюансы, которые вы упустили или игнорировали, и отмечать пропуски и уклонения, на которые вы не обратили внимание. Таким образом, это прекрасная возможность, чтобы исследовать фантазию глубже и начать, лучше сознавать то, чем вы пренебрегали, то, что избегали и упустили из виду.

Другая ценность — в непосредственном сообщении другим о своей фантазии в том, что вы открыто обращаетесь к другому человеку. Рассказывая о своих чувствах и переживаниях из фантазии, вы часто можете обнаружить, что это! нечто гораздо более искреннее и личное, чем ваша обычная манера разговора с окружающими. Вы обнаружите очень много нового о себе и своем бытии, так же как сможете получить и опыт того, как окружающие реагируют на вашу искренность. Очень полезно глубоко сознавать себя, но также важно делиться своим сознанием с окружающими так, чтобы ваша жизнь была связана с другими людьми в искреннем контакте.

Эти фантастические путешествия могут показаться похожими друг на друга, особенно если вы будете просто быстро | читать их, без экспериментирования с ними. С одной стороны, они действительно повторяются; в них во всех используется один и тот же метод — проецирование в воображаемую ситуацию и затем переотождествление во время исполнения ролей и диалогов. Но в то же время разные фантазии действительно отличаются друг от друга, в каждой из этих воображаемых ситуаций вы будете открывать различные вещи. Также вы обнаружите, что некоторые из ваших значимых чувств снова и снова появляются в вашей фантазии, несмотря на отличия в инструкциях. Это еще одно подтверждение того, что все ваши переживания в этих фантазиях — реальное выражение вашего бытия, того, как вы действительно живете, чувствуете и функционируете.

168

Фантазии окажут наибольшую пользу, если у вас будет возможность занять удобное положение с закрытыми глазами, в то время как кто-то будет медленно и с паузами читать инструкцию. Таким образом, ваше внимание не будет разделено между вовлеченностью в опыт и чтением инструкции. Если вы захотите выполнить некоторые из этих путешествий самостоятельно, я советую прочитать инструкцию один или два раза для того, чтобы запомнить структуру эксперимента. Затем закройте глаза и предпримите свое собственное путешествие, не слишком концентрируясь на том, в точности ли вы следуете инструкции. В этих инструкциях нет ничего магического и таинственного. Я описал их в подробностях для того, чтобы помочь вам узнать, что вы можете обнаружить посредством отождествления, исполнения ролей и диалогов с фантазиями. После того как вы получите определенное количество опыта, познавая потенциал этих методов, вы сможете совершать собственные воображаемые путешествия и самостоятельно работать с тем, что в них проявляется.

Материал, непосредственно следующий после первого эксперимента с воображаемым путешествием, — дословная транскрипция реакций на эту фантазию небольшой группы и мои комментарии к этим реакциям.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, что вы — пень, стоящий в горной местности. Станьте пнем. Визуализируйте себя и окружающий мир. (...) Уделите некоторое время на то, чтобы добиться ощущения, что вы на самом деле пень. (...) Возможно, вам будет легче, если вы станете описывать себя. Как вы выглядите? (...) Какой вы формы? (...) Какая у вас кора и корни? (...) Постарайтесь как можно полнее соприкоснуться с опытом существования в качестве этого пня. (...)

169

Что собой представляет ваша жизнь? (...) Что с вами происходит? (...)

Недалеко от этого пня есть дом. Сейчас я хочу, чтобы вы стали этим домом. (...) На этот раз я хочу, чтобы вы почувствовали себя домом. Ваша жизнь — это жизнь дома. (...) Какой вы? (...) Какие у вас отличительные черты? (...) Исследуйте свое бытие в качестве дома. (...) Что внутри вас? Что с вами происходит? (...) Уделите некоторое время, чтобы погрузиться в существование в качестве этого дома. (...)

Рядом с домом течет река. Станьте этой рекой. Какая у вас жизнь? (...) Что вы за река, какая вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Что вы переживаете в качестве реки? (...) Что вас окружает? (...)

Оставаясь рекой, поговорите с домом. Что вы говорите дому? (...) Представьте, что он отвечает вам, что между вами разворачивается беседа. (...) Как река что вы говорите дому и что дом отвечает вам? (...) Теперь снова станьте домом и продолжите беседу. Что вы говорите реке? (...) Некоторое время продолжайте диалог. (...) (Также вы можете провести беседу между пнем и домом или между пнем и рекой.)

Сейчас скажите «до свидания» горам. Попрощайтесь с домом, рекой, пнем и возвращайтесь сюда, в комнату, к своей жизни. (...) Откройте глаза, когда почувствуете, что готовы. (...)

Сейчас я хочу, чтобы каждый из вас поделился своим опытом. Я хочу, чтобы вы делали это от первого лица в настоящем времени, например: «Я старый и кряжистый пень, когда я был деревом, меня спилили, а сейчас на мне сидят бурундуки и грызут орехи». (...)

Не читайте реакции и обсуждения, которые следуют далее, пока сами не выполните этот эксперимент.

Отзывы и комментарии

Рене (энергично): Это было здорово. Мне действительно понравилось. Я очень высокий пень, высокий и тонкий. Я срублен. Когда меня рубили, то оставили очень высокую часть, и я рос, ветви были... ветви растут из меня, на них распускаются листья, и я знаю, что очень скоро вырасту очень высоким.

Я дом. Внутри дома ковер. Внутри меня теплый, оранжевый ковер, у меуня мягкая мебель, и мне нравится.... Иногда во мне... пусто и одиноко. Я люблю, когда внутри много людей, хороших людей внутри дома. Иногда мне нравится слушать шум детей. Но обычно — это

голоса друзей, и это мне нравится еще больше.

Я река, которая очень мощная в истоке, но потом становится спокойнее, и я останавливаюсь здесь, и я хочу оставаться здесь в одном месте. Я не хочу просто бежать и течь. Я не хочу быть очень длинной рекой и течь. Мне нравится быть рядом с домом, я очень теплая. Ух, мне становится холодно, а мне не нравится быть холодной, и я чувствую, что люблю тепло и хочу, чтобы все люди из дома приходили и наслаждались теплом реки. И мне действительно понравилось... ох, мне очень понравилось, это... это было действительно хорошо.

Ведущий (В): Состоялась ли беседа между...

Рене: Да, вы знаете, я уже говорила, река сказала: «Я теплая, и я хочу оставаться здесь», а дом сказал: «Мне нравится здесь, я люблю тепло и уют». Это было очень милое путешествие.

Эбби (торопливо): Я низкий, широкий, спиленный пень, весь покрытый углем — по каким-то причинам я горел и теперь весь черный. У меня есть глаза, они смотрят вокруг, и я вижу дом, бревенчатый дом, все...

В: Есть у тебя что еще сказать по поводу этого пня?

Эбби: Нет, ничего нет.

В: Что ты чувствовала, когда была пнем?

Эбби: Я хотела убраться оттуда.

В: Тебе не нравилось быть пнем?

Эбби: Скорее всего, когда я была там, я хотела уйти оттуда, и эти глаза высовывались наружу, осматривали все вокруг, искали, как выбраться отсюда, — это ужасное место. И затем я увидела дом, это было огромное облегчение, потому что сразу после того, как я услышала о нем, я подпрыгнула, побежала и стала домом. Я из очень грубых бревен, из огромного дерева, внутри меня коврики, которые лежат на полу. Слева камин, он очень теплый. Во мне люди. Мне нравится, когда здесь люди. Я не люблю, когда они уходят. (Короткий смех.)

Затем я становлюсь рекой, мне это нравится, потому что я двигаюсь очень быстро, я люблю быстрое движение. Мне нравится чувство течения, но быть рекой одиноко, потому что здесь нет людей. Время от времени кто-то рыбачит во мне, забрасывает в меня рыболовный крючок. И иногда кто-то толкает меня из лодки, я чувствую себя обиженной, но мне нравится течь быстро. Даже хотя я абсолютно не представляю, где я теку, мне приятно двигаться.

Затем я разговариваю с домом, я говорю ему: «Ха-ха, ты! стоишь здесь, а я двигаюсь, ха— ха— ха. Ты знаешь, ты здесь просто застрял на одном месте, а я действительно теку куда-то».

А дом отвечает мне. Я говорю: «Да, но посмотри на всех! этих приятных людей, которые здесь, во мне, они разговаривают, сидя у теплого огня, хорошо проводят время и приносят все это внутрь. Здесь лучше».

И река говорит: «Да, но люди уйдут, и тебе будет одиноко, и ты никуда больше не попадешь».

В: Мне любопытно, ты сказала, что камин в левой части! дома. (Эбби: Ага.) А что справа?

Эбби: Не знаю... Ничего.

В: Закрой глаза и посмотри.

Эбби: Ох, впереди справа кухня и раковина. И как дом я бы сказала: «Да, во мне есть вода в раковине». Но здесь с правой стороны ничего нет, пока не увидишь кухню.

172

В: Что ты чувствуешь относительно правой стороны?

Эбби: Я отличаюсь от нее. Я ближе к левой.

В: Да. (Смеется.)

Эбби: Это что-то значит? Значит ли это, что я «левая»? (Смеется.) Ох! Забавно, потому что... Эй! Это удивительно, потому что, когда ты вначале просил сознать свое тело, моя левая контактная линза беспокоила меня и левая нога чесалась и... Да!

В: Ты сознала свою левую сторону, но не правую.

Эбби: Я сознала свою левую сторону. Да. Что это значит?

В: Это значит, что у тебя нет контакта с правой стороной. (Смех.) (Эбби: И это все?) Что же, возможно, есть что-то еще, чего я не знаю. Но ты можешь открыть это, либо дальше исследуя свой дом, либо войдя в контакт с правой стороной тела.

Георг: Хорошо, я очень большой пень, думаю из красного дерева. Я нахожусь очень высоко, отсюда открывается вид на долину, я неровно спилен. Я сильно беспокоюсь... мои корни длинные, я говорю о тех, которые снаружи, они пытаются пробиться в скалу. Мне тяжело быть пнем, потому что я неуверен в руках или ногах, которые являются корнями, цепляющимися за скалу. До сих пор я еще не очень сознаю, что собираюсь соскользнуть с горы, но фактически я думаю, что на самом деле я хочу покинуть гору. Я не хочу быть пнем, просто стоящим здесь.

Как дом я очень обеспокоен своей формой. Я стою на четырех ногах или я лежу, будучи уютным домом? Но меня не очень волнует, какой я.

Как река, я не знаю, являюсь ли я рекой, которая... рекой, которая начинается здесь, в горах, и впадает в океан, или я только часть реки, или я вода в реке... И дом, и дерево говорят мне: «Ты счастливчик, потому что впадаешь в море». До этого я не был уверен, что впадаю в море. Есть нечто одинаковое, что присутствует во всем этом, — это неуверенность: кто я на самом деле, что я и какой я?

Джин: Я пень, и я... Я в лесу. Я понимаю, что лес сгорел и я сгорел, и продолжаю думать, что это не то, чего бы мне хотелось. Все это не где-то, а внутри меня. Я думаю, что это не я. Но затем я говорю себе: «Нет, это действительно я — сгоревший лес». И у меня нет каких-то определенных чувств по поводу себя в качестве пня, так что я пробую быть домом. Я — дом, и я не могу быть домом. Я просто не могу, ух, я стараюсь думать, что я дом, но ничего не приходит. У меня есть бревно — я бревенчатый дом. Первое, что пришло мне в голову, когда ты сказал о доме, — это то, что я был бревенчатым домом, но я ничего не мог сделать с этим. Я не мог быть внутри, не мог быть домом и не мог чувствовать. (В: Ты перешел в прошедшее время. Говори в настоящем.)

Затем я становлюсь рекой, мне нравится быть рекой. Я был действительно счастлив. Во мне были рыбки, и олень... и медведь приходили и пили воду. Меня посещали олень и медведь. (В: В настоящем времени.) Я чувствую свободу, и я пытаюсь говорить с домом, но ничего не получается. Я не смог поговорить с домом. Я ничего не знаю о доме...

В: Ты хорошо себя чувствуешь в качестве реки. (Дж: Да. Да.) Но ни с чем другим ты не смог отождествиться. (Дж: Нет.) Ты все время возвращался к прошедшему времени. Это способ отделиться от своего опыта. Еще много в тебе осталось неоткрытым.

Джин (шутливо): Дом.

В: Твое «существование домом» и твое «существование пнем».

Мэри (спокойно): Я небольшой пень, вокруг меня деревья, они нависают надо мной, я вижу маленький кусочек неба, высоко-высоко отсюда. У меня нет абсолютно никаких чувств. Я ничего не чувствую... становясь пнем, домом ли, рекой, я действительно ничего, ничего не чувствую. Я недолго остаюсь пнем.

И когда я становлюсь домом, это не очень хорошо, я пустой дом, у меня много окон, но на них нет ни занавесок, ни чего-либо еще. Нет мебели. Я думаю, что больше всего мне нравится быть речкой, потому что я живая река, и во мне есть камешки, по крайней мере это лучше, чем ничего. Мы не можем разговаривать, между рекой и домом нет общения. Думаю, все.

В: Хорошо. Ты сказала, что ничего не чувствуешь, но еще ты говорила, что тебе нравится быть рекой и что быть домом «плохо».

М: Да, у меня было нечто, что-то вроде неприятного чувства, когда я думала об этом после того, как все это кончилось.

В: Таким образом, у тебя были чувства по поводу всего этого.

М: Да, но не в то время, когда я была домом.

В: Тебе не понравилось быть домом позже.

М: Я так не думаю.

В: Можешь уточнить?

М: Я думаю, мне не нравится идея быть пустой, без занавесок или что-либо еще. Все эти окна, любой может заглянуть в меня. (Смеется.)

В: И когда ты была пнем, другие деревья сверху смотрели на тебя.

Виржиния (задумчиво): Я старый серый, обветренный пень. Существует какое-то разделение меня на части, потому что я вижу саму себя как имеющую линии и черноту в тех местах, где древесина совсем обветшала. Я на вершине горы, вокруг меня нет деревьев. Но из меня, вопреки моему возрасту, поднимается очень зеленый и крепкий росток с зелеными листьями. В своей фантазии я сознаю множество гор, ясное синее небо и прекрасные пейзажи. У меня есть мысль:

175

«Почему из такого старого пня, как я, поднимается такой здоровый росток?» Но эта мысль просто есть, и меня не волнуют никакие вопросы.

Затем я становлюсь домом, я вижу очень новый дом, и я вижу открытые края дома, где бревна отпилены и выкрашены чем-то непонятным, что делает их более светлыми и новыми. В доме нет людей. Сюда могут приходить животные, но он очень новый, и он пуст, и он... (В: Вместо «он» говори «я».) Я очень новый, светлый дом, вокруг нет деревьев, которые могли бы укрыть меня, но я думаю, они мне не особенно нужны.

Затем я становлюсь рекой. Я очень счастливая река, я чувствую суть бытия реки — суть всех переживаний. Я взметаюсь в воздух и разбиваюсь о камни, а затем медленно теку и извиваюсь в тихих водоворотах. Ко мне приходит много животных и людей. Иногда я широкая, и во мне много ребятшек, а иногда я узкая, и люди рыбачат во мне.

Я обращаюсь к дому: «Почему ты не свободен и не можешь чувствовать то же, что и я? Почему ты такой новый и просто стоишь здесь?» И дом отвечает: «Я не знаю, зачем меня построили, и я очень новый, но я найду себя на этом пути». Как дом я не чувствовала никакого желания быть рекой. И казалось, что реку все это удовлетворяет.

В: Хорошо. Что каждый из вас получил из этого?

Виржиния. Я увидела в себе разделенность. Также я заметила это и у других. У меня появлялось что-то слева... Я не знаю, какое это имеет значение, но у меня появлялось что-то слева, что-то справа. Я вижу дом слева от себя, а реку справа. Я отметила это, когда было указано на то, что камин у Эбби слева. Я подумала: «Хорошо, а что же у меня?» Я увидела две стороны — неподвижность и укорененность дома и ярко выраженную свободу реки. Я увидела в своем доме — и это заинтересовало меня — одиночество, новизну, отсутствие знания о том, куда все идет. Отсутствие людей в доме и приносящее радость стечение народа у реки показывает на разделенность,

В: Рене, ты сказала, что не заметила у себя никакой разделенности. (Рене: Разделенное™?) Да. Виржиния говорила, что она была совершенно разной в качестве дома и в качестве реки. А ты чувствовала себя довольно одинаково во всех трех отождествлениях. Не так ли? (Рене; Да.) Там были тепло, энергия и наслаждение, счастливые события, и не имело значение, чем я просил стать.

Мэри: Я могла видеть только одну небольшую часть... одну маленькую часть моего дома, себя, изнутри. Я не знаю, была ли это левая или правая часть. На это не было никаких намеков, но это было нечто вроде какой-то части, но я не знаю, какой именно. Я думаю, это была левая часть, потому что (показывает) это была стена, и все было здесь, но все, что я могла видеть, — это небольшая часть... (В: Небольшая часть левой стороны.) В то время мне не приходило на ум, что это левая сторона, но сейчас я думаю, так оно и было.

В: И что ты видела слева?

Мэри: Ничего существенного — все эти окна! (Нервно смеется.) Мне не нравится этот дом! (Продолжает смеяться.) Я, наверное, никогда его не забуду, или... Это очень значимо для меня — все смотрят в меня, и та пустая комната — мне не нравится это. Больше всего мне нравится быть рекой, это приносит мне наибольшее удовольствие.

В: Большинство людей наслаждается рекой. Река обладает свободой и спонтанностью. Она движется, переливается, взмывается и т.п.

Мэри: Можно делать свои собственные дела так же, как река.

Рене: Я думала — я действительно чувствую, что, если бы сделала это месяц назад, я была бы другим пнем.

Джин: Ты была высоким пнем?

Рене (энергично): Я была высоким и видела зеленые листья, и... ты знаешь, я чувствовала зеленые листья. Знаете, они собирались распусться, и ничто им не могло помешать.

В: Слышите ли вы «зеленые листья» в ее голосе? (Некоторые согласились.)

Рене: Да, они там. Мои мечты тоже похожи на это!

В: Замечательно, за этим стоит две основные идеи. Первое — если вы отпускаете себя, просто находитесь с собой, входите в контакт с собой, тогда все — «здесь». Вы можете найти себя, просто оставаясь собой и слушая. И вторая идея —] это говорить «я», чтобы отождествиться со своим опытом. Отождествляйтесь со своей фантазией, своими телесными ощущениями, с эмоциями. Каждый раз, когда вы говорите «я», вы устанавливаете чуть больший контакт с собой. Вот почему я прошу вас отождествляться с фантазией и тогда, когда вы в ней находитесь, и когда рассказываете о ней. Но я не имею в виду то «я», которое говорит: «Я такой замечательный человек и делаю это гораздо лучше других». Это «я» — «ловушка эго», игра в сравнение, которое уводит вас от себя. Я же имею в виду только то, что вы отождествляете со своим опытом: «Я переживаю это, я думаю об этом, испытываю эти чувства, совершаю эти действия». «Я пустой дом, в который заглядывает множество людей» или «Я старый трухлявый пенёк, на мне есть один очень здоровый отросток, поднимающийся вверх».

В подобном опыте нет ничего правильного или неправильного. Опыт просто есть. Общество или родители любят говорить: «Это правильно, это неправильно, тебе следует быть этим, но не тем», и, если мы следуем этому, мы теряем контакт с тем, что мы есть на самом деле. Отождествление с фантазией — один из способов восстановления контакта с самим собой, с таким, какой вы есть сейчас. В другое время ваш опыт может быть абсолютно другим. Когда вы рассказываете о своих переживаниях в этой фантазии, становится понятно, что это вы и есть. Когда вы отождествляетесь с фантазией, это уже не «просто фантазия», но выражение самого себя. Возможно, вам будет трудно осознать, что это о вас, особенно если опыт неприятный. Но когда вы рассказываете о своей фантазии, я уверен — некоторые из присутствующих могут заметить, что это действительно ваше самовыражение.

Рене: Да, я действительно чувствую, что таким образом узнал некоторых людей.

В: Когда нас просят представиться окружающим, то, что мы обычно говорим, по большей части ерунда. Мы сообщаем свое «имя, ранг и серийный номер» — где мы работаем, сколько у нас детей и т.д. Но если вы сделаете небольшое воображаемое путешествие, вроде этого, и отождествитесь с ним, вы действительно представитесь; вы действительно войдете в контакт с тем, что происходит в вас. Я просто попросил вас стать пнем, но взгляните на разнообразие опыта, который получили разные люди путем отождествления с пнем. Для многих пребывание пнем выявило ощущения срубленного дерева — переживания потери или уменьшения возможностей. Однако здесь было два примера того, что как пенёк оказывался полон жизни и энергии. Все, что вы найдете в своем пне, — ваше, и это прекрасный способ узнать то, что происходит в вас, или, по меньшей мере, обнаружить то, с чем вы не контактируете. Некоторые люди имели трудности в получении контакта с фантазией. Джин, тебе было трудно стать домом и пнем, у тебя было немного чувств, и не произошло диалога между домом и рекой. Мэри, ты контактировала только с небольшой частью левой стороны своего дома, и все остальные имели различную степень контакта с разными элементами своих фантазий.

Большинство людей в той или иной степени испытывают разделенность на правую и левую части. Обычно левая

179

часть — это качества, которые наша культура определяет как женские: чувствительность, восприимчивость, принятие, тепло — камин у Эбби был слева. Правая сторона — «маскулинные» аспекты: деятельность, сила, агрессия, общительность, и т.д. Несколько женщин, присутствующих здесь, были в гораздо большем контакте со своей левой стороной, фемининными аспектами личности, и почти не чувствовали правую сторону. Мужчины же обычно — наоборот. Чтобы быть целостным человеком, вы должны быть в хорошем контакте со всеми аспектами своей личности, чтобы вы могли одновременно быть чувствительным и

открытым миру и способным что-то делать в этом мире,

Я хочу сказать еще одну вещь. Если вы замечаете нечто неприятное в фантазии, это не значит, что вы останетесь с этой неприятностью на всю оставшуюся жизнь. — Это значит, что у вас есть нечто неприятное, с чем вам нужно вступить во взаимодействие, поработать и пережить полнее. То, что мы обычно делаем, — это избегание неприятного опыта, а затем мы избегаем тот факт, что мы что-то избегаем. Это процесс отчуждения опыта. Именно так мы отталкиваем проблемы: мы не взаимодействуем с этим болезненным опытом и продолжаем влиять на свою жизнь без сознания этого. То, что мы делаем здесь, — это просто инверсия отчуждения: отождествление. И вы все сможете открыть еще больше, работая самостоятельно. Вы можете вернуться к этому дому или пню и узнать о своей жизни еще больше. Если вы готовы оставаться с любыми неприятностями, приходящими к вам, действительно отождествляться с ними и; входить с ним в контакт, тогда мертвые, разрубленные и со—] жженные пни начнут расти, и вы ощутите большую подвижность и энергию в своей жизни.

180

Мысли

Сознавайте любые мысли, слова или образы, возникающие в уме. (...) Представьте, что находитесь в комнате значительных размеров с двумя большими дверными проемами на противоположных стенах. Представьте, что ваши мысли и образы попадают в эту комнату через одну дверь и затем выходят через другую. Просто смотрите, как мысли залетают в комнату, остаются на некоторое время и затем уходят из нее. (...) Какие они? (...) Что они делают, пока находятся в комнате? (...) Как они попадают внутрь и как выходят наружу? (...) Мысли проносятся или на время задерживаются, так что вы можете четко разглядеть их? (...)

Теперь сознавайте, что случится, если вы закроете дверь, через которую они выходят. (...) Теперь снова откройте ее. (...) Теперь закройте входную дверь и наблюдайте, что происходит. (...) Теперь откройте ее. (...) Теперь закройте обе двери и запирайте несколько своих мыслей в комнате вместе с вами. (...) Рассмотрите их настолько подробно, насколько можете. На что они похожи, как они себя ведут и что делают? (...) Что вы чувствуете по отношению к этим мыслям и чем они отвечают вам? (...) Поговорите с ними (...), позвольте им отвечать вам. (...) Что вы говорите им и что они отвечают? (...)

Станьте своими мыслями и продолжайте диалог. (...) Будучи мыслями, на что вы похожи и что делаете? (...) Что вы чувствуете и что вы говорите себе? (...)

Теперь станьте собой и продолжайте беседу. Сознавайте взаимоотношения между вами и вашими мыслями и обсудите это в диалоге. К примеру, если вы чувствуете, что расстроены, скажите мыслям: «Вы расстраиваете меня» — и слушайте, что они вам ответят. Меняйтесь местами, когда захотите, и продолжайте диалог. Выясните, что еще вы можете узнать друг о друге. (...)

181

Возмущение — признательность

Вспомните кого-нибудь, кем вы действительно возмущены — кто раздражает вас, портит вам жизнь или с кем у вас какие-либо проблемы. Представьте, что этот человек перед вами, обращен к вам лицом и смотрит на вас. Детально визуализируйте этого человека. Во что он одет? (...) Как выглядит его лицо, как он смотрит на вас? (...) Теперь открыто выразите этому человеку свои возмущения: «Боб, я возмущен тем, что...» Будьте очень конкретны и скажите точно, что вас возмущает в этом человеке. Постарайтесь на самом деле добиться чувства, что общаетесь с ним. (...) Уделите некоторое время, чтобы выразить длинный список возмущений и претензий к этому человеку. (...)

Сейчас заново пересмотрите этот список, слово «возмущение» замените словом «признательность» и произнесите все это тому же человеку. Делайте паузы после каждой фразы. Отмечайте, что вы чувствуете, когда произносите фразу, выясните, что вы можете понять из этого опыта. Например, если я сказал: «Я возмущен твоей слабостью, потому что мне приходится делать работу за тебя», то, когда я снова вернусь к этой фразе, я могу сказать: «Я признателен тебе за слабость, это придает мне ощущение силы и уверенности в сравнении с тобой». Уделите инструкции несколько минут, выясните, можете ли вы обнаружить признательность в том, на что вы возмущены. Начинать. (...)

Слабость — сила

Закройте глаза и обратите внимание внутрь себя. (...) Войдите в контакт с телесными ощущениями. (...) Я хочу, чтобы вы организовали внутри себя беседу между слабостью и силой. Я хочу, чтобы сначала вы стали слабостью, которая обращается с некими словами к силе. Вы можете начать с

182

чего-нибудь вроде: «Я так слаб, а ты так силен, ты можешь делать многое» и т.п. Будьте слабостью и некоторое время разговаривайте с силой, одновременно сознавая свои телесные ощущения. (...) Подробно исследуйте некоторые детали этого опыта. Что значит для вас быть слабым, а для него сильным? (...)

Теперь поменяйтесь ролями и станьте силой, отвечающей слабости. (...) Что и как вы говорите? (...) Что вы чувствуете в этой роли? (...) Что вы чувствуете по отношению к слабости? (...) Сейчас расскажите слабости, что для вас значит быть сильным. (...) Что вы этим приобретаете? (...)

Теперь поменяйтесь ролями и снова станьте слабостью. (...) Что вы отвечаете силе и что вы чувствуете, делая это? (...) Теперь расскажите силе, что для вас значит быть слабым? (...) В чем выгода быть слабым? (...) Расскажите ему о силе в вашей слабости. (...) Расскажите о всех преимуществах слабости — как вы можете использовать слабость, чтобы манипулировать окружающими, заставляя их помогать вам, и т.д. (...) Тщательно рассмотрите специфические особенности силы, присутствующей в слабости. (...)

Теперь снова станьте силой и ответьте слабости. (...) Что вы говорите и что чувствуете сейчас? (...) Расскажите о слабости в своей силе. Расскажите о трудностях силы — о том, как

другие зависят от вас, пользуются вашей энергией и т.д. (...) Тщательно рассмотрите слабые стороны своей силы. (...)

Теперь снова станьте слабостью и отвечайте силе. (...) Что вы чувствуете и говорите? (...) Некоторое время продолжайте диалог самостоятельно. Меняйтесь ролями, когда захотите, но все время поддерживайте этот диалог между силой и слабостью и наблюдайте, что вы можете обнаружить. (...)

Такой вид внутреннего диалога может быть весьма полезен для выявления и прояснения отношений, существующих внутри индивида, между любыми парами комплементарных людей, ролей, качеств и аспектов. Это может быть особенно полезно в работе, направленной на достижение

183

понимания между конфликтующими группами, например учителями и студентами. Все наши взаимоотношения с другими людьми заполнены образами друг друга. Если вы можете отождествиться с противопоставлением между вашими собственными образами и добиться некоторой ясности и уменьшения этого противопоставления, тогда вы за своими образами сможете увидеть реальных людей и начать реагировать на них, а не на их образы. Также вы можете использовать подобный эксперимент вдвоем, поочередно играя противоположные роли. Некоторые примеры подобной работы даны в разделе «Работа в парах». Вот ряд других для работы противоположностей: муж — жена, родитель — ребенок, спонтанный — планирующий, незнакомец — близкий, помогающий — беспомощный, искренний — неискренний, начальник — подчиненный, аккуратный — неряшливый, мужчина — женщина, ответственный — безответственный, ум — тело, глупый — умный и т.п. Отметьте, какие трудности есть в вашей жизни, и свяжите эти трудности с определенным человеком, манерой поведения или личностным качеством. Теперь представьте себе противоположность этого человека, поведения или качества и работайте с этим в диалоге. Если вы сможете действительно вовлечь себя в этот диалог, вы обнаружите симметрию и сходство, которые лежат за видимым различием. В предыдущем эксперименте выявлялась сила в слабости, а слабость в силе — две стороны, использующие различное значение, чтобы добиться одной и той же вещи — контроля друг над другом.

Инверсия коммуникации

Сейчас сфокусируйте внимание на моих словах, которые появляются где-то в моем мозгу, произносятся мной, проносятся по воздуху, пока не попадут в ваши уши и затем в ваш мозг, где вы их поймете. (...) Теперь измените этот процесс. Представьте, что мои слова прямо сейчас появляются в вас (...), идут в ваши уши (...), выходят из них (...) и через воздух попадают в мой рот (...) и затем в мой мозг, где я понимаю их. (...) Осуществляйте эту инверсию еще некоторое время (...), теперь измените все обратно. (...)

Инверсия с деревом

Сейчас визуализируйте дерево и наблюдайте, как оно меняется с разными сезонами. Представьте воду и другие субстанции, которые из почвы движутся в корни (...), затем вверх по стволу попадают в ветви (...), становятся почками (...), и вырастают листья и новые ростки. (...) Наблюдайте, как листья растут еще ^больше, обдуваемые легким ветерком (...), и затем, с наступлением осени, становятся старыми и, вероятно, меняют цвет. (...) Затем листья опадают на землю и становятся частью почвы во время зимы (...), а затем снова впитываются корнями, когда дерево возвращается к жизни весной. (...)

Теперь пройдите этот круг в обратном порядке. Представьте старые, сухие листья, которые поднимаются с земли на ветви (...), становятся все зеленее (...), затем уменьшаются, уходя в ветви (...), проходят вниз по стволу к корням (...) и затем в почву и гнилую листву. (...) Осуществляйте эту инверсию еще некоторое время. (...)

Сейчас отождествитесь с измененным деревом. Станьте им, в то время как оно будет меняться с сезонами, которые движутся в обратном порядке (...). Почувствуйте, как ваши листья вырастают в верхнюю часть вашего тела и перемещаются вниз к корням, откуда они идут в почву. (...) Побудьте этим деревом еще некоторое время. (...)

Теперь продолжайте быть этим деревом, но верните круговорот в нормальное состояние. (...) Почувствуйте, как корни пьют влагу из почвы. (...) Почувствуйте, как она поднимается по вашему стволу и попадает в ветви. (...) Продолжайте переживать этот круговорот еще некоторое время, сознавайте, что вы чувствуете, будучи этим деревом. (...)

Инверсия основных характеристик

Сейчас подумайте, какие два или три прилагательных вы бы использовали, чтобы описать себя, — два-три слова, которые наилучшим образом передают ваше ощущение себя как личности. (...) Уделите немного времени на то, чтобы найти подходящие слова. (...) Теперь подумайте о словах, противоположных вашим. (...) Станьте человеком, которого можно описать этими противоположными характеристиками. (...) Опишите себя. (...) Какой вы? (...) Что чувствуете? (...) Действительно прочувствуйте, каково это — быть таким человеком. (...) Сейчас снова станьте собой и сравните опыты существования этих двух людей. (...)

Памятник себе

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, что находитесь внутри очень темного здания. Вы ничего не можете видеть, но знаете, что находитесь в каком-то музее или галерее. Прямо напротив статуя или скульптура вас, какой вы есть на самом деле. Она может быть реалистичной или абстрактной, но эта статуя каким-то образом передает основные черты вашего бытия. Вглядитесь в темноту, и, когда постепенно начнет светлеть, вы сможете увидеть, что это за статуя. (...) Какой она формы? (...) Какого она размера и из чего сделана? (...) Если возможно, рассмотрите ее еще более подробно — найдите еще больше деталей. (...) Походите вокруг и посмотрите на статую с разных сторон. (...) Подойдите ближе и дотроньтесь до нее рукой. (...) Что вы чувствуете? (...)

Станьте этой статуей. Представьте, что вы — это она, поменяйте свою позу, чтобы соответствовать статуе. (...) Что вы чувствуете в качестве этой статуи? (...) На что вы похожи? (...) Опишите себя: «Я...» (...) Какой жизнью вы живете? (...) Что с вами происходит и что вы чувствуете по поводу всего этого? (...)

Теперь в своем воображении оживите эту статую. (...) Будучи живой статуей, что вы делаете и на что похожа ваша жизнь? (...) Уделите немного времени, чтобы узнать больше о существовании в качестве этой живой статуи. (...)

Теперь снова станьте собой и посмотрите на статую. (...) Отличается ли она сейчас от вас? (...) Изменилось ли что-нибудь? (...) Что вы чувствуете к этой статуе? (...) Не спеша приготовьтесь сказать ей «до свидания». (...) Сейчас попрощайтесь, вернитесь сюда, в комнату, и осознайте полученный опыт. #163;...)

Через минуту или две я попрошу вас открыть глаза и вернуться к группе. Затем я хочу, чтобы каждый из вас по очереди стал своей статуей и рассказал о своих переживаниях. Примите позу своей статуи и расскажите все подробности вашей жизни в качестве статуи и что вы делаете, когда оживляете ее. (...) Теперь откройте глаза и вернитесь к группе. (...) Кто готов начать? (...)

Компаньон

Найдите спокойное место, где вы можете провести по меньшей мере 10-15 минут наедине с собой. Молча посидите, посмотрите вокруг и войдите в контакт с окружающим пространством. Даже если это знакомое место, действительно войдите в контакт и посмотрите, что вы можете здесь обнаружить. (...)

Сейчас закройте глаза и войдите в контакт с тем, что происходит в вашем теле. Уделите некоторое время реальному

контакту со своими внутренними физическими ощущениями и чувствами и узнайте о жизни внутри себя. (...)

Теперь представьте себе, что здесь рядом с вами ваш партнер и вы постепенно его узнаете. (...) Какой он? (...) Какую одежду он носит, какое у него тело и в каком положении оно находится? (...) Что ваш партнер выражает о себе своей позой, движениями и выражением лица? (...) Что он чувствует? (...) Узнайте еще больше о вашем партнере. Задавайте ему вопросы. Слушайте и наблюдайте, что он отвечает. (...) Расскажите партнеру, что вы к нему чувствуете, и узнайте, что он чувствует к вам. (...) Уделите еще некоторое время, чтобы лучше узнать своего компаньона, выясните, чему вы можете у него научиться. (...)

Сейчас станьте этим воображаемым партнером. (...) Какой вы? (...) Что чувствуете физически — в какой позе ваше тело, как вы двигаетесь? (...)

Примите положение тела, которое соответствует вашему партнеру. (...) Что вы чувствуете в этом положении? (...) Начните немного двигаться и еще глубже войдите в ощущение бытия в качестве вашего компаньона. Что вы за человек? (...) Чем вы занимаетесь и как вы

взаимодействуете с окружающими? (...) Сейчас двигайтесь еще интенсивнее (...).
Продолжайте быть вашим партнером и медленно открывайте глаза. (...) Еще глубже
прочувствуйте ощущение пребывания этим человеком. (...)

Мотоцикл

Сейчас представьте, что вы мотоцикл. (...) Что вы за мотоцикл? (...) Какая у вас как у мотоцикла жизнь? (...) Где вы проводите большую часть времени и каково это — быть там? (...) Где ваш дом и куда вы двигаетесь? (...) Что вы чувствуете? (...) Еще некоторое время продолжайте исследовать детали своей жизни в качестве мотоцикла. (...)

188

Теперь заведите и поезжайте куда-нибудь. (...) Как вы завели мотор и какие звуки вы издаете, когда едете? (...) Что вокруг вас, что вы ощущаете под своими колесами? (...) Сознавайте, как вы функционируете и что чувствуют ваши шины, соприкасаясь с землей. (...) Куда вы едете? (...) Оглянитесь и посмотрите, кто вами управляет. (...) Какой он, этот человек, который сидит у вас за рулем? (...) Какие у вас с ним взаимоотношения? (...) Позвольте своей фантазии развиваться еще несколько минут, еще глубже прочувствуйте все детали вашей жизни в качестве мотоцикла. (...)

(Так же вы можете поговорить с человеком, который за рулем.)

Зеркало

Представьте, что вы в очень темной комнате. Пока вы ничего не можете видеть, кроме огромного зеркала напротив вас. Комната постепенно становится светлее, и вы можете видеть свой образ, отраженный в зеркале. Образ может сильно отличаться от того, что вы обычно видите, но может и совпадать. Просто посмотрите в темноту и позвольте этому образу проявляться по мере того, как становится светлее. (...) В итоге вы сможете видеть его совсем отчетливо. (...) Какой он? (...) Что вы заметили в нем необычного? (...) Какое положение он занимает? (...) Как он движется? (...) Какое у него выражение лица? (...) Какое чувство или настроение выражает этот образ? (...) Что вы к нему чувствуете? (...)

Сейчас молча поговорите с образом, представьте, что он может разговаривать с вами. (...) Что вы ему говорите и что он отвечает? (...) Что вы чувствуете, разговаривая с этим образом? (...)

Поменяйтесь местами и станьте образом в зеркале. Какой вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Как образ что вы говорите себе? (...) Комментируйте взаимоотношения между вами. (...) Выясните, что еще вы можете узнать из опыта пребывания образом. (...) Продолжайте вашу беседу. Меняйтесь ролями, когда пожелаете, но продолжайте диалог и взаимодействие. (...)

Снова станьте собой и посмотрите на свой образ в зеркале — I ле. (...) Что вы к нему чувствуете? (...) Изменилось ли что-нибудь по сравнению с тем, когда вы первый раз увидели

свой образ? (...) Есть ли что-нибудь, что вы хотите сказать этому образу, прежде чем попрощаетесь с ним? (...) Сейчас ' скажите ему «до свидания» (...) и вернитесь в комнату. Некоторое время спокойно оставайтесь со своим опытом. (...)

Заброшенный магазин и торговая лавка

Я хочу, чтобы вы представили, что гуляете-по ночному городу под дождем. Вы тепло одеты, и вы можете видеть огни города, отражающиеся на мокром асфальте. (...) Просто идите вперед и смотрите на свой город. (...) Что вы видите? (...) Каков он, ваш город? (...) Что в нем происходит? (...) Что вы чувствуете, гуляя по нему? (...)

Прямо впереди вас небольшая заброшенная улица. Спускайтесь вниз по этой улочке, и вскоре вы увидите старый, неработающий магазин. (...) Окно магазина грязное, мутное, оно забрызгано дождем, но если вы присмотритесь, вы сможете увидеть за ним какие-то предметы. (...) Что было оставлено за этим окном? (...) Подойдите ближе и постарайтесь увидеть, что там. (...) Протрите часть окна, чтобы лучше видеть. (...) Ближе рассмотрите эти заброшенные вещи. (...) Какие они? (...) Отмечайте все подробности. (...)

Станьте какой-нибудь вещью из этого заброшенного магазина. Что собой представляет ваша жизнь? (...) Почему вас оставили здесь? (...) Что вы чувствуете? (...) Еще глубже войдите в свой опыт, в котором вы являетесь заброшенной вещью. (...)

190

Сейчас снова станьте собой и снова поглядите на заброшенную вещь, которую видно в окне. (...) Заметили ли вы что-нибудь, чего не видели раньше? (...) Не спеша попрощайтесь с этим окном, с тем, что находится за ним, и идите дальше по улицам города. (...) Некоторое время продолжайте исследовать свой город. (...)

Впереди снова вырисовывается какая-то незнакомая улица. Прогуливаясь по ней, вы увидите витрину, на которой находится невероятное множество различных вещей — некоторые старые, некоторые новые, а некоторые из них совсем древние. Какие-то из них просто хлам, другие — настоящее сокровище, вы никогда не ожидали увидеть подобное в таком окне. (...) В то время как вы стоите и смотрите на витрину, к вам подходит дружелюбный старик и приглашает зайти в этот магазин. Он объясняет, что это необычный магазин. Внутри этого, с виду маленького, магазинчика находятся все вещи, которые существуют в мире. Любой, кто найдет свой путь в этот магазин, может выбрать любую вещь и взять с собой. Вы не можете взять деньги, также как и продать то, что возьмете здесь. Все, что вы можете, — это взять одну вещь из магазина. Оглянитесь вокруг и посмотрите, что здесь есть. (...) Вокруг всевозможные комнатки и уголки, наполненные вещами, которые вы можете взять с собой. (...) Когда решите, что хотите взять, рассмотрите это получше. Внимательно, во всех подробностях изучите эту вещь (...), потрогайте ее руками, обнюхайте ее. (...) Что вы чувствуете к этой вещи? (...)

Когда вы будете выходить из двери, держа в руках вещь, которую решили взять, лавочник снова обратится к вам: «Как я и говорил ранее, вы можете взять эту вещь. Есть только одно условие — вы должны дать мне что-то взамен. Это может быть все, что угодно, из того, что у вас есть, и того, что вам сейчас не нужно, но вы должны мне дать что-то взамен того, что взяли». Что вы отдаете старику? (...) Уделите некоторое время, чтобы решить этот вопрос. (...) Теперь скажите старику, что вы отдадите ему. (...) Выходите за дверь и последний раз

взгляните на свой город. (...) Не торопясь попрощайтесь с ним. (...) Вернитесь сюда, в комнату, взяв с собой то, что вы выбрали в магазине. (...)

Теперь станьте этой вещью. (...) Какой вы? (...) Какие у вас свойства? (...) Какая у вас жизнь? (...) Что случается с вами? (...) Какие у вас функции и зачем вы нужны? (...) По— ; старайтесь во всех подробностях ощутить опыт пребывания этим объектом. (...)

Сейчас снова станьте собой и посмотрите на этот объект. (...) Выясните, можете ли вы узнать о нем что-нибудь еще. (...) Стали ли вы лучше понимать его теперь? (...) Не спеша попрощайтесь с этим объектом и положите его куда-нибудь в вашей памяти (...), некоторое время просто спокойно отдохните. (...)

(Фантазию вроде этой хорошо осуществлять, если вы находитесь в месте, где слышны звуки городского движения. Эти шумы будут нарушать течение некоторых других фантазий или навязывать что-то, но к этой фантазии они будут отличным добавлением, они станут частью воображаемого опыта, не внося никаких искажений. Следующий эксперимент — еще один пример того, как включать и использовать шумы, которые в другом случае склонны нарушать ход фантазии.)

Подводная пещера

(Я написал три альтернативных варианта середины этой фантазии; каждый вариант использует одинаковое начало и конец. Используйте только одну из альтернатив.)

(Начало.) Представьте, что вы плаваете с аквалангом в тропическом море недалеко от берега (на другой планете). Прислушивайтесь ко всем звукам и смотрите вокруг, чтобы видеть, что является источником каждого звука в вашем

192

подводном мире. (...) Плавайте в этом подводном мире и изучайте его. (...) Какой он (...) и что вы чувствуете, находясь «здесь»? (...) Что вы видите? (...) Что вы ощущаете руками и кожей? (...) Продолжайте исследование, узнайте больше об этом опыте. (...)

(Вариант 1.) Прямо впереди вы можете увидеть вход в подводную пещеру. Подплывая к ней, вы обнаруживаете, что она очень большая и глубокая. На дне этой пещеры что-то спрятано, но свет очень тусклый, и вам трудно увидеть, что там. Не спеша исследуйте эту пещеру, выясните, что находится на дне. (...) Когда что-либо обнаружите, внимательно осмотрите и узнайте, что это за объект. (...) Что вы чувствуете к нему? (...) Сейчас поговорите с ним и представьте, что он может отвечать вам. (...) Что вы говорите ему? (...) И что он отвечает? (...) Расскажите, что вы к нему чувствуете. (...) Поменяйтесь местами. Станьте этим объектом из пещеры и продолжайте беседу. (...) Что вы чувствуете? (...) Взгляните на аквалангиста. (...) Что вы чувствуете к нему и что ему говорите? (...) Что еще происходит между вами во время этого разговора? (...) Меняйтесь местами, когда захотите, и еще некоторое время продолжайте взаимодействовать и разговаривать друг с другом. (...)

(Вариант 2.) Из всех предметов, находящихся в этом подводном мире вокруг вас, какой больше всего привлекает ваше внимание? (...) Какой предмет требует вашего внимания? (...) Чем бы это ни было, подплывите поближе и посмотрите, что вы можете узнать об этом. (...) Что в этом предмете так привлекает вас? (...) Очень внимательно осмотрите этот предмет.

(...) Потрогайте его, если можете. (...) Подвигайтесь вокруг, чтобы рассмотреть его с разных сторон. (...) Теперь поговорите с ним. Расскажите ему, что в нем привлекает ваше внимание. (...) Расскажите, что вы чувствуете к нему. (...) Представьте, что он может ответить вам. (...) Что именно он говорит в ответ? (...) Сейчас поменяйтесь

местами, станьте этим предметом и продолжайте беседу. Какой вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Что говорите аквалангисту? (...) Что еще происходит между вами во время разговора? (...) Меняйтесь местами, когда захотите, и продолжайте взаимодействовать и разговаривать еще некоторое время. (...)

(Вариант 3.) Посмотрите налево, далеко под водой вы увидите нечто смутное и нечеткое, медленно приближающееся к вам. (...) По мере приближения этого объекта вы сможете видеть его все более отчетливо. (...) Сейчас посмотрите направо — вдалеке вы заметите какой-то другой объект, приближающийся к вам. Поначалу он тоже будет неясным, но затем, по мере приближения, он будет виден все лучше и лучше. (...) Продолжайте наблюдать за этими объектами. По мере их приближения к вам вы сможете видеть лучше, что они собой представляют и как движутся. (...) В конце концов они встретятся напротив вас, и, когда это произойдет, постарайтесь сознавать факт их встречи и то, как она произошла и как они взаимодействуют друг с другом. (...) Сейчас станьте объектом, который приплыл слева. Какой вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Как вы взаимодействуете с объектом, который приплыл справа? (...) Поговорите с ним. (...) Что именно вы говорите? (...) Что он отвечает? Чем вы отличаетесь? (...) Что вы чувствуете по поводу этих отличий? (...) Сейчас поменяйтесь, станьте другим объектом и продолжайте беседу. Какой вы теперь? (...) Что вы чувствуете? (...) Что вы чувствуете к «левому» объекту? (...) Что вы говорите ему? (...) Меняйтесь ролями, когда захотите, и продолжайте взаимодействовать и разговаривать друг с другом еще некоторое время. (...)

(Завершение.) Сейчас станьте собой, аквалангистом, и приготовьтесь попрощаться с вашим подводным миром. (...) Оглянитесь вокруг в последний раз (...) и затем возвращайтесь к вашему существованию в комнате. (...).

194

Берег моря

Я хочу, чтобы вы представили, что вы на берегу моря. (...) На что похож этот берег? (...) Погуляйте немного. (...) Что вы ощущаете под ногами? (...) Наклонитесь, потрогайте поверхность земли и попытайтесь побольше узнать о том, каков ваш берег. (...) Подойдите к кромке берега и ощутите морскую воду. (...) Прогуляйтесь вдоль берега и посмотрите, что вынесло на него волнами. (...) Какой запах вы ощущаете? (...) Какая стоит погода? (...) Что вы чувствуете, находясь здесь? (...) Еще некоторое время исследуйте свой морской берег, выясните, что вы можете обнаружить здесь. (...)

Сейчас взгляните на море. (...) Какое оно? (...) Огляните его побережье. (...) Сейчас посмотрите вдаль. Очень далеко есть что-то, что постепенно приближается к вам, вместе с волнами. Сперва вы не будете знать, что это и какого оно размера, но по мере того, как этот объект будет приближаться к вам, вы сможете увидеть, что это такое. (...) Смотрите на этот приближающийся объект, который в конце концов вынесет волнами на песок. (...) Когда он окажется на берегу, подойдите к нему и внимательно осмотрите, выясняя о нем все, что можно. (...) Обойдите его со всех сторон и посмотрите на него под разными углами. (...) Какой

он? (...) Потрогайте его, что вы чувствуете? (...) Можете ли вы предположить что-либо о его прошлом и о том, каким образом он оказался на берегу? (...) Что вы чувствуете к нему? (...)

Станьте объектом, который вынесло на ваш пляж. Какой вы? (...) Какими качествами обладаете? Опишите себя: «Я...» (...) Что вы чувствуете? (...) Что случилось с вами, по какой причине вас вынесло на этот пляж? (...) Уделите некоторое время, чтобы еще лучше прочувствовать опыт пребывания этим объектом. (...)

Сейчас снова станьте собой и посмотрите на этот предмет. (...) Видите ли вы что-либо, что не замечали раньше? (...)

195

Чт вы чувствуете к этому предмету? (...) В последний раз взгляните на берег моря (...), отмечайте любые изменения. (...) Не спеша попрощайтесь (...) и возвращайтесь сюда, в комнату. Некоторое время посидите молча, побудьте с тем, что пережили. (...)

Темная комната

Теперь представьте, что вы стоите в конце темной комнаты. Она совершенно темная^А но постепенно вы начинаете ощущать пространство в этой комнате (...). Представьте, что вы наклоняетесь к полу (...) и к стене, чтобы, дотронувшись до нее, узнать, что они собой представляют. (...) Что это за пол, что за стена и комната, в которой вы сейчас находитесь? (...) Сейчас вы начинаете невнятно слышать, что что-то происходит в противоположном конце комнаты, (...) Когда вы внимательно прислушаетесь к этим звукам, они станут отчетливее, и вы сможете предположить, что является их источником. (...) В то время как вы слушаете звуки, свет в комнате постепенно становится ярче, так что вы начинаете видеть источник звуков. (...) Когда вы сможете увидеть его, внимательно осмотрите этот объект. (...) Какой он? (...) Осмотрите его в деталях. (...) В конце концов вы сможете видеть его отчетливо и обнаружите больше деталей, которых не замечали ранее. (...) Что он делает (...) и что вы чувствуете по отношению к нему? (...)

Сейчас поменяйтесь местами и представьте, что вы стали этим объектом. Отождествитесь с ним. (...) Какой вы? (...) Какая у вас жизнь? Что вы делаете и какими качествами обладаете? (...) Что вы чувствуете в качестве этого объекта? (...) Что вы переживаете? (...) Поговорите с собой. (...) Как вы реагируете на себя? (...) Будучи этим объектом, что вы говорите себе и что слышите в ответ? (...) Что еще происходит между вами во время этого разговора? (...)

196

Станьте собой и продолжайте диалог и взаимодействие. (...) Что вы сейчас чувствуете? (...) Что вы чувствуете к объекту? (...) Внимательно осмотрите этот объект. Замечаете ли вы что-либо, чего не замечали раньше? (...)

Не спеша попрощайтесь со своей комнатой и с тем, что вы обнаружили в ней, вернитесь сюда, к своей жизни «здесь». (...) Некоторое время уделите осознанию опыта. Что вы чувствуете к своей комнате и что обнаружили «там»? (...) Что вы чувствовали, прощаясь с этой фантазией? (...)

Мудрец

Я хочу, чтобы вы представили, что поднимаетесь ночью по горной тропе. На небе полная луна, которая освещает тропу, благодаря ей вы можете довольно хорошо видеть вокруг. (...) Что это за тропа, по которой вы идете? (...) Что вы видите вокруг себя? (...) Что вы чувствуете, поднимаясь по горной тропе? (...) Прямо впереди вы замечаете маленькую тропинку, уходящую в сторону и ведущую вас к пещере, в которой живет очень мудрый человек, способный ответить на любой вопрос. Сверните на эту тропинку и идите по ней к пещере мудреца. (...) Отмечайте, какие изменения происходят вокруг вас, когда вы поднимаетесь по этой тропинке, все ближе подходя к пещере. (...)

Когда вы достигнете пещеры, напротив нее вы увидите небольшой костер, за которым неясно вырисовывается молчаливая фигура мудреца с гуляющими по ней бликами от языков пламени. (...) Подойдите к костру, подбросьте в него дров и сядьте молча рядом. (...) Огонь начинает гореть ярче, и теперь вы можете видеть мудреца более отчетливо. Уделите время тому, чтобы как можно полнее сознать его — его одежду, тело, лицо, глаза. (...)

Теперь задайте мудрецу какой-нибудь важный для вас вопрос. Задавая вопрос, продолжайте смотреть на него и на

197

то, как он реагирует на ваши слова. Он может дать ответ в словах, либо может ответить вам жестом или выражением лица, либо может что-то показать вам. (...) Какой ответ он дает вам? (...)

Сейчас станьте этим мудрецом. (...) Какова ваша жизнь? (...) Что вы чувствуете? (...) Как вы относитесь к гостю, который задает вам вопросы? (...) Что вы к нему чувствуете? (...) Что вы своими словами, жестами или действиями говорите гостю? (...)

Снова станьте собой и продолжите диалог. Понимаете ли вы, что отвечает вам мудрец? (...) Есть ли у вас еще вопросы к нему? (...) Что вы к нему чувствуете? (...)

Теперь станьте мудрецом и продолжите беседу. (...) Есть ли что-нибудь еще, что вы можете сказать пришедшему человеку? (...)

Станьте собой. Скоро вам пора будет прощаться. (...) Скажите что-нибудь еще перед тем, как уйти. (...) Когда вы уже хотели попрощаться с мудрецом, он повернулся к старой, поношенной сумке, лежащей у негаза спиной, и что-то начал в ней искать, что-то особенное, что он хочет дать вам. (...) Он достает нечто из сумки и отдает вам. (...) Посмотрите на этот дар. (...) Что сейчас вы чувствуете к этому мудрецу? (...) Расскажите ему о своих чувствах (...) и не спеша попрощайтесь с ним. (...)

Теперь отвернитесь и начинайте спускаться по горной тропинке, взяв с собой этот подарок. (...) Спускаясь, внимательно смотрите на тропинку, так чтобы запомнить путь к мудрецу. (...) Сознать то, что находится вокруг вас, и то, что вы чувствуете. (...)

Сейчас сохраняйте глаза закрытыми и принесите ваш дар вместе с собой сюда, в комнату. (...) Изучите его более подробно. (...) Что мудрец дал вам? Узнайте как можно больше об этой вещи. (...) Потрогайте ее (...), понюхайте (...), повертите в руках и внимательно разглядите. (...)

198

Теперь станьте этим подарком. отождествитесь с ним и опишите себя. Какой вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Какими качествами вы обладаете? (...) Что вы делаете и как вас можно использовать или чем вы ценны? (...)

Станьте собой и посмотрите на подарок, попытайтесь узнать о нем что-нибудь еще. (...) Отмечаете ли вы в нем какие-нибудь изменения или что-то, чего не заметили раньше? (...) Сейчас заботливо сохраните этот дар в своей памяти (...) и попрощайтесь с ним. (...)

Поиск

Я хочу, чтобы вы представили, что ищете что-то очень важное для себя. Возможно, у вас есть какие-нибудь догадки о том, что это, а возможно, и нет. Тем не менее вы знаете, что ищете что-то очень нужное и что ваша жизнь будет неполной без этого. Где вы начинаете этот поиск? (...) Куда вы идете? (...) Как вы ищете? (...) Что происходит с вами? (...) Отмечайте препятствия и задержки, встречающиеся на пути. (...) Сознательно, как вы взаимодействуете с ними. (...) Что вы предпринимаете? (...) Продолжайте поиск еще некоторое время. Узнайте как можно больше обо всем этом, выясните, насколько близко вы можете подойти к своей цели. (...) Вы можете обнаружить, что поиск меняет характер. Что вы найдете, продолжая искать? (...) Даже если вы еще не достигли цели, вы можете узнать больше о том, что вы ищете. В какой бы вы ни были ситуации, попытайтесь узнать еще больше о том, что ищете. Найдете ли вы то, что ищете, или только увидите, или сможете только вообразить этот объект — изучите его очень внимательно. (...) Сознательно, что вы чувствуете по отношению к нему. (...) К какой цели вы стремитесь? (...) Что будет после достижения этой цели? (...) Является ли цель сама по себе тем, чего вы хотите, или она просто средство — способ получить что-то еще, что вы желаете? (...)

199

Если бы цель могла говорить, что бы она сказала вам? (...) И что бы вы ей ответили? (...) Поговорите с ней некоторое время, выясните, что еще вы можете от нее узнать. (...)

Теперь вернитесь к жизни в этой комнате и посидите спокойно, побудьте со своим опытом некоторое время. (...)

Сумасшествие

Закройте глаза и направьте внимание внутрь. (...) Сейчас я хочу, чтобы вы представили, что сошли с ума. Станьте в воображении абсолютно невменяемым, узнайте, что это значит для вас. (...) Что вы делаете теперь, когда стали сумасшедшим? (...) Где вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Некоторое время уделите тому, чтобы войти глубже в этот опыт. (...) Как вы взаимодействуете с другими людьми? (...) Как другие реагируют на вас? (...) Что дает вам это сумасшествие? (...) И что оно делает с вами? (...) Исследуйте это еще глубже. (...)

Теперь станьте прямой противоположностью сумасшедшего. Поменяйте свой опыт сумасшедшего на противоположный. Например, если вы были полностью неконтролируемым,

сейчас станьте сверхконтролируемым. (...) Максимально полно исследуйте свой новый опыт. (...) Что вы делаете теперь? (...) Как вы взаимодействуете с другими людьми? (...) Как они реагируют на вас? (...) Изучите это как следует. (...)

Человек справа, человек слева

У вас за спиной справа кто-то стоит. Поверните голову и посмотрите через правое плечо, узнайте, кто это, выясните о нем все, что можно. (...) Во что он одет? (...) Как этот человек выглядит? (...) В какой позе он стоит, какое у него выражение лица? (...) Что еще в нем вы можете отметить? (...)

Сзади слева от вас тоже кто-то есть. Поверните голову налево и посмотрите, кто это. (...) Во что он одет? (...) Как он выглядит? (...) В каком положении его тело и какое у него выражение лица? (...) Что еще в нем вы обнаруживаете? (...)

Теперь пусть эти два человека идут вперед по направлению друг к другу, пока не встретятся прямо перед вами. (...) Отмечайте, как они движутся и что делают, когда встречаются друг с другом. (...) Присмотритесь к ним получше, выясните, что они делают. (...) Как они взаимодействуют и что говорят друг другу? (...) Сознавайте все детали того, что происходит между ними. (...)

Станьте человеком справа. (...) Какой вы? (...) Что вы чувствуете? (...) Что вы говорите другому человеку? (...) Что вы чувствуете по отношению к нему? (...)

Теперь поменяйтесь, станьте человеком слева и продолжайте диалог. (...) Что вы чувствуете? (...) Какой вы? (...) Что вы говорите человеку справа? (...) Что вы чувствуете к нему? (...) Некоторое время продолжайте этот диалог. Меняйтесь местами, когда захотите. Продолжая взаимодействие, выясните, что еще вы можете узнать, становясь этими людьми. (...)

Сейчас снова станьте собой и посмотрите на этих двоих. (...) Узнали ли они что-либо друг от друга? (...) Изменилось ли их взаимодействие по сравнению с тем, что было вначале? (...) Не спеша попрощайтесь с этими двумя людьми и возвращайтесь сюда, к группе. (...)

Дополнительные возможности

Существует бесконечное множество вариантов воображаемых путешествий. Самое лучшее — работать с фантазией, появившейся в данный момент. Вовлекайте себя в нее с помощью отождествления и сознавайте опыт текущего момента. На прошлой неделе я наблюдал, как мой двухлетний сын старался открыть дверь, не выпуская из рук газету, которую он носил с собой. Я подумал: «Что, если бы это было

201

фотографией, на которую я смотрю десять лет спустя после этого события?» Когда я

представил, что сцена, которую я наблюдаю, имела место десять лет назад, я почувствовал тепло и заботу к своему сыну — чувства, которые я не признавал до появления этой фантазии. Далее вам будут предложены короткие варианты воображаемых путешествий, которые вы можете развивать и испытывать самостоятельно через отождествление и диалог. Если вы просто будете делать вид, что вовлечены, думать о фантазии или анализировать ее — это будет бесполезной тратой вашего времени. Фантазия будет полезна только в том случае, если вы будете поддерживать свое сознание в процессе выполнения упражнения и примете этот опыт как часть себя.

Вернитесь к ранним годам своей жизни, которые вы с легкостью вспоминаете, и узнайте, что это значит для вас — заново оказаться в таком возрасте. После того как вы действительно погрузитесь в детство, проведите беседу между собой прежним и собой нынешним. Что дает вам пребывание в молодом возрасте?

В деталях переживите самые ранние воспоминания. Сейчас, в этом возрасте, остались ли у вас воспоминания о со— I бытиях прошлого? Если так, переживите их, узнайте, что вы вкладывали в них.

Вы прибираетесь на чердаке или в кладовой, всюду пол— I но старых вещей. В этом доме вы уже жили когда-то, так что вы пересматриваете старые вещи, которые были когда-то важны для вас. Найдите старый альбом с фотографиями и взгляните на них. Погрузитесь в это по-настоящему.

Вернитесь в свое детство. Сейчас в вашей жизни недостает чего-то, что вы оставили в детстве. Вернитесь в прошлое и узнайте, что это: выясните, можете ли вы ассимилировать это в свою жизнь сейчас.

Вы молча сидите на берегу реки. Сознавайте все события, происходящие здесь, сознавайте, что река приносит вам.

202

Вы в долине. Откройте, на что похожа ваша долина и что на ней происходит. Затем посмотрите наверх и обратите внимание на что-то вдалеке, приближающееся к вам. Изучайте этот объект по мере приближения к вам и познакомьтесь с ним.

Вы в туманной задымленной комнате. За этим дымом находится что-то очень важное для вас. По мере того как дым будет постепенно рассеиваться, вы сможете увидеть, что это. Узнайте об этом все, что можете, и познакомьтесь.

Вы смотрите на пустой экран, и некие образы ваших внутренних чувств начинают появляться на этом экране. Сосредоточьтесь на этом и затем станьте этими образами.

Ваш ум подобен стволу большого старого дерева. Представьте, что вы приподнимаете кору и смотрите внутрь. Какие предметы и события вы там обнаруживаете?

Сейчас темная ночь, вы убегаете от кого-то или чего-то. Представьте, что преследует вас, затем остановитесь, повернитесь и встретитесь с «этим» лицом к лицу с помощью взаимодействия, диалога и отождествления.

Вы только что совершили аварийное приземление на другую планету. Исследуйте ее. Затем найдите местного жителя. Поговорите с ним и затем станьте им.

Вы в театре, в костюмерной комнате. Посмотрите на одежду и аксессуары и выберите что-нибудь, чтобы надеть. Затем придумайте себе новое имя и характер, исследуйте эту новую жизнь. Что это новое бытие дает вам и чего вы избегаете?

Вы в длинном тоннеле с закрытой дверью в конце. Найдите ключ и откройте дверь. Узнайте, что находится за ней, а затем станьте тем, что обнаружите.

Вы со своей семьей на пикнике. Представьте, что каждый человек, включая вас, превращается в какое-либо животное. Исследуйте, как вы будете общаться друг с другом в этом новом качестве.

Представьте животное мужского пола, а затем женского.

203

Вообразите, что они встретились и взаимодействуют, наблюдайте за этим процессом. Затем побудьте каждым из них.

Подумайте о ком-нибудь, кого ненавидите, и представьте, что и вы, и он превращаетесь в животных. Наблюдайте, как вы будете взаимодействовать друг с другом и чему вы можете научиться друг у друга.

Придумайте животное, которым вы бы хотели стать, и затем станьте им и исследуйте свою жизнь в качестве этого животного. Чем вы уникальны?

РАБОТА В ПАРАХ

Для большинства экспериментов, описанных в этом разделе, необходимо, чтобы вы сидели лицом к лицу с другим человеком. Очень важно поддерживать контакт глаз с партнером — не тарашиться, а просто смотреть друг на друга. Если вы желаете, то можете поддерживать еще и телесный контакт, это усилит вашу вовлеченность и повысит вероятность того, что вы узнаете что-то о себе и партнере и о том, как вы взаимодействуете. После каждого эксперимента следует уделять по меньшей мере пять минут на то, чтобы поделиться своими переживаниями и открытиями, полученными во время эксперимента.

Если несколько таких экспериментов вы будете выполнять с одним и тем же партнером, вы сможете углубить и расширить-ваши взаимоотношения многократным исследованием различных аспектов вашего опыта. Тем не менее вам останется недоступен такой широкий диапазон опыта, который открывается при выполнении этих упражнений с разными людьми. Разные люди будут по-разному реагировать на эти эксперименты, и вы сможете учиться на этих различиях. Также и вы будете по-разному реагировать на разных людей, и поэтому, если вы будете выполнять эти эксперименты только с одним человеком, вы не узнаете аспекты

204

себя, которые проявляются только при взаимодействии с людьми другого типа. Выполняйте часть экспериментов с партнером одного с вами пола и часть — с партнером противоположного пола. С другой стороны, если вы всегда будете менять партнера, у вас не будет достаточно времени, чтобы развить хорошую коммуникацию. Постарайтесь выполнить часть экспериментов с одним человеком, а часть — с другими людьми, чтобы получить более разнообразный опыт.

В разделе «Пары» есть упражнения, которые будут особенно полезны для семей и пар, хорошо знающих друг друга и продолжающих свои взаимоотношения. Тем не менее многие из этих экспериментов могут использовать люди, которые не являются семейной парой.

Для меня очевидно,

что... — представляю, что...

Встаньте лицом друг к другу и поддерживайте контакт глаз. (...) Сейчас я хочу, чтобы вы рассказали друг другу о том, что сознаете в данный момент. Начинайте фразы со слов «Для меня очевидно, что...» и завершайте тем, что актуально сознаете. Возможно, это будет осведомленность о внешних явлениях, на которые вы можете указать и которые может подтвердить партнер, либо это может быть личным внутренним опытом, который невозможно проверить и подтвердить. Выполняя это, отмечайте, когда кто-то из вас начнет произносить что-то, являющееся фантазией: представление о том, что произойдет дальше, или догадка о том, что думает партнер, и т.д., но не актуальное сознание текущей реальности. Выполняйте это в течение пяти минут. (..)

Теперь сфокусируйтесь на свои фантазиях и догадках. Начинайте каждую фразу со слов «Я представляю, что...» и завершайте каким-то впечатлением или предположением, которое возникает у вас в данный момент. Выражайте то,

205

что происходит сейчас в вас и что не является сознанием настоящего. Уделите этому около пяти минут. (...)

Сейчас я попрошу вас сравнить опыт выражения своего сознания и опыт сообщения своему партнеру своих фантазий. Что вы чувствовали, делая это, и что сознавали? Что вам удалось легче? Где вы проводили больше времени — в фантазии или реальности? Уделите около пяти минут на то, чтобы обсудить свой опыт.

Далее я хочу, чтобы вы соединили фантазию и реальность вместе. Сперва произнесите фразу, начинающуюся со слов: «Для меня очевидно, что...» Затем добавьте к этому свое впечатление, которое опирается на это наблюдение. Например: «Для меня очевидно, что твои руки скрещены на груди, и я представляю, что ты нервничаешь и защищаешься». Уделите пять минут на осуществление связи вашего со— | знания и ваших фантазий. (...)

Сейчас обсудите, что вы сознавали, делая это, и что отметили в себе и партнере. (...)

Это очень важный и фундаментальный опыт. Способность отличать сознание от фантазии и собирать их воедино в один момент — фундаментальный принцип всех остальных экспериментов в этой книге. Проводите этот эксперимент по— | стоянно, всегда, когда у вас есть несколько свободных минут.

Работа с воображением

Продолжайте смотреть друг на друга и представьте, что ваш партнер чувствует и переживает в данный момент. (...) Как вы думаете, ему комфортно или он нервничает, он ис- | пуган, или уверен в себе и т.п.? (...)

Теперь расскажите партнеру о своих предположениях, касающихся его самочувствия. Начинайте каждую фразу со слов: «Я представляю, что ты чувствуешь...» Не обсуждайте

сказанное, просто высказывайтесь. Когда закончите, посидите молча, глядя друг на друга. (...)

После этого восстановите в памяти все, что сказали. Сейчас вместо слов «Я представляю, что Ты чувствуешь» используйте: «Я сознательно заставляю тебя чувствовать...» Произнося это, делайте паузу, чтобы осознать сказанное и свои чувства, связанные с этим. Затем повторите эту фразу, добавляя все, что приходит в голову. После того как вы проделаете это, поделитесь друг с другом своим опытом. (...)

Поддерживайте контакт глаз и поделитесь со своим партнером своими догадками и впечатлениями, касающимися его переживаний. Начинайте каждую фразу со слов «Ты...» и заканчивайте тем, что вы думаете о его самочувствии. Отведите этому около трех минут. (...)

Сейчас вернитесь к своим предположениям о партнере и отождествитесь с ним, говоря: «Я...» Например, если вы говорили: «Ты нервный и напряженный», то сейчас скажите: «Я нервный и напряженный». Делайте паузы, чтобы осознать каждую фразу, сознавайте, что вы чувствуете, когда произносите ее. Затем повторите эту фразу, добавляя любые слова, приходящие вам в голову. После того как вы оба проделаете это упражнение, уделите несколько минут тому, чтобы обсудить свой опыт. (...)

Посмотрите друг на друга и представьте, что, по-вашему, видит ваш партнер, глядя на вас^ (...). Что, вы думаете, он отметил в вас, но по каким-то причинам не говорит об этом? Каковы причины его молчания? (...) Что он пытается избежать, не высказывая вам то, что видит в вас? (...)

Теперь расскажите партнеру, что, по-вашему, он видит, глядя на вас, но умалчивает и почему поступает так. Выясните, отмечал ли он в вас какие-то характеристики до того, как вы упомянули о них. (...)

Конкретизируйте то, что, по вашему представлению, мог отметить в вас ваш партнер, и произнесите это, начиная со слов: «Я хочу, чтобы ты отметил, что я...» Делайте паузы, чтобы осознать каждую фразу. После того как вы оба проделаете это, потратьте некоторое время на то, чтобы поделиться своим опытом. (...)

Теперь представьте, что вашему партнеру не нравится в вас. (...) Чем, по вашему мнению, вы раздражаете его? (...) Представьте в деталях, что ему в вас не нравится или на что он обижен. (...)

Теперь выскажите эти догадки партнеру. Начинайте каждую фразу со слов: «Я думаю, тебе не нравится...» После того как вы оба проделаете это, осуществите проверку своих догадок и узнайте, верны они или нет. (...)

Разговор спин

Объединитесь в пару с человеком примерно такой же комплекции, как и вы, и сядьте, прислонившись спинами друг к другу. (...) Закройте глаза и молча войдите в контакт с партнером через спину. Сначала сидите неподвижно и просто сознавайте свои телесные ощущения. (...) Теперь сфокусируйте сознание на своей спине, позвольте ей совершать небольшие движения и взаимодействуйте со своим партнером, как будто вы ведете

молчаливую беседу. Этот эксперимент может показаться глупым, но если вы сделаете из него «глупую игру», вы потеряете возможность что-то узнать благодаря ему. (...) Какая спина у вашего партнера и как она движется? (...) Что вы чувствуете, делая это? (...) Исследуйте другие возможные способы движения вместе с партнером. Продолжайте взаимодействие, постепенно вовлекая в него свою голову и руки. (...) Позвольте этому движению перейти в танец, который выражает то, что происходит между вами. (...)

Сейчас молча и очень медленно попрощайтесь с помощью своего тела и слегка наклонитесь вперед. (...) Сделайте паузу, чтобы осознать то, что вы только что испытали, и войдите в контакт с тем, что вы чувствуете теперь, когда вы вновь остались наедине с собой. (...) Теперь повернитесь лицом к партнеру и поделитесь с ним своим опытом. (...)

Я умный — я изображаю умного

Сядьте лицом друг к другу и поддерживайте контакт глаз. Я хочу, чтобы один из вас в течение трех минут описывал себя, перечисляя наиболее присущие себе характеристики. Начинать каждую фразу со слов «Я...» и составьте список своих качеств, в то время как партнер будет молча слушать. (...)

Поменяйтесь ролями, теперь вы будете молча слушать своего партнера. (...)

Сейчас я хочу, чтобы первый из участников повторил все, что сказал о себе, но вместо «Я...» начал со слов «Я изображаю...». После каждой фразы останавливайтесь, чтобы осознать ее. Также сознавайте, что вы чувствуете в процессе этого. В какой мере это действительно некая игра, просто попытка изображения, а в какой — реальность? Когда вы повторите все ранее сказанное и закончите, пусть ваш партнер сделает то же самое. (...)

Отведите некоторое время тому, чтобы поделиться своим опытом. (...)

Необитаемый остров

Объединитесь в пару с тем, кого хотели бы узнать получше, и молча сядьте лицом друг к другу. (...) Уделите некоторое время, чтобы четко рассмотреть друг друга. (...) Отмечайте все детали лица этого человека. (...) Сознавайте его глаза (...), нос (...), рот (...), подбородок (...), челюсть (...), щеки (...), уши (...), волосы (...), лоб (...), снова вернитесь к глазам. (...)

209

Теперь закройте глаза и представьте образ этого человека. (...) Посмотрите на этот образ. (...). Насколько полон созданный вами образ? (...) Отметьте, где этот образ нечеток. (...) Теперь снова откройте глаза и снова рассмотрите лицо вашего партнера. (...) Внимательно рассмотрите те части лица, которые не смогли воссоздать в памяти, так чтобы вы могли сделать свой образ законченным. (...)

Сейчас закройте глаза и вновь восстановите образ этого человека (...) и переместитесь на

необитаемый остров вместе с ним. Вы здесь одни. (...) Осмотритесь вокруг, почувствуйте, каково это — находиться «здесь». (...) Что представляет собой этот остров? (...) Какая стоит погода на море? (...) Что вы чувствуете по поводу пребывания на этом острове? (...) Что вы делаете «здесь»? (...) Что делает ваш партнер? (...) Как вы взаимодействуете и что с вами происходит? Продолжайте этот эксперимент еще несколько минут и наблюдайте, как развиваются события. (...)

Сейчас приготовьтесь покинуть этот необитаемый остров. (...) Осталось ли что-нибудь, что вы хотите сделать, прежде чем покинете его? (...) Есть ли еще что-нибудь? (...) Сейчас в последний раз взгляните на свой остров. (...) Попрощайтесь с ним. (...) Вернитесь в комнату. Посидите некоторое время молча и осознайте свой опыт. (...) Я хочу, чтобы вы через минуту открыли глаза и вернулись к своему партнеру. Поддерживайте контакт глаз и расскажите друг другу о своих переживаниях на необитаемом острове от первого лица в настоящем времени, как будто это происходит сейчас. (...)

Бессвязная речь

Создайте пару с человеком, с которым у вас есть некоторые проблемы. Молча сядьте рядом и посмотрите друг на друга. (...) Я хочу, чтобы через минуту вы стали высказы-

210

ваться с помощью бессвязной речи, то есть издавая любые звуки, не имеющие отношения ни к какому языку. Разговаривая невнятно, вы можете выражать свои чувства в полной мере, не привязываясь к суждениям и аргументам. Сознавайте все, что вас возмущает и что вам не нравится в этом человеке, так же как и то, что вам в нем нравится, чем он интересен и чем привлекает вас. Когда вы войдете в контакт со своими чувствами, позвольте им перейти в звуки бессвязной речи. Сознавайте, как вы и ваш партнер выражаете себя и как вы взаимодействуете, беседуя таким образом. Уделите этому несколько минут. (...)

Теперь остановитесь. Некоторое время посидите молча и осознайте свой опыт. (...) Как каждый из вас выражал себя? (...) Были ли какие-нибудь изменения в вашей бессвязной речи и во взаимодействии, пока продолжалась ваша беседа? (...) Что вы чувствовали, делая это? (...) Теперь поделитесь своими переживаниями с партнером и затем выскажите ему словами, по крайней мере, о некоторых вещах, которые выражали бессвязной речью. (...)

Раскрытие

Я хочу, чтобы один из участников пары закрыл глаза, молча принял как можно более закрытую позу (...) и глубоко погрузился в себя, в свои чувства. (...) Задача второго участника пары — медленно раскрыть первого. Непрерывно сознавайте свои переживания, когда ваш партнер будет медленно раскрывать вас, пока полностью не/откроет миру. (...) Я хочу, чтобы раскрывающий также сознавал свои ощущения. (...)

Теперь поменяйтесь и повторите упражнение. (...) После всего уделите пару минут, чтобы

поделиться с партнером своими переживаниями в этом опыте. (...)

211

Телеграммы

Сядьте лицом друг к другу и расскажите партнеру о том, что узнаете в себе и в нем. Уделите этому около минуты. (...)

В течение минуты выражайте свое сознание, используя только короткие фразы. (...)

Теперь попробуйте сделать то же самое, прибегая только к одиночным словам. (...)

Теперь откажитесь от слов. Выражайте себя с помощью звуков. (...)

Сейчас выражайте себя через бессвязную речь. (...) i

Снова используйте звуки. (...)

Теперь рассказывайте о том, что узнаете, только одиночными словами. (...)

Теперь используйте короткие фразы. (...)

Сейчас вновь используйте законченные предложения и уделите около пяти минут, чтобы поделиться своим сознанием того, что вы испытывали, выражая себя различными способами.

Пробелы

Сядьте молча лицом друг к другу и постарайтесь осознать, чего недостает в вашем партнере. (...) Чего не хватает, по-вашему, этому человеку? (...) Возможно, в вашем партнере отсутствует теплота, уверенность, гнев, мягкость и т.п.? (...)

Расскажите партнеру, чего, по-вашему, ему недостает и что вы чувствуете по поводу этих отсутствующих качеств, а затем обсудите это. (...)

Что дальше?

Сейчас я хочу, чтобы каждый из вас попытался вообразить, что я попрошу вас сделать дальше. Представьте это во

всех подробностях. (...) Расскажите партнеру, каково ваше мнение по этому вопросу. (...)

Сейчас я хочу, чтобы вы оба проделали то, что, с вашей точки зрения, я хотел попросить вас сделать. Посмотрите, чему вы можете из этого научиться. (...)

Диалог рук

Поддерживайте контакт глаз со своим партнером и не разговаривайте. (...) Вытяните свои руки на уровне лица и соприкоснитесь с руками партнера. (...) Фокусируйте внимание на руках, когда продолжаете смотреть друг на друга, и используйте свои руки для взаимодействия с партнером любым способом, который считаете удобным. Следующие три или четыре минуты побеседуйте с помощью глаз и рук. (...)

Сейчас очень, очень медленно завершайте беседу. (...) Молча попрощайтесь с помощью рук и глаз. (...) Закройте глаза и некоторое время оставайтесь со своим опытом. (...)

Теперь вернитесь к партнеру и уделите несколько минут, чтобы поделиться своим опытом беседы рук и глаз. (...)

Секреты

Закройте глаза и вспомните три секрета о себе, в которые вы бы меньше всего хотели посвятить своего партнера. Подумайте о том, что, по вашему мнению, нанесет наибольший ущерб вашим взаимоотношениям. В течение некоторого времени работайте над выбором этих трех секретов. (...) Сознательно, что приходит вам в голову, когда/вы выбираете эти секреты. Было ли что-то такое, о чем вы подумали, но затем отказались? (...) Что вы чувствуете относительно этих трех секретов? (...) Представьте, что рассказываете эти секреты своему партнеру, и представьте, как он реагирует. (...) Что

вас пугает? Что может случиться в худшем случае? (...) Теперь откройте глаза и, не рассказывая о содержании секретов, расскажите партнеру во всех подробностях о его возможной реакции, каждый раз начиная со слов: «Если бы я рассказал тебе свой секрет, ты бы...»

Теперь расскажите партнеру, что дает вам сохранение этих секретов, какая вам выгода от того, что вы не раскрываете их. Делая это, сознательно, что вы чувствуете и что говорите. (...)

Расскажите партнеру, что Происходит в результате сохранения секретов. Что вы теряете, не раскрывая их? Снова сознательно, что чувствуете и что говорите. (...)

Сейчас похвастайтесь этими секретами и своей возможностью не раскрыть их. (...)

Молча обдумайте, как секреты влияют на ваши взаимоотношения. (...) Например, что вы чувствуете по поводу того, что партнер что-то скрывает от вас? (...) Как ваши секреты влияют на другого человека, не создают ли они дистанцию и недоверие в ваших взаимоотношениях? (...)

Сейчас я хочу, чтобы вы уделите некоторое время, чтобы рассказать друг другу о влиянии ваших секретов на ваши взаимоотношения. Если вы готовы пойти на риск и рассказать один из секретов или более — сделайте это, посмотрите, как в действительности реагирует на это ваш партнер. Сравните действительную реакцию со своими катастрофическими ожиданиями. (...)

Хороший мальчик — плохой мальчик

Объединитесь в пару с кем-нибудь, кого хотели бы узнать получше. (...) Быстро решите, кто из вас А, а кто Б. (...)

Сейчас я хочу, чтобы А стал плохим мальчиком или девочкой, а Б — хорошим. Начните разговор. Расскажите друг

214

другу о себе — о том, какой вы и каковы ваши поступки. Например: «Я хорошая девочка, я всегда вытираю грязь с ботинок, прежде чем войти в дом. Я никогда не злюсь. Я бы никогда не сделала этих ужасных вещей, которые делаешь ты». Продолжая беседу, сознавайте свой голос и голос партнера — уделяйте внимание интонации, паузам, громкости, экспрессивности и т.п. Уделите этой беседе около пяти минут. (...)

Теперь поменяйтесь ролями и снова побеседуйте в течение пяти минут. (...)

Молча осознайте свой опыт. Как чувствовали вы себя в той и другой роли? (...) В какой роли вы чувствовали себя более комфортно и легко? (...) Что вы говорили в каждой из ролей? (...) Как вы взаимодействовали с противоположной ролью, которую играл партнер? (...) Узнали ли вы что-нибудь о себе, когда исполняли эти роли? (...) Подумайте над этими же вопросами применительно к вашему партнеру. (...) В чем личность вашего партнера проявилась, по-вашему, наиболее ярко? (...) Расскажите друг другу о собственном опыте и впечатлениях, произведенных на вас партнером. (...)

(Существует множество других полярностей или пар противоположностей, с которыми можно продуктивно работать подобным образом: родитель — ребенок, спаситель — беспомощный, учитель — студент, работодатель — подчиненный, жена — муж, сильный — слабый, эмоциональный — неэмоциональный, хозяин — раб, здравомыслящий — сумасшедший, искренний — неискренний и т.д. Это упражнение можно выполнять с завязанными глазами, чтобы помочь участникам больше внимания[^]бращать на интонации голоса и другие аспекты коммуникации. Некоторые выражают гораздо больше, когда их глаза завязаны, но не все.)

215

Обязанности

Сейчас я хочу, чтобы А говорил партнеру фразы, которые начинаются со слов «Я должен». Я хочу, чтобы после каждой сказанной им фразы Б четко, уверенно и твердо отвечал «Нет». Кроме этого, ничего говорить не нужно. Продолжайте эксперимент в течение четырех минут, сознавайте свой опыт. (...)

Поменяйтесь ролями, теперь Б будет произносить фразы, начинающиеся со слов «Я должен», в то время как А будет отвечать твердо и четко «Нет». Сознавайте свои ощущения.

Сейчас обсудите свой опыт. Что вы узнали о своих «обязанностях» и что чувствовали, когда партнер говорил «нет»? Что вы чувствовали, когда сами отвечали партнеру «нет»? (...)

Учитель — студент

Закройте глаза и представьте одного из ваших студентов. (Если вы студент, представьте кого-нибудь из учителей.) Выберите конкретного студента и ясно визуализируйте его. Сейчас я хочу, чтобы вы стали этим студентом и громко говорили что-то, так, будто вы обращаетесь к учителю. Расскажите о себе. Расскажите, какой вы, какая у вас жизнь, что вы делаете и что чувствуете по отношению к учителю и т.д. Я хочу, чтобы ваш партнер просто слушал то, что вы говорите. Слушайте телом и сердцем так же интенсивно, как и умом. Отмечайте, как вы реагируете на то, что говорит этот «студент». (...) Уделите этому около четырех минут. (...)

Сейчас поменяйтесь; тот, кто слушал, теперь станет студентом, рассказывающим учителю о своей жизни, чувствах, взаимоотношениях с учителем, в то время как партнер будет слушать. Снова уделите этому около четырех минут. (...)

Уделите пять минут, чтобы поделиться сознанием своих чувств и впечатлений от того, что говорит «студент» вашего партнера и как он это говорит. Что вы узнали о переживаниях и реакциях своего собственного «студента» с помощью этого опыта? (...) Как много из всего этого вы можете признать своими собственными чувствами и переживаниями? (...)

(Упражнения можно выполнять с любыми другими парами: муж — жена, родитель — ребенок, врач — пациент и т.д.)

Разговор родителей

Найдите себе пару и сядьте вместе. Я хочу, чтобы вы оба представили, что являетесь одним из своих родителей. Сейчас решите, кем из ваших родителей вы станете на время эксперимента. (...) Вы и другой родитель встречаетесь, и каждый рассказывает другому о своем ребенке — о себе. Другими словами, вы рассказываете о себе так, как, по вашему представлению, это сделал бы ваш родитель. Уделите по меньшей мере пять минут на разговор о своем ребенке — что он делает со своей жизнью, что вы к нему чувствуете,

оправдал ли он ваши ожидания, какой он в сравнении с другими вашими детьми или что-то еще, возникающее в вас. (...)

Уделите еще пять минут, чтобы обсудить то, что вы открыли в течение этого эксперимента. Что вы чувствовали, делая это? Что вы отметили о «родителе» партнера и что вы узнали о своем «родителе» или о себе самом? (...)

Станьте другим своим родителем и повторите эксперимент. (...)

Завершение фраз

(Вариант 1.) Сейчас вы будете произносить начало предложения, а ваш партнер должен будет закончить его первыми словами, которые придут на ум. (Другой вариант — придумать три варианта окончания фразы и сделать это как можно быстрее.) Затем сами произнесите окончание фразы партнеру, после чего обсудите это в течение двух минут.

Завершите фразу: «Если бы ты действительно знал меня...» (...) Пусть каждый из вас закончит предложение, затем обсудите это в течение некоторого времени. (...)

(Есть множество незаконченных предложений, которые полезно использовать в парах или небольших группах. За один раз следует использовать только одно или два из них, обычно между другими упражнениями либо когда фразы соответствуют тому, что в данный момент происходит между людьми. Далее представлен список таких фраз.)

«Сейчас я избегаю тебя с помощью...»

«Я пытаюсь создать у тебя впечатление, что...»

«Я не буду...»

«Я контролирую тебя посредством...»

«То, что я сейчас умалчиваю, — это...»

«Я делаю вид, что...»

«Если бы я пошел на риск с тобой, я бы...»

«Чтобы сделать себе приятно, я бы...»

«Я отказываюсь...»

«Я чувствую возбуждение, когда ты...»

«Я боюсь, ты подумаешь, что я...»

«Я бы хотел поделиться с тобой...»

«Если я скажу, что сейчас чувствую...»

«Игра, в которую я сейчас играю, — это...»

«Если бы я прямо сейчас действовал в соответствии с импульсом, я бы...»

«Я саботирую наши взаимоотношения тем, что...»

«Я избегаю...»

«Мне очевидно, что...»

«Если бы прямо сейчас я был искренним с тобой, я бы сказал...»

«Я хочу от тебя...»

«Если бы я сейчас сошел с ума, я бы...»

«Я разрешаю тебе...»

«Я хочу, чтобы ты...»

«Сейчас я боюсь, что...»

«Если бы я разозлился на тебя...»

«Не надо...»

«Я могу шокировать тебя тем, что...»

«Я хочу рассказать тебе...»

«Если бы я прикоснулась к тебе...»

«Я думаю, ты будешь...»

«Я пытаюсь сделать тебе приятное тем, что...»

«Я не пускаю тебя ближе к себе с помощью...»

«Я бы захотел, чтобы ты узнал меня, если бы...»

«Я ожидаю от следующих пяти минут, что...»

«Я отказываюсь понять...»

«Я отказываюсь чувствовать...»

«Я повторяю еще раз...»

(Вариант 2.) Найдите себе пару, сядьте рядом и смотрите друг на друга. Решите, кто из вас А и кто Б. Следующие четыре минуты я хочу, чтобы А задавал вопрос Б: «Что ты изображаешь из себя?» — и Б отвечал предложением, которое начинается со слов: «Я делаю вид...» Например: «Я делаю вид, что более уверен в себе, чем на самом деле это ощущаю». Затем А отвечает: «Спасибо» — и повторяет вопрос: «Что ты изображаешь из себя?» Продолжайте это в течение четырех минут. Не говорите ничего, кроме предложенного инструкцией, и не обсуждайте то, что делаете. (...) /"

Затем поменяйтесь ролями и повторите упражнение.

Сейчас поделитесь своими переживаниями с партнером. (...)

(Подобные упражнения с завершением фраз могут проходить в большей или меньшей степени продуктивно и/или напряженно, в зависимости от того, с каким человеком образуются пара вначале. Объединяйтесь в пару с тем, кто вам

нравится, не нравится, от кого чувствуете отдаленность, с кем ощущаете близость, доверие, недоверие, страх, с тем, кто вас привлекает и т.д. Далее представлены различные варианты вопросов, которые можно использовать в подобном эксперименте.)

«Как ты избегаешь меня?»

«Что тебя во мне пугает?»

«Чем я тебя обижаю?»

«Как ты контролируешь меня?»

«Что ты мне недоговариваешь?»

«Чего бы ты хотел от меня?»

«Как тебе удастся держать меня на расстоянии?»

«Что ты видишь, когда смотришь на меня сейчас?»

Я не такой — я такой

Сядьте лицом к партнеру, смотрите друг на друга и поддерживайте какого-либо рода телесный контакт. (...) Я хочу, чтобы вы оба в течение пяти минут завершали фразы, начинающиеся с «Я не...». Говорите «Я не...» и заканчивайте словами, которые приходят за этим. Затем произнесите это снова и наблюдайте, какие слова придут в следующий момент. Если вы споткнулись и не знаете, что говорить дальше, просто повторяйте «Я не...», пока к вам не придут какие-либо слова. По очереди говорите эти фразы друг другу и составьте список того, чем или каким вы не являетесь. (...)

Теперь остановитесь и повторите то, что вы и ваш партнер только что говорили. (...) Сделайте нечто вроде сводки о том, чем вы не являетесь. (...) Теперь поделитесь этим друг с другом. Если партнер упустит что-то, что вы помните, подскажите ему, чтобы он мог включить и этот факт. (...)

Сейчас повторите этот перечень предложений, опуская в каждом из них «не», и приводите пример. Например, если

вы вначале говорили: «Я не жестокий», сейчас говорите: «Я жестокий». И затем приведите пример своей жестокости, например: «Я заставляю жену чувствовать себя глупой и несчастной, когда она совершает ошибку». Уделите этому около пяти минут. (...)

Прогулка вслепую

Обычно мы сильно полагаемся на зрение, поэтому склонны игнорировать другие способы восприятия: слух, осязание, обоняние и ощущения в нашем теле. Я хочу, чтобы вы объединились в пары и совершили друг с другом «слепую прогулку», чтобы лучше войти в контакт с другими своими ощущениями. Одному из вас завяжут глаза (можно просто закрыть их, если нет повязки) на 20 минут, а партнер будет вашим поводырем. Затем вы поменяетесь ролями. Сейчас решите, с кем бы вы хотели осуществить этот эксперимент, и объединитесь в пары. (...)

Задача поводыря познакомить «слепого» с разнообразным опытом тактильного контакта, обоняния, слушания и т.д. Поводырь также должен помогать «слепому», если встречаются препятствия, и защищать его от того, что может оказаться опасным, пугающим или действительно неприятным. Водите «слепого», держась за его руку.

Поводырь держит свою руку согнутой в локте, а «слепой» человек берется сверху за руку поводыря, касаясь кончиками своих пальцев центра его ладони. Это очень гибкий способ закрепления рук, благодаря которому поводырь легко может поддержать «слепого», если тот споткнется или потеряет равновесие.

Вы не должны разговаривать. Общайтесь с помощью силы и направления движений ваших рук. Помогайте человеку не спеша перешагивать или обходить препятствия, используйте свободную руку, чтобы указывать направление

221

прикосновением, и направляйте свободную руку, голову «слепого», к объекту, который, по вашему мнению, он должен исследовать. Когда вы подойдете к большому объекту, вроде ствола дерева, положите на него обе руки «слепого» и ждите, пока он полностью не завершит исследование, прежде чем вести его куда-нибудь еще. Давайте «слепому» необходимое время, чтобы он мог полностью исследовать то, с чем контактирует. Сознательно, насколько нерешительным он является, не действуйте слишком спешно и не подталкивайте его. Если вы вначале будете двигаться медленно, «слепой» начнет больше доверять вам, лучше приспособившись к ситуации.

Подводите «слепого» к разнообразным объектам, как естественным, так и сделанным человеком, для того чтобы предоставить ему богатый сенсорный опыт. В течение прогулки непременно дайте «слепому» прикоснуться к другому человеку. Еще один интересный опыт — медленно скатить человека с небольшого, покрытого травой возвышения, если для этого есть возможность. К концу прогулки старайтесь двигаться все быстрее и быстрее и затем, если вы оба пожелаете, попытайтесь перейти на легкий бег. Это фантастический опыт, но только в том случае, если вы оба чувствуете себя достаточно уверенно, чтобы попробовать его. В том случае, когда человек дает отказ, отталкивая руку или выражая это какими-либо другими движениями тела, вы можете поговорить с ним. Не заставляйте «слепого» делать то, чего он не желает, даже если вы уверены, что это безопасно. Есть вопросы? (...) Хорошо. Пусть один из вас наденет повязку и начнет прогулку. Помните, разговаривать нельзя. (...)

(Этот эксперимент лучше выполнять в ясную погоду, на улице. Если вы находитесь в городе или стоит плохая погода, попробуйте эксперимент с исследованием объекта с закрытыми глазами из раздела «Групповая деятельность».)

222

Личное пространство

Объединитесь с кем-нибудь в пару и молча встаньте к нему лицом. Не разговаривайте, пока я вас об этом не попрошу. Поднимите свои руки навстречу друг другу и коснитесь ладонями вашего партнера, так чтобы ваши руки слегка давили на руки партнера. Сейчас я хочу, чтобы вы смотрели друг другу в глаза, одновременно взаимодействуя руками. Начните шевелить пальцами и ладонями и выясните, что вы можете узнать о партнере с помощью такого взаимодействия. (...) В особенности сознавайте ощущения в ваших руках, но также уделяйте внимание тому, что чувствуете и что наблюдаете в вашем партнере. (...) Экспериментируйте с движениями рук. (...) Что выражают движения партнера? (...) Позвольте рукам легко двигаться и играть с руками партнера. (...) Кто из вас более активен в движениях и исследовании вашего взаимодействия? (...) Как еще вы можете получить знания о вашем партнере с помощью этого диалога рук? (...)

Сейчас исследуйте размер и форму личного пространства партнера — область вокруг его тела, в которую он допускает вас с неохотой. Приближайте руки к партнеру в различных местах и наблюдайте, как близко он позволит приблизиться к телу. (...) Что вы чувствуете, достигая его личного пространства? Как далеко вы хотели бы проникнуть и в какой степени партнер входит в ваше личное пространство? (...) Сознавайте, когда партнер противится вашим движениям или пусть очень мягко, но отступает. (...) Что вы чувствуете, когда партнер подходит близко к вашему личному пространству? (...) Насколько близко вы готовы подпустить его? (...) Какой формы и размера ваше личное пространство? (...) Сейчас я произнесу начало фразы. Я хочу, чтобы вы завершили ее первыми словами, которые придут вам на ум, и сказали их партнеру: «Если я позволю тебе приблизиться ко мне...» (...)

223

Теперь закройте глаза и молча продолжите взаимодействие рук еще некоторое время и посмотрите, что вы можете узнать друг о друге. (...) Не открывая глаз, очень медленно прервите контакт. (...) Уберите руки и некоторое время просто постоит наедине с собой. (...)

Теперь откройте глаза, сядьте и поделитесь друг с другом своим опытом. Расскажите партнеру, что вы чувствовали и что обнаружили в нем, в себе, в вашем личном пространстве, во взаимодействии между вами во время эксперимента и т.д. Уделите этому около пяти минут. (...)

«Да» — «нет» толкания

Создайте пару с кем-нибудь равным по силе. (Или с кем-то, по отношению к кому вы враждебно настроены, или с человеком, в отношении с которым имеет место ощущение борьбы или соревнования.) Встаньте лицом друг к другу, уприте свои ладони в ладони партнера, не переплетая пальцы. Через минуту я попрошу вас посмотреть друг другу в глаза и начать толкать друг друга руками. Я хочу, чтобы один из вас выкрикивал: «Да! Да! Да!..», а другой: «Нет! Нет! Нет!..» Когда начнете кричать, толкайте настолько сильно, насколько можете. Через минуту поменяйтесь словами и продолжайте толкать еще минуту. (...) Есть ли вопросы? (...) Начинайте. (...)

Остановитесь. Я хочу, чтобы вы молча проанализировали этот опыт. Сознавайте, когда вы толкали сильнее: когда выкрикивали «Да!» или «Нет!», или вы толкали с одинаковой силой в обоих случаях? (...) Действительно ли вы толкали со всей силой, или вы сдерживали себя,

чтобы защитить партнера или не дать ему «проиграть»? (...) Отметили ли вы какие-нибудь различия в действиях партнера при выкрикивании разных слов? (...) Если вы заметили какую-то разницу

224

в себе, подумайте, имеет ли это какое-либо значение в вашей жизни. К примеру, если вы толкали сильнее, выкрикивая «Нет!», это может означать, что большая часть ваших усилий направлена на сопротивление с чем-либо, а не на утверждение, или что-то еще, непосредственно связанное с вашим опытом. (...) Уделите пару минут, чтобы поделиться своими переживаниями с партнером и обсудить это. (...)

Снова встаньте лицом друг к другу и упритесь своими ладонями в ладони партнера, не переплетая пальцы. Сейчас я собираюсь попросить вас смотреть друг другу в глаза и толкать. Делая это, сознавайте, что вы чувствуете, выкрикивайте слова или очень короткие фразы с каждым толчком и каждым выдохом. Используйте любые слова по желанию, которые выражают ваше сознание в данный момент. В течение двух минут толкайте настолько сильно, насколько можете. (...)

Хорошо, сейчас отдохните и побудьте с опытом последних двух минут. (...) Что вы переживали, толкая партнера? (...) Сейчас в течение нескольких минут поделитесь своим опытом с партнером. (...)

СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ

Эксперименты из этого раздела особенно полезны для супружеских пар или для любых двух людей, которые находятся в настоящее время в каких-либо взаимоотношениях и большое количество времени проводят вместе. Пары людей, тесно связанных между собой, также могут извлечь пользу из экспериментов предыдущего раздела, а многие из опытов данного раздела, особенно «Обида — признательность», могут быть также полезны для любых людей, которые желают исследовать свои взаимоотношения.

Встреча

Сядьте напротив друг друга. Представьте, что вы только что встретились и что никогда до этого друг друга не видели. , Постарайтесь увидеть друг друга такими, какими вы в данный момент являетесь. Я хочу, чтобы вы познакомились, сознавая, как вы это делаете: о чем говорите и как пытаетесь больше узнать человека, которого только что встретили. Уделите около десяти минут на знакомство с партнером. (...)

Сейчас я хочу, чтобы вы рассказали друг другу, что вы сознавали во время знакомства. Какую часть себя и своих чувств вы открыли, а какую оставили при себе? Кто занимал более активную роль в этом знакомстве? Уделите около пяти минут, чтобы подробно исследовать то, что происходило между вами последние десять минут. (...)

Пословицы

Сядьте молча лицом друг к другу и смотрите на партнера. (...) Продолжайте смотреть и отметьте первую поговорку, которая придет вам на ум. (...) Расскажите друг другу свои поговорки. (...) После этого решите, какая из двух поговорок будет участвовать в дальнейшем эксперименте. (...)

Поделитесь друг с другом сознанием того, что происходило, когда вы принимали это решение. Как вы решали, кто занял более активную позицию и что вы чувствуете по этому поводу? Например, один из вас мог отказаться от принятия решения и предоставить выбор партнеру, а затем обидеться, за то, что тот не выбрал вашу поговорку. Постарайтесь осознать точную последовательность действий и событий, которые в результате дали это решение. (...)

Сейчас уделите пару минут, чтобы обсудить, в какой степени это решение — пример того, как вы оба часто принимаете решения. Иллюстрирует ли это общий паттерн вашего взаимодействия? (...)

Закройте глаза и подумайте о поговорке, которую вы выбрали. (...) Произнесите ее про себя несколько раз с различным выражением, а затем погрузитесь в эту поговорку, непосредственно переживая ее содержание. Например, вы выбрали поговорку «Катящийся камень мхом не обрастает», станьте этим камнем и выясните все о своем опыте. Что вы чувствуете и как катитесь? Хотите ли вы остановиться на время и покрыться мхом, или вам нравится катиться и вы ненавидите мох и т.п.? Уделите немного времени на сознание переживания содержания этой поговорки. (...)

Теперь откройте глаза и в подробностях расскажите партнеру, что эта поговорка значит для вас в терминах вашего собственного опыта. После того как вы оба сделаете это, уделите некоторое время, чтобы отметить различия, которые выражает для вас одна и та же поговорка. Затем обсудите, как эти различия отражаются на ваших взаимоотношениях. (...)

Теперь закройте глаза и подумайте о поговорке, которую вы не использовали. (...) Повторите ее про себя несколько раз с различной интонацией и затем уделите некоторое время, чтобы отождествиться с ней, и наблюдайте, как вы переживаете ее. (...)

Откройте глаза и в подробностях расскажите друг другу о значении этой поговорки для вас. Снова отметьте различия в восприятии значения поговорки. (...)

Предположение

Поддерживая контакт глаз, по очереди произносите друг другу фразы, которые начинаются со слов: «Я предполагаю, что ты...» Не обсуждайте предположения и не говорите ничего, кроме фраз, начинающихся с этих слов. Уделите этому около четырех минут. Если окажетесь в затруднении, просто

повторите начало фразы и наблюдайте, какие слова возникнут вслед за этим. (...)

Расскажите друг другу, что вы переживали, проделывая это, и проверьте свои предположения. Что вы узнали о предположениях, как своих, так и партнера? В какой степени вы уже были осведомлены об этом и в какой степени вы заблуждались в своих предположениях друг о друге? Уделите около пяти минут, чтобы обсудить это. (...)

Признательность

Одно из предположений, которое мы часто делаем, — это то, что другие люди знают, когда мы их ценим. Мы считаем само собой разумеющимся, что они знают, что нам приятно, так что мы не стараемся выразить свое одобрение открыто. Даже если я знаю, что ты ценишь меня, я хочу слышать, как ты говоришь это и сейчас, и в дальнейшем. Сейчас я хочу, чтобы вы по очереди отмечали то, что цените друг в друге. Начинайте каждую фразу со слов «Я ценю...» и ясно, и детально выражайте то, что цените в партнере. Приводите примеры, чтобы быть уверенным, что партнер знает, что вы в нем цените. Уделите этому около пяти минут. Если окажетесь в затруднении, просто скажите: «Я ценю» и наблюдайте, какие слова приходят далее. (...)

Сейчас уделите некоторое время, чтобы поделиться с партнером своим опытом. Выразите, что вы чувствовали, когда давали и получали высокую оценку, и что вы сознавали в процессе, этого. (...)

Косвенное «нет»

Один из вас должен уговаривать партнера отдать вам нечто, что он отдавать вам не желает. Снова и снова продолжайте его просить об этом. Каждый раз, когда вы будете просить, партнер должен отвечать отказом, не произнося слова «нет». Сознавайте, как вы уклоняетесь от требования партнера, не выражая свой отказ открыто. Уделите этому около четырех минут. (...)

Поменяйтесь местами и уделите выполнению задания еще около четырех минут. (...)

Обсудите свой опыт. Что вы узнали о способах, как своих, так и партнера, косвенно говорить «нет»? (...)

Инверсия роли

Возьмите на себя роль своего партнера. Станьте таким, как он. Говорите и ведите себя так, как это делает он. Выражайте «свои» чувства относительно ваших взаимоотношений и того,

что им вредит. Например, муж, играющий роль своей жены, может сказать: «Я по-настоящему злюсь, когда ты приходишь домой уставший и ложишься спать сразу после ужина, — я вообще не чувствую, что я замужем». Высказывайте все, что, по-вашему, раздражает партнера, не нравится ему, пугает его и т.д. Постарайтесь в полной мере стать вашим партнером; войдите в контакт с его опытом, посмотрите на вещи с его точки зрения и выразите этот взгляд. Уделите по меньшей мере пять или десять минут, чтобы обсудить свой опыт. (...)

Душевная боль

Я хочу, чтобы каждый из вас высказал, в связи с чем он чувствует душевную боль. Встаньте лицом друг к другу и по очереди произносите фразы, начинающиеся со слов: «Мне больно от...» Составьте список своих обид и страданий. Если возникает затруднение, произнесите начало фразы, пока что-нибудь не придет в голову. Уделите этому около четырех минут. Сознайте свою позу и тон голоса в течение упражнения. (...)

229

После этого вернитесь к своему списку и переформулируйте каждую фразу в обвинение. Вместо «Мне больно от...» начинайте со слов: «Ты причиняешь мне боль тем, что...» Сознайте, что вы чувствуете, какое положение принимаете, с какими интонациями говорите. (...)

Теперь попытайтесь выражать гнев и желание отомстить, которые следуют за обвинениями. Вернитесь к списку обвинений и вместо «Ты причиняешь мне боль тем, что...» говорите: «Я хочу причинить тебе боль за то, что...» Снова сознайте свою позу, тон голоса что вы чувствуете, произнося эти фразы. (...)

В следующие пять минут поделитесь своим опытом с партнером. (...)

Всегда, когда кто-то говорит, что чувствует «обиду» или «душевную боль», вы можете преобразовать это в «месть». Ощущение «боли» скрывает желание отомстить и в свою очередь причинить боль в ответ. Вместо открытого выражения этого гнева человек говорит о несправедливости, которая была совершена по отношению к нему. В результате вы чувствуете себя нехорошим, недостойным и испытываете желание заботиться об этом человеке. Ложь, которая лежит в ощущении «боли», может быть легко раскрыта, если попросить человека рассказать, где именно в теле он чувствует «боль». Если он начнет искать эту «боль», он будет озадачен. И если он действительно войдет в контакт со своими телесными ощущениями, то обнаружит скрытый гнев.

Ожидания

Расскажите друг другу о своих ожиданиях. Начинайте каждую фразу со слов: «Я ожидаю, что ты...» Один участник произносит свою фразу и затем дает слово партнеру и так далее, по очереди. Выражайте свои ожидания предельно

точно. Не говорите общих фраз, вроде: «Я ожидаю, что ты сделаешь мне приятное». Расскажите конкретно, каким образом, как вы ожидаете, он удовлетворит вас и что он может для этого сделать. Никак не реагируйте на сказанное партнером, не обсуждайте, насколько разумными являются его ожидания. Уделите эксперименту около пяти минут. Если возникнет затруднение, просто скажите: «Я ожидаю, что ты...» — и ждите, какие слова придут вслед за этим. (...)

Сейчас спокойно поразмышляйте о последних пяти минутах и молча подведите итоги тому, что вы высказали друг другу. (...) Через минуту поделитесь друг с другом итогами и проясните все случаи непонимания и несогласия. Не обсуждайте и не спорьте о том, насколько рациональными являются ожидания и т.п. Просто убедитесь, что вы ясно поняли ожидания друг друга. Прежде чем сможете разумно обсуждать что-то, вы должны прийти к соглашению по поводу того, что обсуждаете. Начинайте. (...)

Теперь, когда вы выяснили то, что ожидаете друг от друга, уделите около десяти минут, чтобы выразить, что вы чувствуете по поводу этих ожиданий. Какие из ваших ожиданий действительно важны для вас? Какие из ожиданий партнера вы рады или готовы удовлетворить, а какие вы не желаете или не готовы удовлетворить? Не вводите друг друга в замешательство причинами, рационализациями, обвинением, осуждением и жалобами и т.д. Просто изложите свою собственную позицию: что вы чувствуете по поводу своих и чужих ожиданий. (...)

После этого в течение 5-10 минут обсудите ожидания друг друга в произвольной манере. Главное — сознавать, что вы чувствуете и что происходит между вами. Постарайтесь вводить это сознание в обсуждение. Если вы заметите, что чувствуете напряжение или что партнер жалуется или угрожает вам и т.п., расскажите ему об этом. Каждый раз, когда

231

вы будете рассказывать о том, что сознаете, это будет способствовать прояснению того, что происходит между вами. (...)

Теперь я хочу, чтобы вы остановились и молча поразмышляли над тем, что происходило в процессе обсуждения. Смогли ли вы действительно прояснить свои взаимоотношения и требования друг друга или завели очередную игру в обвинение: «Посмотри, что ты делаешь со мной», «Это все твоя вина» и т.д.? (...) Какими способами вы добивались искреннего и открытого контакта друг с другом? (...) А какими способами вы старались обойти ожидания партнера и навязать свои? Уделите обсуждению около пяти минут.

Сейчас по очереди расскажите, в чем ваш партнер действует вразрез с вашими ожиданиями. Будьте конкретны и опишите в деталях свои претензии. Расскажите партнеру об одной из причин своих разочарований, а затем выслушайте его претензии в свой адрес. Уделите этому около пяти минут. (...)

Требование — язвительная реакция

Переделайте каждое из своих ожиданий в требование и по очереди выскажите их друг другу. Выражайте свои требования четко и ясно, будто отдаете приказы. После того как \ вы

выскажете свое требование, партнер должен отреагировать на него максимально язвительно. Язвительность, злорадство — трусливые способы мести. Например, вы можете потребовать: «Если поел один — убери за собой и помой посуду». Злорадный ответ может звучать примерно так: «Конечно, у меня сегодня был выходной, я весь день сидел без дела, наконец-то есть чем заняться». Старайтесь максимально полно проявить себя в язвительных реакциях. Уделите упражнению около пяти минут. (...)

После этого обсудите, что вы сознавали, когда выполняли эксперимент, и что вы обнаружили. В какой мере вы действительно смогли войти в контакт со своей злобностью и

232

получить от этого удовольствие? Было ли это просто игрой, или вы выражали некоторые из реальных способов, которыми вы мстите друг другу? (...)

Теперь сделайте эту месть откровенной. По очереди рассказывайте друг другу, как вы саботируете требования партнера. Очень точно объясняйте, как вы уклоняетесь от его требований, как именно вы фрустрируете его желания и намерения. Начинайте каждую фразу со слов: «Я досаждаю тебе тем, что...» Например: «Я досаждаю тебе тем, что откладываю ремонт до тех пор, пока магазин не закроется и я не смогу купить необходимые детали». Уделите около пяти минут на выполнение этого. (...)

Следующий этап: поделитесь своими впечатлениями о тех случаях, когда вы оба увязали в череде требований и отказов их удовлетворения. Максимально полно погрузитесь во все детали подобных безвыходных положений, когда вы продолжаете требовать, а партнер продолжает отклонять. Например: «Я постоянно говорю тебе, чтобы ты приводил вещи в порядок, и постоянно расстраиваюсь, потому что ты все время игнорируешь мои слова» и т.п. Уделите около пяти минут, чтобы обсудить все способы, которыми вы ставите друг друга в безвыходное положение. (...)

Сейчас посмотрите друг на друга и установите какой-нибудь телесный контакт. Произнесите друг другу следующую фразу и сделайте паузу, чтобы осознать, что вы при этом чувствуете: «В данный момент я, вероятно, не могу быть иным, чем есть». (...)

Теперь перейдите к фразе: «В данный момент ты, вероятно, не можешь быть другим, чем сейчас». (...)

Уделите некоторое время тому, чтобы поделиться своими переживаниями в этих упражнениях. (...)

233

Сценарий вашей Жизни

Когда вы растете и учитесь справляться с трудностями, вы развиваете некоторый жизненный сценарий. Как и сценарий для кинофильмов или пьес, сценарий вашей жизни — это ритуализированная схема ролей, целей, образов и требований, которые направляют ваши действия и описывают то, что случится в вашей жизни. Одна воплощает сценарий, который описывает ее как беспомощную женщину, которая ждет, чтобы кто-нибудь пришел и спас ее. Сценарий другого требует, чтобы каждая попытка встретиться с человеком оканчивалась разочарованием, после чего он может продолжать и дальше оставаться в одиночестве.

Сейчас пусть один из участников в течение приблизительно пяти минут опишет свой сценарий партнеру. Начинайте со слов: «Мой жизненный сценарий требует, чтобы...» — и расскажите все о вашей сегодняшней жизни. Не обсуждайте сценарий, просто подробно опишите его. Когда закончите, пусть ваш партнер опишет свой жизненный сценарий. (...)

Теперь уделите немного времени, чтобы обсудить свои сценарии — что вы чувствуете по этому поводу, что вы узнали друг о друге и т.д. (...)

Два человека поддерживают взаимоотношения, потому что каждый может почерпнуть что-то от другого. Сейчас я хочу, чтобы вы по очереди рассказали друг другу, что вам дают взаимоотношения с партнером. Что вы приобретаете, будучи его супругом или супругой, родителем, другом, любовником и т.п.? Начинайте каждую фразу со слов «Будучи твоей женой, я приобретаю...» или что-то в этом роде, Я затем подробно описывайте, что вы приобретаете. Если у вас возникнут затруднения, просто повторяйте незаконченную фразу и наблюдайте, какие слова приходят к вам. (...) Уделите этому около пяти минут. (...)

234

Сейчас уделите немного времени, чтобы обсудить свой опыт. Что вы чувствовали и что сознавали, выполняя инструкцию? (...)

Сценарий взаимоотношений

Любое взаимоотношение порождает множество неписаных правил и условностей, касающихся того, что кому позволено, кто что делает, что допустимо, а что — нет и т.д. Взаимоотношения развиваются, потому что сценарии партнеров каким-то образом переплетаются вместе, затем они имеют тенденцию переходить в совместный сценарий, который описывает взаимодействие этих людей, их роли и что происходит внутри этих взаимоотношений. Роль каждого человека требует определенных вещей и поведения от партнера. Сейчас вы по очереди расскажете друг другу, что именно требует ваша роль в ваших взаимоотношениях от партнера. Начинайте каждую фразу со слов: «Для того чтобы быть хорошей женой (мужем, другом, любовником, матерью), ты должна...» Тщательно рассмотрите все подробности того, что требуют ваши роли друг от друга. Уделите этому около пяти минут. (...)

Теперь уделите пять или десять минут, чтобы поделиться тем, что вы почувствовали и что осознали в ваших взаимоотношениях, выполняя этот эксперимент. Посмотрите, можете ли вы еще больше прояснить ваши взаимоотношения. Если вы поймете какие-нибудь другие «скрытые правила», которые описывают сценарий ваших взаимоотношений, обсудите их. (...)

Имя

Я хочу, чтобы вы молча сели лицом друг к другу. Теперь пусть один из вас постарается войти в контакт со своим партнером, произнося его имя. Если ваш партнер не будет

чувствовать контакта, пусть покачает головой. Вы же должны пытаться различными способами произносить его имя, пока не найдете подход к нему. Сознавайте, что вы чувствуете, когда делаете это, и отмечайте, какие способы произнесения имени партнера не трогают его. Если ваш партнер почувствует контакт, пусть кивнет. Сделайте паузу, чтобы вы оба могли осознать, как было произнесено имя, какие нюансы помогли установить контакт с партнером. Затем очередь партнера стараться найти к вам подход, произнося ваше имя. Не говорите ничего, кроме имени партнера. (...)

Сейчас я хочу, чтобы вы рассказали друг другу, что вы сознавали в течение эксперимента. Как вы пытались найти подход друг к другу и что вы чувствовали, когда делали это? Какие способы произнесения имени вашего партнера вы пробовали и какие из них работали, а какие нет? Как партнер нашел к вам подход — с помощью требования, снисходительности, мольбы и т.п.? Уделите несколько минут, чтобы поделиться своими переживаниями. (...)

Необходимость — Желание — недостаток

Сейчас я хочу, чтобы вы по очереди выражали то, что вы хотите друг от друга. Будьте конкретны и обстоятельны, когда рассказываете своему партнеру, что вам от него нужно. Начинайте каждую фразу со слов: «Мне необходимо...» Уделите около пяти минут, чтобы составить список потребностей. (...)

После этого по очереди произносите то же самое, только замените «Мне необходимо...» на «Я хочу...». Сознавайте, что вы чувствуете, когда произносите новые предложения. Действительно ли это необходимость — нечто, что вы должны иметь и не можете без этого жить? Или это желание — что-то, что вы, возможно, хотите, но это не является жизненной необходимостью? Является ли эта «нужда» на самом деле просто чем-то, что избавляет вас от беспокойства делать что-то для себя? Затем повторите эти предложения, начинающиеся с «Я хочу...», тотчас же добавляя слова, приходящие вам в голову. (...)

Слово «желание» имеет два основных значения: испытывать сильное желание и испытывать недостаток. Я хочу, чтобы вы снова повторили тот же самый список желаний и нужд и выразили ощущение недостатка или отсутствия в себе чего-то, что лежит за желанием или необходимостью. Например, если мое желание: «Я хочу, чтобы ты одобрял, как я веду хозяйство», тогда недостаток может быть такой: «Я чувствую недостаток в одобрении того, что я делаю» или «Мне не хватает чувства уверенности в собственном деле». Постарайтесь действительно быть искренними в высказывании и принятии ответственности за свои ощущения недостатка чего-либо. (...)

Теперь уделите пять или десять минут, чтобы поделиться своими переживаниями, и обсудите, что проявилось в этом эксперименте. (...)

Диалог «Да» — «Нет»

Я хочу, чтобы вы провели следующие четыре минуты, общаясь только с помощью слов «да» и «нет». Смотрите друг на друга, когда произносите эти слова, чтобы общаться с помощью изменения тона голоса, скорости, громкости, интонации и т.п. Сознajte, что вы чувствуете в процессе этого, что вы сообщаете и как взаимодействуете. (...)

Теперь уделите около пяти минут, чтобы поделиться своими переживаниями. Что вы чувствовали в течение эксперимента, что выражали о себе и своих взаимоотношениях? (...)

Теперь сделайте то же самое, только вместо слов «да» и «нет» используйте «я» и «ты» и затем поделитесь своими переживаниями. (...)

237

Молитва гештальтиста

Я делаю свое дело, а ты — свое.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, а я — это я.

И если мы случайно нашли друг друга — это прекрасно.

Если нет — ничего не поделаешь.

Ф. Перлз

Я хочу, чтобы каждый из вас медленно произнес молитву своему партнеру, поддерживая контакт глаз и какой-нибудь телесный контакт. Сознajte при этом свои переживания. (...)

Теперь я хочу, чтобы вы перефразировали молитву, расскажите партнеру своими словами, что она значит для вас. (...)

Снова расскажите в своих словах, что значит для вас эта молитва, но на этот раз раскройте ее смысл более подробно, определяя ее с точки зрения ваших взаимоотношений. Подробно расскажите, что представляют ваши собственные «дела» и «дела» вашего партнера, а также что это за ожидания, не ради соответствия которым вы живете в этом мире, и т.д. (...)

Теперь уделите некоторое время, чтобы поделиться тем, что вы испытывали, выполняя эксперимент. В какой степени вы согласны или не согласны с молитвой и в какой степени вы можете действительно жить в соответствии с ней? (...)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В этой главе представлены разнообразные инструкции для работы в группах: демонстрации, вербальные и невербальные опыты, ролевые игры, отождествления в фантазии, эксперименты на доверие и т.д. Это дополнительные возможности для улучшения сознания себя — возможности, которые будут потеряны, если вы не будете исследовать сознание непосредственно, когда оно протекает, уделять время для анализа и размышления над своим опытом и делиться этим опытом с другими.

Повторение и беспокойство

Закройте глаза и не открывайте, пока я не попрошу вас об этом. Примерно через три минуты я попрошу одного из вас встать и рассказать этой группе незнакомых для вас людей о себе, искренне и подробно. (...) Представляйте, что вы тот, кого я вызову. Я даю вам возможность прорепетировать и решить, что вы будете говорить. (...) Сейчас представьте себя стоящим перед группой лицом ко всем. (...) Что вы расскажете о себе? (...) Теперь войдите в контакт со своими телесными ощущениями. Что происходит в вашем теле? (...) Какое напряжение, нервозность или волнение вы чувствуете? (...)

В настоящий момент сохраняйте контакт со своими телесными ощущениями и отмечайте любые изменения, которые возникают, когда я говорю вам, что я

не собираюсь просить кого-нибудь вставать и рассказывать о себе группе. (...) Сознайте, что происходит в вашем теле сейчас. (...)

Хорошо. Откройте глаза. Теперь я хочу сказать вам несколько слов, которые могут помочь вам понять этот эксперимент. Я сознательно пригрозил вам ситуацией в будущем. Я попросил вас перенестись в будущее и подготовиться к выполнению трудной задачи — рассказать о себе всей группе. Ваша энергия и возбуждение возрастают, для того чтобы встретить этот вызов, и вы чувствуете некоторые симптомы — усиленное биение сердца, определенное напряжение и дрожь в мускулах. Если бы эта задача была на самом деле представлена здесь, все эти возбуждения могли бы вылиться в деятельность — в движения вашего тела, разговоры, жестикуляцию и т.д. Но так как реализация этой сложной задачи находится в будущем, то всем вашим возбуждениям сейчас не в чем проявиться, поэтому они накапливаются, и вы испытываете то, что называется беспокойством или страхом сцены. Вы также испытаете нечто подобное, если такая задача уже реально существует и ждет вас, но вы никак не отваживаетесь приступить к ней прямо сейчас и все еще «репетируете» ее для будущего. Большинство из вас, наверное, не только многократно обдумывают задачу саму по себе, но к тому же представляют всевозможные варианты неудач и катастрофических последствий. Когда вы становитесь более взвинченным и возбужденным относительно этих внушающих ужас неудач, которые существуют только в вашем воображении, то это ваше расстроенное состояние становится помехой для выполнения непосредственной задачи и может даже вызвать неудачу, которую вы и предчувствуете. Я хочу, чтобы вы поняли, что этот вид затруднений происходит, когда вы оставляете текущую реальность и перепрыгиваете в воображаемое будущее, которого не существует.

А вот история, которая иллюстрирует бесполезность такой вовлеченности в будущее. У молодого человека назначена на вечер встреча с привлекательной девушкой. Сейчас полдень, а завтра утром у него очень важный экзамен, к которому он должен готовиться. Что же происходит? Все послеобеденное время его ум так занят мыслями о событии предстоящего вечера, что он не может учиться. Вечером, будучи с девушкой, он так озабочен предстоящим экзаменом, что не может наслаждаться присутствием девушки! Я уверен, что вы можете узнать самих себя в этой истории. Любая озабоченность будущим снижает ваш контакт с тем, что существует сейчас, и может уничтожить его полностью.

Вспоминание или размышление о прошедшем делают то же самое. Почти все воспоминания — бесполезная деятельность воображения: наслаждение от переживания сентиментальных сцен из прошлого, размышление о ходе событий, которые, по-вашему, могли бы произойти иначе, представление о том, как бы вы могли поступить, насколько успешнее действовать, самоистязание по поводу существующих последствий и т.д. Ни одно из них не может быть никаким образом полезно для вас. Более того, наибольшая часть вашей энергии связывается в этих фантазиях так, что вы не можете переживать или делать что-нибудь здесь и сейчас.

Демонстрация отождествления

(Заранее приготовьте какой-нибудь предмет: тетрадь, чашку — и отметьте каким-либо образом этот предмет, например, загнув угол, нацарапав знак и т.д.)

Я хочу, чтобы все участники сфокусировали свое внимание на том предмете, который я держу в руках, и давали ему краткие описания из одного или двух слов. (Следует получить максимальное количество откликов от участников.)

Обратите внимание, что, хотя все смотрели на один и тот же объект, воспринимали его совершенно по-разному. Если бы я проводил этот эксперимент индивидуально, то каждый из вас упомянул бы только некоторые характеристики из множества тех, которые здесь, в этой группе, прозвучали. Некоторые из вас никогда не обратили бы внимание на свойства, которые очевидны и значимы для других. То, что некоторые из вас обратили внимание на одни свойства, а другие сосредоточились на других, — не случайно. То, на что вы обращаете внимание в окружающем мире, неким образом связано с тем, кто вы есть и что важно для вас в этот момент. Ваша память также избирательна в зависимости от вашей жизни и ваших интересов.

Теперь уделите несколько минут на то, чтобы вернуться

241

к данным вами описаниям, тем из них, которые легко вспомнятся. Подумайте, какую связь они могут иметь с вашим образом жизни. (...) Если вы отметили, что тетрадь очень тонкая, подумайте, имеет ли удобство или утонченность какое-нибудь особое значение в вашей жизни? Может быть, вы худой или хотели бы таким стать? Может быть, вы имеете тонкий вкус или негативно относитесь к людям, которые обладают таковым? (...) Сконцентрируйтесь на качествах, которые вы отметили. (...) Закройте глаза и попробуйте описать самого себя теми же словами. Если вы заметили, что у чашки не было ручки, попробуйте сказать: «Мне недостает...» — и понаблюдайте, какие чувства возникают у вас, когда вы говорите это. Если вы чувствуете, что в этом что-то есть, останьтесь с этим переживанием и понаблюдайте, удастся ли вам обнаружить, чего вам не хватает. Уделите этому немного времени. (...)

Откройте глаза. Нашли вы что-нибудь в этом эксперименте? Почувствовали ли вы что-нибудь, когда пытались отождествиться с этими описаниями? Поделитесь своими переживаниями с группой, если считаете это возможным. (...)

Теперь, сохраняя молчание, повторите попытку такого отождествления. Посмотрите на лист бумаги, который я держу, и представьте, что этот кусок бумаги — вы. Скажите себе: «Меня удерживают. (...) Я белый (:..), исписанный (...), с загнутыми краями». (...) Станьте этим листом бумаги. (...) (Через 15 секунд либо после того, как участники войдут в роль, быстро скомкайте, бумагу, находящуюся в ваших руках.) Что произошло? Оставайтесь с теми чувствами, которые вы испытываете в данный момент. (...) Я бы хотел, чтобы каждый прямо сейчас кратко выразил, что происходило в вас, когда я мял листок бумаги. (...)

Этим действием я попытался показать вам, как процесс отождествления может привести вас в соприкосновение с вашими чувствами. В данном случае я смоделировал ситуацию — по моей просьбе вы отождествились с листом бумаги, а я его уничтожил. Чувства, которые вы испытываете, — это ваша ответная реакция на мои действия. Даже в этой смоделированной ситуации вы можете узнать нечто о себе, а именно: как вы реагируете на то, когда я наношу вам ущерб? Чувствовали ли вы сокрушение или гнев и желание отомстить? Уделите минуту, чтобы вспомнить в деталях ваши реакции в этой ситуации, и подумайте, в какой степени этот опыт может характеризовать то, как вы реагируете на несправедливость. (...)

Этот эксперимент также показывает, насколько легко вы можете терять сами себя, отождествляясь с вещами и событиями из окружения. Когда я мял бумагу, реагировали вы на это так, будто я мял вас? Если вы отождествляетесь с национальным флагом, вы придете в ярость, когда кто-то попытается его сжечь. Если вы отождествляетесь со своей работой, вероятно, вы очень болезненно отреагируете на ее потерю, вплоть до депрессии, — вам покажется, что вы потеряли жизнь, а не просто работу. Когда вы разберетесь со своими фантазиями и целиком отождествитесь со своим собственным сознанием и собственными переживаниями, вы получите возможность адекватно реагировать на реальные ситуации и будете невосприимчивы к воображаемым.

Формирование групп

Как правило, лучше всего формировать группы примерно с одинаковым количеством мужчин и женщин, чтобы иметь возможность сравнения различных точек зрения. Хорошо, если при подборе участников окажется, что они почти или совсем незнакомы друг с другом. Это даст членам группы возможность узнавать друг друга в процессе выполнения упражнений и позволит чувствовать себя более комфортно. Иногда же полезно формировать группы из людей, уже имеющих симпатии или антипатии по отношению друг к другу, для того чтобы они могли дальше исследовать свои взаимоотношения. В процессе занятий можно использовать процесс формирования групп для углубления сознания. Для этого есть несколько возможностей.

Сформируйте группы из пяти человек с максимально сбалансированным соотношением полов. В процессе формирования групп сознавайте свои действия и действия других людей. Как только вы сформируете вашу группу, сядьте в круг и не разговаривайте до тех пор, пока я вас не попрошу. (...)

Теперь выразите друг другу свое сознание, во всех подробностях, процесса формирования группы. Какое участие вы принимали в создании группы и что вы испытывали во время ее

формирования? Вы были активны или ждали, чтобы вас выбрали? Кто взял самую большую ответственность за формирование группы и как он действовал: выдвигал аргументы и свои пожелания, давал советы и т.д.? Как группа решала, кому следует ее покинуть, если претендентов было слишком много? Уделите около пяти минут, чтобы поделиться своим сознанием процесса формирования группы. (...)

Я хочу, чтобы пять человек (можно выбрать и любое другое число участников) вызвались добровольно в качестве основы для новой группы. Ваша задача — способствовать процессу разделения на группы. Если есть желающие принять участие, встаньте где-нибудь рядом со стеной, в то время когда остальные должны перемещаться к центру комнаты. (...)

В то время пока осуществляется процесс формирования группы, я хочу, чтобы вы сознавали происходящее и то, что вы переживаете в этой связи. Теперь я хочу, чтобы каждый из этих пяти человек выбрал кого-то противоположного пола, кого бы хотел иметь в своей группе, и попросил его подойти и встать рядом с вами возле стены. (...)

Теперь я хочу, чтобы каждый из пяти вызвавшихся людей выбрал человека противоположного пола, которого хотел бы видеть в своей группе, и попросил этого человека подойти и встать рядом с ним. (...) (Продолжайте до тех пор, пока не будет избрано нужное количество людей.) Теперь сядьте в небольшой круг. Пусть каждый расскажет человеку, которого выбрал, почему он это сделал, что он нашел в нем, [Из-за чего захотел видеть его в своей группе. Обращайтесь Прямо к этому человеку и говорите достаточно громко, так, чтобы все остальные в группе тоже могли слышать. После этого опишите свои переживания, что вы чувствовали во время этого процесса — пока ждали, выберут ли вас, когда вы были выбраны, и что вы чувствовали, выбирая другого человека в свою группу. Уделите три или четыре минуты, чтобы поделиться своими переживаниями. (...)

(Такой опыт часто приводит к сильному страху и ощущению отверженности, к воспоминаниям о ситуациях выбора в спортивных играх в детстве и т.д.)

Выберите себе пару из участников противоположного пола, из тех, кого вы плохо знаете, но хотели бы узнать лучше. (...)

(Затем выполните несколько парных упражнений:

«Отзеркаливание», «Завершение фраз», «У тебя есть то, что мне надо» и т.д.)

Теперь объединитесь с одной или двумя другими парами, чтобы сформировать группы из четырех или шести человек. (...) Я хочу, чтобы каждый из вас по очереди представил группе своего партнера. Сделать это нужно так: встаньте лицом к вашему партнеру, посмотрите на него и расскажите ему, что вы сознавали во взаимодействии, которое только что происходило между вами, — на что в нем вы обратили внимание, как он проявлял себя, что вы чувствовали по отношению к нему и т.д. Обращайтесь прямо к своему партнеру и говорите достаточно громко, так, чтобы другие участники вашей группы могли легко вас слышать. Уделяйте на каждого по меньшей мере две или три минуты. Есть вопросы? Замечательно. Начинайте. (...)

Представления

Замечательный способ познакомить членов группы друг с другом — начать с короткого

воображаемого путешествия, такого, как

«Куст розы», «Зеркало», «Мотоцикл» или «Памятник себе», и затем попросить каждого подробно выразить свои переживания от первого лица в настоящем времени.

Я хочу, чтобы вы сначала узнали друг друга в парах, а затем я попрошу вас, чтобы вы представили своего партнера группе. (Выберите один или два упражнения для пар, таких, как:

«Для меня, очевидно, что...» — «Я представляю, что...» или «У тебя есть то, что мне нужно».)

Теперь пусть каждый из вас представит своего партнера группе с точки зрения того, как вы действительно сознавали его на протяжении последних пяти минут. Смотрите на своего партнера и говорите, обращаясь непосредственно к нему, но достаточно громко, так, чтобы группа могла слышать вас. Расскажите, что вы увидели в нем во время вашего взаимодействия и что вы почувствовали к нему. Пусть каждый из вас уделит по крайней мере две минуты, чтобы представить своего партнера. (...)

Пусть каждый участник, выйдя в центр круга, представит группе самого себя, выражая то, что сознает в данный момент. После того как человек выполнит это, сделайте небольшую паузу, в течение которой остальные члены группы должны дать себе отчет, что сознавал этот человек, а также что он выражал невербально, с помощью позы, движений, тона голоса и т.д.

Пусть каждый представит себя, подходя к каждому человеку в группе и сообщая только свое имя. Нельзя использовать никакие другие слова, но у вас есть широкий диапазон всевозможных интонаций и другой голосовой инструментарий. Смотрите в глаза другому человеку, а также отмечайте свои физические ощущения в момент представления. Когда

246

вы говорите, сознавайте, что выражает ваш голос, и обратите внимание, как другие выражают себя, как они используют свое имя, чтобы представить самих себя. (...)

Закройте глаза и войдите в контакт со своими телесными ощущениями. (...) Полностью осознайте свое тело. Войдите в контакт с ним и своими физическими ощущениями. (...) Повторяйте свое имя и слушайте себя, то, как вы делаете Это, и обращайтесь внимание на возникающие чувства и образы. (...) Можете ли вы мысленно увидеть свое имя, когда произносите его, какие изменения происходят в этом образе, когда вы повторяете имя? (...) Сознавайте, что вы чувствуете в это время, и следуйте за любыми ощущениями или образами, появляющимися в вашем сознании. Продолжайте выполнять это несколько минут. (...)

Теперь скажите свое имя и выразите свои переживания группе от первого лица в настоящем времени. (...)

Сейчас мы будем запоминать имена друг друга. Я произношу свое имя, и после короткой паузы человек, сидящий справа, называет свое имя, а затем мое, то есть то, которое он услышал. Человек справа от него помимо своего имени называет уже два чужих — тех, кто уже представился, и так далее. Если вы не можете запомнить чье-то имя, переспросите этого человека и продолжайте дальше. Убедитесь, что вы не просто запоминаете список каких-то звуков, а связываете имена с конкретной личностью.

(Имена в определенной степени — это внешние культурные метки, многие люди могут начать общаться уже из-за того, что знают имя собеседника.)

Выбор лидера

Молча обведите взглядом людей в вашей группе. Пусть каждая группа выберет лидера, человека, который будет ответственным за соблюдение участниками моих инструкций.

247

Выбрать такого человека вы должны не прибегая к словам. Возьмите минуту или две, чтобы выбрать лидера невербально, без слов. (...)

Теперь, когда лидер выбран, пусть участники группы отдадут себе отчет в том, как это происходило. Уделите несколько минут на обсуждение последовательности событий, результатом которой стал этот выбор. Решите, какой человек принимал наиболее активное участие в выборе лидера. (...)

Человек, который проявил наибольшую активность, — это человек, который фактически управлял в данной ситуации, поэтому впредь он будет официальным лидером вашей группы.

Выражение симпатии

Сформируйте группы из шести-восьми человек и сядьте в круг так, чтобы иметь достаточно свободного пространства в центре, где мог бы удобно расположиться человек. (...)

Я хочу, чтобы в этом эксперименте вы исследовали свои переживания при высказывании того, что вам нравится в других участниках группы, и стали больше сознавать, что вы чувствуете, когда высказываете это, а также принимаете подобные выражения симпатии и признательности.

Сперва один из участников садится в центр, где остается безмолвным. Позже он получит возможность и время для ' обсуждения и обратной связи. Сейчас каждый из сидящих в круге должен сказать ему три-четыре фразы о том, за что он его ценит и уважает. Прошу вас не лицемерить. В любом человеке можно найти несколько положительных черт, даже если он вам не нравится. Смотрите на человека, сидящего в центре, и обращайтесь непосредственно к нему, будьте конкретны и немногословны. Не говорите: «Ты мне просто нравишься» или «Мне нравятся твои волосы». Скажите точно, что вам нравится в человеке и его волосах. Например: «Я восхищен тем, как ты умеешь слушать, когда кто-то говорит,

248

тем, как появляется улыбка у тебя на губах и как ты склоняешь свою голову немного направо; я чувствую, что ты действительно слушаешь меня, и мне нравится это».

После того как этот человек произнесет три или четыре факта о том, что ему нравится, он говорит «переход», и слово берет сидящий слева от него, и так по кругу, пока все не выскажут свою признательность сидящему в центре. Затем тот возвращается на свое место в круге, а человек слева от него перемещается в центр. Продолжайте, пока все не получат возможность посидеть в центре круга и выслушать, что о них говорят другие. Когда закончите,

сядьте плотнее и поделитесь вашим опытом друг с другом. Скажите что-нибудь из того, что вы хотели сказать ранее, но не имели возможности это сделать.

Вы должны четко сознавать свои телесные ощущения в ходе этого упражнения. Было вам легко и приятно выражать симпатию или вы испытывали неудобство и стремились избежать прямых взаимоотношений с другим человеком? Можете ли вы на самом деле получить удовольствие от того, что другие говорят вам, или чувствуете от этого неловкость? (...)

(Немало позитивных чувств и ощущений надежды могут возникнуть из этих экспериментов, если вы сохраните со-знание текущего момента.)

Невербальное Выражение

(Это упражнение наиболее эффективно при выполнении его людьми, уже имевшими ранее некоторый контакт друг с другом. Оно особенно продуктивно, если следует за ранее представленным упражнением «Выражение симпатии».)

Сформируйте группы из 6-8 человек и встаньте в круг. Один из участников выходит в центр круга и встает перед человеком, стоящим слева от его места в кругу. Пусть человек в центре круга смотрит на того, к кому он стоит лицом, и в течение нескольких минут входит в контакт с тем, что он чувствует к этому человеку. Затем он должен выразить то, что чувствует, не прибегая к словам, а используя какие-нибудь виды физического контакта. После этого он перемещается к следующему человеку и проделывает то же самое, и так далее, пока не вернется к своему месту в кругу. Затем следующий участник перемещается в центр и выполняет то же самое, и так далее, пока все члены группы не пройдут через это. После этого сядьте в круг и поделитесь своими переживаниями. Скажите что-нибудь о том, что вы хотели выразить ранее, но не смогли этого сделать без слов.

Находясь в центре, старайтесь максимально полно войти в соприкосновение с тем, что вы чувствуете к каждому человеку, и позвольте этим переживаниям выразиться каким-нибудь невербальным способом. Не стоит каждого в группе сжимать в объятиях или трясти руки. Дифференцируйте ваши движения и сознавайте их. Вы можете чувствовать желание обнять одного человека, оттолкнуть другого, только слегка прикоснуться к третьему и т.д. Когда вы в кругу, сознавайте особенности и характер движения человека в центре в моменты его взаимодействия с другими. Обращайте внимание не только на то, что он делает, но и как он выражает себя с помощью невербальных методов. Двигается он плавно или рывками, спонтанно или осмотрительно и т.д.

Три Желания

Уделите каждый минуту или две, чтобы придумать три желания, которые могут быть удовлетворены прямо сейчас, в группе. (...)

Теперь пусть каждый человек по очереди выскажет группе свои желания и, насколько это возможно, осуществит их. Если удовлетворение вашего желания включает активное участие

кого-то еще, уважайте его чувства, если он не хочет [действовать в соответствии с вашими желаниями. После того как все выскажутся и проявят себя в соответствии со своими желаниями, обсудите этот эксперимент в течение 5-10 минут.

Я надеюсь, что большинство из вас осознали сейчас, что это возможно — действовать в соответствии с теми многочисленными импульсами и желаниями, которые вы обычно подавляете и скрываете. Диапазон поведения, актуально возможный для вас, значительно шире, чем тот, в русле которого вы обычно действуете. Здоровое функционирование требует взаимного обмена сообщениями о своих чувствах друг к другу. Наш страх быть отвергнутым мешает выражению многих импульсов, которые достаточно позитивны и продуктивны, а также множества остальных, которые по меньшей мере безвредны.

Сейчас я хочу попросить вас попытаться расширить область своего поведения, позволяя себе еще больше. Пусть каждый вспомнит три желания, которые он придумал раньше, но подверг их цензуре и отказался от их выражения. (...)

Теперь каждый по очереди расскажите группе о своих отвергнутых внутренним цензором желаниях и посмотрите, можете ли вы удовлетворить какое-нибудь из них. После того как каждый выскажется и проявит себя в соответствии со своими желаниями, обсудите этот эксперимент.

Передача маски

Сформируйте группы из 5-7 человек и сядьте в круг.

Я хочу, чтобы вы поиграли в игру под названием «Передай маску». Я хочу, чтобы один из вас повернулся к соседу справа и изобразил на своем лице «маску» — какое-нибудь фиксированное выражение. Сохраняйте эту маску достаточно долго, для того чтобы ваш сосед скопировал ее. Когда

251

через некоторое время этот человек копирует вашу маску, он должен повернуть голову направо. Однако, прежде чем его голова окажется обращенной лицом к человеку справа, он должен изменить выражение своего лица на новую и непохожую маску. Не планируйте, какую маску вы хотите создать, просто поворачивайте голову и наблюдайте, что происходит. Затем человек справа от вас копирует эту маску, поворачивает голову и передает дальше другую маску, и так дальше, продолжая по кругу. Я хочу, чтобы вы осуществляли это в течение нескольких минут. Не разговаривайте, пока вы выполняете упражнение, и не используйте руки, чтобы вносить изменения в выражение лица, — используйте только лицевые мускулы.

Теперь я хочу, чтобы вы сменили направление. На протяжении нескольких минут передавайте маску в противоположном направлении. (...)

Теперь закройте глаза, сидите не двигаясь и постигайте то, что вы только что пережили. (...) Я хотел бы, чтобы вы вспомнили маски, которые вы создавали. Что они выражали? (...) Были ли они все разными, или многие из них выражали в большей степени одно и то же чувство

или отношение к чему-либо? (...) Имеет это какое-нибудь значение для вас? (...) Что эти маски значили сами по себе? (...)

Теперь рассмотрите остальных участников группы. Какие у них были маски и что эти маски говорили об этих людях? (...) Откройте глаза и молча осмотрите всех. (...) Уделите некоторое время, чтобы вспомнить, кто какие создавал маски и что эти маски могли бы рассказать об этих людях. (...)

Сейчас каждый из вас пусть выразит словами сознание своих собственных масок и того, что они выражали, а после того, как каждый человек выполнит это, продолжайте рассказывать, что вы отмечали в тех масках, которые создавали другие. Уделите этому пять или десять минут. (...)

252

Снова закройте глаза и создайте маску, которая в большой степени характерна тем маскам, которые вы создавали »перед этим. (...) Сохраняйте эту маску на лице некоторое время и войдите в соприкосновение с тем, какая это маска, что она выражает, и т.д. (...) Теперь соответствуйте тому, что ваше лицо выражает этой маской. Если ваша маска свирепая, станьте свирепым; если ваша маска глупая, станьте глупым. Станьте тем, что ваша маска выражает, и сознавайте, что вы чувствуете, когда делаете это. (...) Теперь попробуйте издавать какие-нибудь звуки, которые выражают то, что вы чувствуете. (...) Отметьте, когда ваше внимание отвлекается на другие звуки в комнате или когда вы непроизвольно приспособливаетесь к некоторым из таких звуков. Если такое случается, то сознавайте это, а затем фокусируйте ваше внимание на собственных чувствах и собственных звуках, которые выражают эти чувства. Теперь позвольте этим звукам стать громче. (...) Откройте глаза и вступите во взаимодействие с участниками группы. Продолжайте удерживать вашу маску и издавать звуки. Сохраняйте выражение своего лица теперь, когда вы открыли глаза и в течение нескольких минут взаимодействуете с остальными в группе.

Снова уделите несколько минут на то, чтобы поделиться своими переживаниями. (...)

(Это выразительный и живой эксперимент, от которого большинство людей получают очень большое удовольствие. В той степени, в какой маски создаются спонтанно, они будут выражать много больше значимых переживаний человека и отношений к чему-либо, о которых он, может быть, и не подозревал. Вы можете также осуществить множество других подобных экспериментов, передавая что-нибудь иное вместо масок. Передавайте несвязную речь, звуки животных, мычание, вопли, хохот, жесты руками, рукопожатия, другие виды физических контактов и т.д.)

Робот — деревенский дурачок

Встаньте все и подвигайтесь немного, чтобы размять свои мышцы. Я попрошу вас всех стать роботами в человеческой форме, которые движутся механически. Эти роботы не могут говорить, но могут издавать множество неприятных звуков, исходящих от механизмов, — лязг, скрежет, щелканье, лязганье и т.д. Начиная производить какие-нибудь механические звуки и движения и узнайте, какого вида вы робот. Станьте теперь роботом и двигайтесь по комнате. Входите в различные физические контакты с другими роботами и взаимодействуйте с ними. Выполняя инструкцию, давайте себе отчет в том, что вы чувствуете. (...)

Хорошо. Остановитесь. Робот всецело управляется механикой. После этого я попрошу, чтобы вы стали деревенским дурачком, человеком, который недостаточно управляем и у которого почти нет мозгов. Я не прошу вас насмеяться над человеком с умственным расстройством. Я хочу, чтобы вы испытали на опыте, что вы чувствуете, когда вы недостаточно управляемы. У дурачка также нет слов, но есть много бессвязных звуков, бормотание и т.д. Начинаяте производить некоторые из таких звуков, изображать расхлябанные, шаркающие движения и войдите в состояние человека, впавшего в детство. Станьте на несколько минут деревенским дурачком и двигайтесь по комнате, контактируя и взаимодействуя на физическом уровне с другими дурачками. Сознавайте, что вы чувствуете, осуществляя это. (...)

Теперь продолжайте оставаться деревенским дурачком и найдите еще одного, чтобы составить с ним пару. (...) Проведите пару минут в невербальном диалоге звуков, движений и в физическом контакте. Взаимодействуя, сознавайте, что вы чувствуете и что происходит между вами и вашим партнером. (...)

254

Теперь остановитесь. Станьте снова роботом и несколько минут продолжайте невербальный диалог с вашим партнером. Сознавайте, что вы чувствуете теперь и как это можно сравнить с вашим существованием в качестве деревенского дурачка. (...)

Теперь снова станьте деревенским дурачком и продолжите взаимодействие с вашим партнером еще минуту. (...)

Сядьте вместе и поделитесь с партнером вашими переживаниями. Что вы чувствовали в каждой из ролей, как выражали сами себя, на что вы обращали внимание в вашем партнере и т.д. Уделите на это минут пять. (...)

Разговор рук

Я хочу, чтобы каждый образовал пару с человеком противоположного пола (если возможно), которого вы не очень хорошо знаете, но хотели бы узнать поближе. (...) Теперь найдите другую пару, участников которой вы оба хотели бы узнать получше, и сформируйте группу из четырех человек. Получите согласие от всех четырех, что вы заинтересованы и готовы вместе какое-то время посвятить тому, чтобы узнать больше друг о друге. (...) Теперь встаньте в круг так, чтобы быть рядом с двумя членами вашей группы, которые вам больше всего нравятся. (...) Теперь молча сядьте, образуя маленький круг, устройтесь поудобнее, так, чтобы ваши руки были свободны и чтобы вы могли легко соприкасаться локтями. (...)

Сейчас закройте глаза и войдите в контакт с вашим телом. Не открывайте глаза, пока я не попрошу вас об этом. Отмечайте, что происходит у вас внутри. (...) Сознавайте ваше дыхание (...) и отмечайте любые сигналы напряжения или дискомфорта. (...) Посмотрите, не можете ли вы устроиться поудобнее. (...) Теперь поднесите свою правую руку к левой, будто это два незнакомых друг другу существа, и позвольте им узнать друг друга. (...) Как эти руки встречаются и узнают друг друга? (...) На что эти руки похожи физически? (...) Как они движутся и взаимодействуют? (...) Теперь дайте своим рукам отдых. (...) Снова войдите в контакт со своим телом и тем, что происходит внутри вас. (...)

Через минуту или две, когда я попрошу, дотянитесь до людей, стоящих по обе стороны от вас, и начните изучать их руки. А пока я хочу, чтобы вы сознавали, что испытываете, когда

оставляете настоящее и переходите в ожидание будущего. (...) Отдавайте себе отчет о том, какие мысли, образы и фантазии у вас возникают (...), что чувствует ваше тело в ответ на эти образы и фантазии о будущем. (...) Теперь посмотрите, насколько вы можете вернуться к настоящему, сосредотачиваясь исключительно на вашем физическом функционировании «здесь и сейчас» — вашем переживании возбуждения, напряжения или любого другого состояния. (...)

Теперь медленно потянитесь и соприкоснитесь с руками стоящих рядом людей. Скажите «привет» вашими руками и затем осторожно начните изучать эти руки. (...) Изучая руки, сознавайте, как мысли и фантазии в вашей голове встают между вами и вашими ощущениями. (...) Отметьте, что, когда вы обращаете внимание на слова и образы в голове, ощущения в руках замирают или исчезают. (...) Заметьте, что точно так же верно и обратное: когда вы фокусируете внимание на руках и их контакте с другим человеком, то слова и умственные образы имеют тенденцию исчезать. (...) Итак, начните изучать те руки, с которыми вы соприкасаетесь. Какие они? (...) Что они чувствуют? (...) Как они движутся? (...) Если бы эти руки были людьми, как бы вы описали их? (...)

Теперь я хочу, чтобы вы попытались выразить различные чувства и отношения через ваши руки. Когда вы осуществляете это, отслеживайте и то, как чужие руки выражают подобные чувства.

Сначала выразите игривость. (...)

Теперь заботливость и нежность. (...)

Теперь выразите господство. (...)

Теперь будьте покорным и просящим. (...)

Будьте живым и активным. (...)

Теперь безжизненным и пассивным. (...)

Выразите высокомерие. (...)

Теперь станьте робким. (...)

Не будьте слишком грубым, когда вы выражаете агрессию. (...)

Теперь будьте любящим. (...)

Сейчас выразите раздражение. (...)

Выразите восторг и счастье. (...)

Теперь будьте несчастным и угнетенным. (...)

Будьте отвергающим. (...)

Теперь выразите признание. (...)

Так как теперь у вас есть «словарь», поговорите с этими руками. Посмотрите, можете ли выразить друг другу, что вы чувствуете и что происходит между вами. (...) Например, является ли ваше взаимодействие по большей части заинтересованным, или это противоберство сил? (...) Является ли один более активным, а другой более покорным и замкнутым? (...) Не хотите ли вы, чтобы партнер стал другим? (...) Посмотрите, насколько хорошо вы можете общаться с помощью рук. (...)

Теперь очень, очень медленно начинайте молча прощаться с руками, которых вы касались. (...) Не спеша скажи-; те «до свидания» и верните руки к себе. (...) Сознавайте свои руки и что вы чувствуете теперь, когда вы снова сами с собой. (...) Спокойно принимайте все, что бы вы ни переживали. (...)

Через минуту я попрошу вас открыть глаза и рассказать друг другу все, что вы обнаружили в себе и в других с помощью рук. Обращаясь к другому участнику, высказывайтесь от первого лица, в настоящем времени. Открывайте глаза и поделитесь своими переживаниями в течение десяти минут. (...)

Я надеюсь, что вы получили некоторый опыт того, в какой мере человек может выражать себя с помощью рук. Многие из нас не имеют достаточного физического контакта с окружающими, и это разъединяет нас и препятствует установлению личного контакта с другими людьми. За исключением бессмысленных ритуалов, подобных пожатиям рук, многие из нас дотрагиваются до других только в гневе или любви. Мне бы хотелось, чтобы вы реализовали множество других существующих способов установления физического контакта с людьми.

Мы учимся лгать и притворяться с помощью слов, но, когда мы соприкасаемся, мы обычно не можем скрыть что-то из того, что чувствуем на самом деле. Если бы вы могли больше сознавать, как вы и другие соприкасаетесь друг с другом, вы бы больше узнали о том, что на самом деле происходит между вами. Ваше сознание вещей, с которыми., вы соприкасаетесь в повседневной жизни, также станет более глубоким.

Возражение, которое появляется у некоторых людей по поводу этого эксперимента, состоит в том, что им трудно находиться в коммуникации с двумя чужими руками одновременно. Это, безусловно, верно, но это также дает возможность показать вам, как различно два разных человека выражают себя. Теперь я бы хотел дать вам возможность общаться только с одним человеком с помощью рук.

Объединитесь в пару с кем-нибудь из вашей группы и сядьте лицом друг к другу с закрытыми глазами. Немного посидите не двигаясь и настройтесь на то, что происходит

258

внутри вас. (...) Соедините свои собственные руки вместе и позвольте им опять познакомиться. (...) Теперь оба протяните свои руки к рукам партнера и начните изучать их. (...) Что выражают эти руки? (...) Насколько две руки различны? Что вы чувствуете? (...) Как вы выражаете то, что чувствуете с помощью своих рук? (...) Теперь я бы хотел, чтобы вы попытались попеременно «говорить» и «слушать» с помощью рук. Один из вас удерживает руки абсолютно спокойными, в то время как другой «говорит» с помощью рук (...), а затем поменяйтесь. (...) Теперь предъявите к этим рукам какие-нибудь требования. Что бы вы хотели изменить в них? (...)

Попробуйте поиграть с руками в игры. Попытайтесь представить, что один из вас — печатающая машинка, в то время как другой печатает на ней. (...) Теперь сыграйте в «крестики-нолики» или в «прятки» (...), какие-нибудь ваши игры. (...) Постоянно отдавайте себе отчет, что возникает в диалоге между вами — как каждый выражает сам себя и что вы переживаете, выполняя это упражнение. (...)

Через несколько минут я попрошу вас попрощаться с этими руками. До тех пор я хочу, чтобы вы продолжили молчаливый разговор рук. Постарайтесь выразить так ясно, как только можете, что вы чувствуете к этим рукам. (...) Теперь очень, очень медленно завершайте это собеседование и молча скажите рукам «до свидания». (...) Медленно верните свои руки на место и, не двигаясь, сознавайте, что вы чувствуете в своих руках и в теле теперь, когда вы остались с самим собой. (...)

Теперь откройте глаза и уделите несколько минут обсуждению своих переживаний с вашим партнером. Обращайтесь непосредственно к нему и говорите от первого лица в настоящем времени. (...)

259

Преувеличение или инверсия

Я хочу, чтобы группа выбрала у каждого участника какую-нибудь характерную для него особенность самовыражения и предложила либо преувеличить ее, либо изменить на противоположную. Это задание — преувеличить или полностью изменить обычный для него паттерн общения — поможет человеку лучше осознать себя. Например, если человек часто извиняется (словами или тоном голоса), то ему можно предложить любую фразу начинать со слов «Я извиняюсь». Или же предложить такой вариант преувеличения — пусть он не просто извиняется, а умоляет о прощении, стоя на коленях; или же сказать, что он должен все делать хвастливо и напыщенно, то есть вести себя в манере, противоположной той, к которой он привык. Сначала сконцентрируйтесь на одном человеке и быстро придумайте несколько предписаний: преувеличения или инверсии, а затем придите к групповому соглашению по поводу одного из них. Убедитесь, что то, что вы выбрали, приемлемо в ситуации «здесь и сейчас», и убедитесь, что каждый человек точно понял, что ему делать. (...)

Теперь, когда каждый из вас имеет предписание — что-то, нибудь преувеличить или изменить на противоположное, осуществляйте это в реальном поведении на протяжении десяти минут. В течение этого времени оставайтесь в максимальном соприкосновении с вашим опытом «здесь и сейчас». Убедитесь, что остальные исполняют то, что было предписано группой, и напоминайте им, если они забывают об этом. Сознательно, как данное вам предписание влияет на то, что вы делаете и что чувствуете, и отметьте, как другие находятся под влиянием того, что им предписано делать. Выражайте себя настолько полно, насколько позволяет ваша инструкция. (...)

Теперь предписания снимаются. Уделите несколько

260

минут, чтобы выразить все, что вы не имели возможности выразить ранее, о том, что вы испытали за последние десять минут. (...)

Роль и инверсия

Я хочу, чтобы группа выбрала для каждого участника особую роль, которая ему соответствует. Сначала сфокусируйтесь на одном человеке и быстро подберите несколько предложений по поводу роли, которая отражает какой-либо из аспектов этого человека. Если вы выбрали соответствующую роль для одного из участников группы, проработайте затем эту роль более детально. Если вы выбрали роль няни, то опишите, какая она — грубая, строгая, серьезная, — или это жизнерадостная юная девушка, добровольно выполняющая роль

сиделки? После того как вы сделаете это, выберите простую фразу, которая бы соответствовала этой роли. Для няни, например, соответствующей фразой могли бы быть слова: «Не бойтесь, это не причинит вам боли, вам станет лучше». Когда такие роли и фразы будут выбраны для каждого участника группы, убедитесь, что все точно поняли свои роли и фразы. (...)

Теперь у каждого есть своя роль и фраза. Я хочу, чтобы мы все оставались в этих ролях следующие восемь минут. Войдите в свою роль и взаимодействуйте с остальными в группе так, чтобы соответствовать ей. Когда вы взаимодействуете с другими, чередуйте высказывание предложенной вам фразы с любыми другими высказываниями.

Теперь остановитесь и обдумайте полученный опыт. (...) Что вы чувствовали в своей роли? На что обратили внимание в себе и в других, когда исполняли ее? (...) Теперь в течение пяти минут поделитесь своим впечатлением от исполнения этой роли. (...)

Попытайтесь представить, какой могла бы быть противоположность вашей роли и вашей фразы. Вы можете обращаться за помощью и советом к остальным участникам группы. (...)

Сейчас, когда все имеют противоположные роли и фразы, пусть каждый исполняет эти роли в течение следующих восьми минут. Отдайтесь максимально своей роли и взаимодействуйте с другими строго в соответствии с ней. (...)

Сделайте паузу и осознайте, что вы переживали во время исполнения новой роли. (...) Что вы чувствовали в этой роли и что сознавали в процессе упражнения? (...) Какая роль исполнялась легче — начальная или противоположная ей? (...) На что вы обращали внимание в других людях, выполняя эксперимент? (...) Теперь уделите пять или десять минут, чтобы поделиться своими переживаниями и наблюдениями друг с другом. (...)

Теперь пусть каждый чередует исполнение двух своих ролей. В процессе взаимодействия с окружающими играйте одну роль в течение примерно двадцати секунд, а затем быстро переключайтесь на противоположную. Выполняйте упражнение в течение восьми минут. (...)

Снова поделитесь своими впечатлениями. (...)

(Этот эксперимент также может быть очень полезным., если вы попросите каждого индивидуально выбрать свою собственную роль и подобрать фразу вместо той, что предложила группа.)

Прикосновение к лицу

Объединитесь в пару с кем-нибудь противоположного пола, с кем вы хотели бы познакомиться поближе (...), и держите руки так, чтобы другим стало ясно, что вы образовали пару. (...) Если ваш партнер того же пола, что и вы, решите, кто из вас будет «мужчиной», кто «женщиной», чтобы не было недоразумений с последующими инструкциями. Теперь найдите другую пару, с которой вы бы хотели работать, и объединитесь в группу из четырех человек.

(...) Если вы однополая пара, то не объединяйтесь в группу с другой однополой парой.

Теперь выберите группу из четырех человек и объединитесь с ними. (Если кто-то остается, то сформируйте из них группы из шести или десяти человек; для этого можно поделить одну группу из восьми человек.) (...) Теперь садитесь в круг, молча глядя в лицо вашего партнера. (...)

Я хочу, чтобы все женщины закрыли глаза и не открывали, пока я не попрошу. Все мужчины пусть встанут и начнут бесшумно двигаться снаружи круга вокруг сидящих (...), и затем каждый из них сядет перед одной из женщин — без разговоров и не производя никаких звуков, с помощью которых можно было бы его идентифицировать. Посмотрите внимательно в лицо этой женщины и отмечайте все детали ее лица. (;) Теперь осторожно дотянитесь до ее лица, коснитесь и погладьте ее лицо. (...) Уделите этому некоторое время. (...)

Теперь очень медленно уберите руки от лица и бесшумно посидите некоторое время. (...) Женщины удерживают свои глаза закрытыми, в то время как мужчины опять встают (...) и некоторое время прохаживаются позади круга, затем возвращаются и садятся лицом к своему первоначальному партнеру. (...) Теперь я хочу, чтобы женщины открыли глаза и выразили свои переживания по поводу прикосновения к их лицу. Следует обращаться ко всей группе, и не нужно пытаться отгадывать, кто с кем был, — для этого у вас будет время позднее. Расскажите, что вы чувствовали, когда к вам прикасались, и как вы воспринимали пальцы, которые касались вас. Были эти руки уверенными или нерешительными, прикосновения были легкими или твердыми и т.д.? Уделите примерно пять минут, чтобы в деталях выразить свой опыт. (...)

Пусть женщины снова закроют глаза (...), а мужчины встанут, и начнут бесшумно двигаться по периметру круга (...), и сядут теперь уже перед другой женщиной. (...) Снова внимательно смотрите на ее лицо и отмечайте все детали (...) и затем осторожно дотянитесь и начните осторожно касаться ее лица и гладить его какое-то время. (...)

Теперь очень медленно завершите эти прикосновения, уберите руки от лица и бесшумно посидите некоторое время. (...) Женщины должны держать глаза закрытыми. Мужчины поднимаются (...) и, двигаясь по периметру круга (...), возвращаются на место и садятся лицом к лицу со своим первоначальным партнером. (...) Пусть женщины откроют глаза и выскажут, что они переживали, когда к их лицам прикасались в этот раз. Какие различия отметили вы между этими двумя опытами? Уделите рассказу пять или десять минут. (...)

(Теперь можно повторить то же упражнение, только пусть мужчины и женщины поменяются ролями. Для хорошего завершения упражнения некоторое время можно уделить на то, чтобы участники группы попытались выяснить, кто кого касался, если они пожелают. Важно не открывать этот секрет раньше, потому что некоторые люди будут меньше говорить о своих переживаниях от прикосновений, если они узнают, кто это делал.)

Животное

Найдите удобную позу и закройте глаза. Теперь представьте, что вы в темной комнате, на другом конце которой есть темный экран. Постепенно экран светлеет, и вы начинаете различать на нем образ животного. (...) В то время как

экран становится светлее, внимательно рассматривайте этот образ. (...) Что это за животное? (...) На что оно похоже? (...) Какова его поза и осанка? (...) Что оно собирается делать? (...) Есть что-нибудь уникальное или необычное в этом животном? (...) Рассмотрите его очень тщательно и отметьте как можно больше подробностей. (...)

Теперь станьте этим животным. Отождествитесь с ним. (...) Какая у вас как у животного жизнь? (...) Опишите себя в качестве животного. Скажите про себя: «Я...», «У меня есть...». Что вы собой представляете? (...) Что вы ощущаете физически, будучи этим животным? (...) Оглянитесь вокруг — на что похоже ваше окружение? (...) Как вы себя чувствуете в этом окружении? (...) Как вы взаимодействуете с этим окружением? (...)

Оставляя глаза закрытыми, примите такую позу, которая выражает ваше существование в качестве этого животного. Если бы вы были этим животным, какая поза подошла бы вам? (...) Что вы чувствуете в этом положении? (...) Что бы вы могли сделать в качестве животного? (...) Оставаясь на месте, делайте небольшие движения, присущие этому животному. (...) Как можно глубже прочувствуйте, каково быть этим животным. (...) Теперь попытайтесь издавать какие-нибудь негромкие звуки, свойственные, по вашему мнению, этому животному. (...) Теперь пусть произносимые вами звуки станут громче (...), а движения интенсивнее. (...) Продолжайте оставаться этим животным и производите соответствующие звуки и движения. По моей просьбе вы откроете глаза и несколько минут будете взаимодействовать с другими животными. Вы должны осознавать все, что вы чувствуете, как вы двигаетесь, как вы устанавливаете связи с другими животными.

Открывайте глаза и вступайте во взаимодействие. (...)

Теперь некоторое время посидите спокойно и наблюдайте за собой как за животным. Не пытайтесь ничего ана-

265

лизировать, просто оставайтесь со своим опытом и постигайте его. (...) Что вы осознаете в этом опыте? (...) Видите ли вы какую-нибудь связь между этим переживанием и своей повседневной жизнью? (...)

Теперь объединитесь в группы по пять или шесть человек, и пусть каждый расскажет о своем опыте существования животным. Расскажите, что вас окружало и как вы налаживали связи с другими животными? Говорите от первого лица в настоящем времени. Попробуйте рассказать все подробности о вашем бытии в качестве животного. Примите позу этого животного и станьте этим животным, когда рассказываете о себе.

Исследование предмета Вслепую

Сядьте в круг, как можно плотнее друг к другу, и наденьте на глаза повязки. Не разговаривайте, я хочу, чтобы на протяжении всего эксперимента вы сохраняли молчание. (Можно затемнить окна или выключить свет, чтобы исключить подглядывание.) Каждый из вас получит некий предмет, чтобы, держа его в руках, исследовать с помощью всевозможных способов восприятия, за исключением зрения;^ Мы так часто используем наши глаза, что стремимся игнорировать другие каналы восприятия и забываем, что ими можно пользоваться. Мы часто используем зрение не для того, чтобы действительно увидеть, а для того, чтобы выбросить из головы. Мельком взглянув на дерево, я категоризирую его, ставлю

ему ярлык и отворачиваюсь. Обычно я не уделяю времени, чтобы действительно посмотреть на него и заметить его особенные качества и что оно в некотором роде отличается от других деревьев. Сейчас я дам каждому какой-нибудь предмет. Когда вы его получите, постарайтесь узнать о нем как можно больше. Трогайте его, сжимайте, нюхайте, выслушивайте его, прислоняйте к щеке и т.д. Обратите внимание, хотите ли вы скорее «узнать, что это такое», чем просто воспринимать этот предмет с помощью своих ощущений. Даже если вы осознаете его как хорошо знакомый предмет, посмотрите, что еще вы можете узнать о нем. Даже если вы видели и держали его в руках много раз, посмотрите, можете ли вы обнаружить что-нибудь новое, что никогда не отмечали ранее. Представьте, что вы ребенок и что все для вас ново и интересно. Теперь у каждого из вас есть предмет для исследования и немного времени на его познание. (...) Теперь я хочу, чтобы каждый передал свой предмет человеку справа и уделил минуту, чтобы исследовать новый предмет. (...)

Пусть участники продолжают упражнение, передавая предметы друг другу, пока каждый предмет не сделает круг.

Теперь положите предметы рядом, сядьте спокойно и сознавайте, что вы ощущаете физически. (...) Особенно сознавайте свои руки. (...) Что они ощущают после исследования всех этих предметов? (...) Используйте свою левую руку, чтобы изучить правую, как если бы это был незнакомый предмет. (...) Поменяйте руки, пусть правая обследует левую. (...) Как различаются ваши руки? (...)

Через минуту я попрошу вас вытянуть руки в стороны, найти руки стоящих рядом людей и изучить их. А сейчас я хочу, чтобы вы сознавали, что вы чувствуете по поводу нового задания и на что, по-вашему, это будет похоже. (...) Я также хочу, чтобы вы осознали, что это — гипотеза, предположение о вашем будущем. Вы не можете знать, на что будет похоже будущее, и если вы стараетесь сохранить ваше предположение, то это будет мешать исследовать ситуацию непосредственно, когда она произойдет. (...)

Теперь вытяните свои руки, нащупайте чужие и исследуйте их. (...) На что они похожи? (...) Попробуйте на время отстраниться от размышлений и непосредственно сознавать

267

свои ощущения. (...) Активны чужие руки или безвольны, грубы или нежны, толстые они или тонкие? (...) Поиграйте с этими руками. (...) Молча общайтесь с помощью рук и расскажите рукам, которые вы держите, что вы по отношению к ним чувствуете. (...) Теперь очень медленно попрощайтесь (...), опустите руки (...) и снова почувствуйте их и свои ощущения в теле. (...)

Конец света

Предлагаю вам снова надеть на глаза повязки. (...) Сейчас я хочу, чтобы вы вообразили, что ослепли от вспышки атомной бомбы. Вы теперь находитесь в подземном укрытии и знаете, что вентиляционная система остановится через двадцать минут, после чего вы все умрете. Совершенно невозможно сбежать из этой комнаты. У вас есть двадцать минут жизни, есть эта комната и находящиеся в ней вещи и люди, Я хочу, чтобы вы сознавали, что вы чувствуете и как вы используете эти последние двадцать минут вашей жизни. Что вы делаете в эти последние двадцать минут? Я скажу вам, когда время закончится. (...)

Хорошо. Время кончилось. Вы все умерли. (...) Я хочу, чтобы вы уделите несколько минут, чтобы осознать этот опыт, и вспомнили, что вы чувствовали и что делали на протяжении этого времени. (...) Теперь объединитесь в группы из пяти или шести человек, не снимая повязок с глаз. (...) Теперь снимите повязки и расскажите друг другу о ваших переживаниях от первого лица, в настоящем времени. Уделите этому около десяти минут. (...)

Я бы хотел, чтобы вы обдумали, чего в своей жизни вы продолжаете избегать или откладываете на будущее — время, которое может не наступить. Зачем ждать до конца жизни? Можете ли вы позволить себе ждать? Уделите несколько минут, чтобы обсудить это в своей группе. (...)

268

(Вы можете также просто попросить участников группы надеть повязки на глаза, оставаться в них двадцать минут и смотреть, что произойдет. Или вы можете структурировать ситуацию менее устрашающим рассказом.)

Распределение в пространстве

Я хочу, чтобы все встали и двигались молча по комнате. (...) Когда вы перемещаетесь по комнате, отмечайте, в какой части комнаты вы чувствуете себя более уютно. Также отмечайте, что вы чувствуете, когда приближаетесь к разным людям и удаляетесь от них.. (...) С кем рядом вы чувствуете больший комфорт, а с кем предпочли бы оставаться на расстоянии? (...)

Теперь постепенно выберите место в комнате, которое вы бы хотели занять, и садитесь там. Когда другие сядут, вы можете изменить свое место, так, чтобы быть ближе или дальше по отношению к кому-нибудь из них. (...) Продолжайте до тех пор, пока не найдете для себя наиболее комфортного места в комнате. Не разговаривайте и не пытайтесь убедить двигаться кого-то еще. (...)

После того как все перестанут двигаться, войдите в соприкосновение с тем, что вы чувствуете, и с тем, почему вам нравится оставаться там, где вы есть. Уделите некоторое время, чтобы сознавать свое непосредственное окружение и то, что позволяет вам чувствовать себя здесь комфортно. (...) Как может это место стать еще более уютным для вас? (...)

Теперь осмотрите всю комнату и отметьте, где кто находится. Кто в середине комнаты, а кто находится с краю? (...) Какие отдельные группировки вы видите? Кто в этих группировках и чем они отличаются между собой? (...) Кто стоит в одиночестве? Уделите немного времени, чтобы понять, что выражается в таком расположении. (...)

Сейчас пусть каждый по очереди расскажет, что он чувствует, находясь на месте, которое выбрал, и что есть такого в этом месте, что дает ему ощущение комфорта. Будьте точны в том, что вы чувствуете, и расскажите подробно, чем вам нравится это место. (...)

Родное место

Сознавайте, где вы сидите и что чувствуете. (...) Что есть в этом положении, почему вы предпочитаете его другим местам в комнате? (...) Посмотрите, можете ли вы осознать, что в этом месте является особенным для вас. (...) Сейчас осмотрите комнату и выберите место, самое непохожее на то, где вы сейчас находитесь. (...) Какое место максимально отличается от вашего родного места? (...) Пусть каждый молча переместится к этому противоположному месту. (...) Теперь молча войдите в соприкосновение с тем, что вы чувствуете на новом месте. (...) На что похоже это новое место? (...) Какую неприязнь испытываете вы к нему и что вам в нем нравится? (...) Сравните ваши переживания на этом месте и на первоначальном. (...) Можете ли вы теперь сказать больше о том, чем вам нравится ваше первое место? (...)

Теперь, оставаясь там, где находитесь, выразите свой опыт пребывания в этих двух различных местах. Расскажите, чем они различаются и каковы ваши ощущения. (...)

Теперь вернитесь на первоначальное место и снова соприкоснитесь со своими ощущениями, с тем, что вы чувствуете, находясь «здесь». (...) Можете ли вы обнаружить нечто новое? (...)

Пусть каждый выразит, что он сознает теперь на своем родном месте по сравнению с другим. Можете ли вы сказать что-нибудь еще дополнительно о том, что особенного в этом месте для вас? (...)

270

Телеграмма

В следующие пять минут ограничивайте свои высказывания только одним или двумя словами. Сознавайте, что вы чувствуете, и осознавайте, как происходит взаимодействие в группе, когда поток слов превратился в тонкий ручеек и вы должны выбирать одно или два слова, чтобы передать свое сообщение. (...)

Массаж плеч

Я хочу, чтобы каждый человек молча нашел партнера, с которым ему хотелось бы чем-нибудь поделиться, и встал позади этого человека. (...) Теперь сядьте попарно в круг и начните молча массажировать спину, плечи и шею человека-партнера. Закройте глаза и не разговаривайте. Общайтесь с человеком, находящимся перед вами, с помощью рук, а тот пусть выражает себя с помощью звуков. Экспериментируйте с различными видами массажа и прислушивайтесь к звукам, издаваемым этим человеком, чтобы узнать, какие части тела тот хотел бы помассировать и какие движения ему нравятся больше. Издавайте звуки, чтобы дать понять человеку сзади, какого вида массаж вы предпочитаете. Осуществляйте эксперимент в течение пяти минут. (...)

Продолжая молчать, поменяйтесь местами. Снова общайтесь около пяти минут: один — с

помощью рук, а другой — с помощью звуков.

Теперь уделите несколько минут, чтобы поговорить со своим партнером, и поделитесь своими ощущениями массирующего и массируемого. Как отличались ваши приемы массажа и насколько успешно вы пообщались друг с другом и т.д.? (...)

Подводный организм

Будет лучше, если вы сгруппируетесь по 6-10 человек.

Сядьте в круг, закройте глаза и войдите в контакт с телесными ощущениями. (...) Очень медленно потянитесь и коснитесь чужих рук. Представьте, что вы отдельная клетка, движущаяся вместе с другими клетками, чтобы сформировать отдельный подводный организм. Без прерывания контакта встаньте и очень медленно сузьте круг, постепенно усиливая контакт с соседями с обеих сторон. Взаимодействуйте с этими людьми через касания (...) и постепенно исследуйте верхние части их рук и плечи. (...) Теперь медленно перемещайте руки через их спины, чтобы установить контакт с людьми, сидящими дальше. (...) В результате вы будете связаны не только с рядом сидящими людьми, но также со следующими людьми по кругу. (...) Теперь представьте, что это подводный организм, находящийся в мелководном море, легко движимый волнами. (...) Вы можете почувствовать легкое волнение моря, медленно раскачивающее вас взад и вперед, и солнечный свет, проникающий через верхний слой воды. (...) Продолжайте эксперимент несколько минут. (...).

Машина

Молча сформируйте группы из трех-пяти человек. Через некоторое время я попрошу людей в каждой группе объединиться и стать неким подобием машины. Я хочу, чтобы каждый человек издавал звуки, производил движения, находясь в физическом контакте и действуя совместно по меньшей мере с двумя другими людьми. Совместные и слаженные действия способны принести достаточное удовольствие. Не разговаривайте, не стройте планов и не забывайте три основных компонента: звуки, движения и физический контакт. Теперь сойдите вместе и станьте стиральной машиной на четыре минуты. (...)

Теперь остановитесь, закройте глаза и войдите в контакт со своим физическим состоянием. (...) Что происходит внутри вас? (...) Что вы чувствуете? (...) Я хочу, чтобы вы осознали, как вы выражали себя и как вы взаимодействовали с другими людьми. В какой степени вы стремились планировать и организовывать машину? Чувствовали ли вы себя неловко, неуютно, удалось ли вам действовать непроизвольно? Как другие участники вашей группы вошли в состояние стиральной машины? Делились ли они своей энергией и активностью или были нерешительны и до некоторой степени парализованы? (...) Кто был более энергичным и вовлеченным, а кто принимал наименьшее участие? (...) Теперь откройте глаза и поделитесь своими переживаниями в течение пяти-десяти минут; расскажите друг другу, что вы чувствовали и на что обращали внимание в себе и в других. (...)

Теперь, когда вы обсудили свои переживания и чувство неловкости, я хочу, чтобы вы стали другой машиной. Действуя точно также, станьте автомобилем. Наблюдайте, удастся ли вам отпустить себя в большей степени и полностью включиться в деятельность этой машины. Когда вы выполняете это, сознавайте, что вы чувствуете и как взаимодействуете с другими. (...)

Остановитесь, закройте на минуту глаза (...) и снова войдите в контакт с тем, что вы ощущаете физически. (...) Как вы чувствуете себя сейчас? (...) Проанализируйте свои переживания за последние несколько минут и осознайте, как вы выражали себя. Какой частью машины вы были, какие звуки и движения вы производили и что чувствовали, когда делали это? (...) Как вы взаимодействовали с другими частями машины — энергично или без энтузиазма, спокойно или с конфликтами и т.д.? (...) Что вы чувствовали в этом взаимо-

действии? С кем вам понравилось взаимодействовать больше всего, а с кем меньше? (...) Осознайте все детали того, что происходило в момент взаимодействия группы. (...) Теперь уделите пять или десять минут, чтобы поделиться собственными переживаниями и своим сознанием с другими. (...)

После этого вы должны стать любой машиной, какой захотите, которая подразумевала бы наличие звуков, движений и физического контакта с остальными. Не разговаривайте и не совещайтесь, просто начинайте двигаться и издавать звуки. Если вам наскучит быть частью этой машины, станьте частью какой-нибудь другой машины, которая вам больше нравится. Когда вы выполняете это, продолжайте сознавать себя, как вы выражаете себя через звуки, движения и физический контакт, что вы чувствуете и как взаимодействуете с другими. (...)

Теперь остановитесь, закройте глаза и осознайте этот опыт. Снова поразмышляйте над тем, что вы испытали и как выражали себя. (...) Теперь снова уделите около пяти минут, чтобы поделиться тем, что вы узнали про себя и других в группе и как вы взаимодействовали друг с другом. (...)

(Машины, которыми может стать группа: печатная машина, пишущая машинка, самолет, газонокосилка и любые " другие машины с движущимися частями и механизмами. Вы можете также изменить условие — пусть группы изображают каких-нибудь животных: осьминогов, слонов, собак, лошадей, обезьян и т.д.)

Круг доверия

Сформируйте группы ровно из семи человек (7 — идеально, 8 или 9 — подходяще) с максимально равным соотношением мужчин и женщин. (...) Встаньте в круг так, чтобы мужчины и женщины чередовались друг с другом. (...) Теперь один человек выходит в центр круга и держит руки скрещенными на груди. (...) Остальные участники приближаются к нему и некоторое время слегка упираются в него руками. Пусть человек в центре круга закроет глаза и, пока тело удерживается в прямом положении, расслабит лодыжки. Затем ему следует качнуться в одну сторону, а стоящий там человек должен подхватить его и мягко оттолкнуть. Осторожно перебрасывайте этого человека от одного участника к другому по всему кругу (...) и постепенно увеличивайте амплитуду движений. (...) Продолжайте перебрасывать его некоторое время (...) и постепенно сужайте круг. Заканчивая, снова как бы подпирайте его руками некоторое время и издавайте при этом какой-нибудь мягкий приглушенный звук («м-м-м»). (Вместо завершения можно использовать также упражнение «Подъем и укачивание», которое описано ниже.)

Несколько важных моментов: основная идея — дать человеку в центре возможность получить опыт доверия, он должен верить, что вы не уроните его, и вы должны заслужить доверие, чтобы обеспечить ему комфортную и доверительную обстановку.

Не будьте грубыми и не толкайте человека резко или далеко. Ваши действия должны быть спокойными и мягкими, даже если вы постепенно расширяете круг. Если вы находите, что человеку ваши действия неприятны, на время уменьшите круг.

Не разговаривайте и не смейтесь. Относитесь спокойно к происходящему и соблюдайте тишину, чтобы человек в центре мог действительно получить контакт со своими переживаниями, не отвлекая внимания.

Стоящим в кругу следует отставить одну ногу назад. Так они смогут удержать достаточно большой вес, даже не обладая значительной силой. Если вы все же не уверены в себе, подойдите ближе к человеку в центре, так вам будет проще удерживать его.

275

Наблюдайте за ступнями человека в центре. Когда вы толкаете его, его ступни могут смещаться в сторону. Если это случается, сместите круг так, чтобы его ступни снова оказались в центре. Если окажется, что на вас пришлась очень большая тяжесть, которую вы не можете удержать, позвольте человеку опуститься на пол так медленно и так осторожно, как только сможете. Человеку в центре следует максимально расслабиться и удерживать свое тело достаточно прямо. Не сгибайте колени или бедра. Держите ступни ровно и позвольте лодыжкам стать совершенно безвольными. Если человек в центре кажется довольно напряженным, воспринимайте это спокойно и легко и посмотрите, можете ли вы ободрить его, чтобы сделать более доверчивым.

Теперь садитесь вместе, и пусть каждый расскажет о своем опыте пребывания в центре круга. Смогли ли вы расслабиться, находясь там? Уделите около десяти минут, чтобы поделиться опытом. (...)

Подъем и укачивание

Сформируйте группы из семи человек (или 8-9) и встаньте молча в круг. Не следует разговаривать, смеяться и т.п. на протяжении всего эксперимента. Один из участников выходит в центр круга, скрещивает руки на груди и закрывает глаза. (...) Другой человек, меньшей комплекции, встает непосредственно за его спиной, а более сильные люди встают справа и слева от него. Приблизьтесь к человеку в центре, упритесь своими руками в него и поддерживайте его спокойно некоторое время.

Человеку в центре следует максимально расслабиться. (...) Окружающие начинают медленно наклонять его назад и постепенно переводят его в горизонтальное положение, удерживая на своих руках. Человек сзади поддерживает

276

голову, самые сильные — туловище, а остальные держат бедра и голени. Попробуйте обеспечить полную и комфортную поддержку и удерживайте тело прямо, не позволяйте какой-нибудь одной части тела опускаться ниже или болтаться конечностям. Затем начинайте медленно раскачивать человека взад и вперед, как если бы вы укачивали ребенка. Когда

делаете это, все вместе тихо напевайте что-нибудь. Продолжайте укачивание несколько минут. (...)

Затем, если укачиваемый человек не слишком тяжел для вас, медленно поднимайте как можно выше вверх и покачайте его так еще чуть-чуть (...), а затем не спеша начинайте опускать его на пол. Когда опускаете его, постепенно уменьшайте амплитуду раскачивания. Делайте это так, чтобы в тот момент, когда он окажется у пола, раскачивания стали едва заметными. Параллельно с этим перемещайте свои руки так, чтобы вы могли легко вытащить их, не беспокоя человека, когда его тело окажется на полу. Все это можно делать так мягко, что человек не заметит, когда его тело окажется лежащим на земле. Осторожно уберите ваши руки и сохраняйте молчание еще некоторое время. Оставьте человека с его переживаниями до тех пор, пока он не захочет открыть глаза. (...)

(Это упражнение может доставить человеку замечательный опыт заботы со стороны других людей, если осуществляется с вниманием и добротой. Это может быть очень волнующим для людей, которые чувствуют одиночество и отдаленность от других. Как вариант вы можете йачать подъем человека из положения лежа на полу.)

Групповой массаж

Сформируйте группы из 8-10 человек; как вариант — из 6-7 участников. Один человек ложится на живот. Ведущий встает на колени у изголовья, а остальные располагаются

277

справа и слева от лежащего. Вся процедура осуществляется молча, сидящий у изголовья координирует действия остальных с помощью жестов. В том, какие следует делать движения при массаже и с какой силой, руководствуются указаниями ведущего. Массажируйте все тело, включая голову, пальцы рук и ступни. Массаж состоит из нескольких этапов примерно по 20 секунд каждый, с интервалом в десять секунд для того, чтобы массируемый мог спокойно прочувствовать свое тело. Каждый этап включает только какой-нибудь один вид движения рук — трение, хлопки и т.д. Каждый раз начинать следует с незначительных усилий, затем постепенно увеличивать их, а потом также постепенно уменьшать и заканчивать очень легко. Также начальные этапы должны быть в некоторой степени энергичными и возбуждающими, а более поздние — легкими и мягкими. Вот примерная последовательность действий:

- 1) Похлопывание ладонями вниз.
- 2) Рубящие движения ребром ладоней.
- 3) Постукивание кончиками пальцев.
- 4) Замешивание: пальцы разведите в стороны, затем сведите их вместе, захватывая кожу щепотью, и поднимите.
- 5) Хождение: изображайте пальцами хождение.
- 6) Растирание ладонями, движущимися по кругу.
- 7) Надавливание: очень мягко увеличиваете давление ладонью, держите и затем очень медленно уменьшаете давление.

8) Удары кончиками пальцев, перемещая руки взад-вперед по телу, легко.

9) Надавливание кончиками пальцев. Заканчивайте, постепенно убирая пальцы, начиная с мизинца.

10) Ведущий (только он) размещает два указательных пальца, на расстоянии примерно 30 см друг от друга, где-нибудь на спине. Затем, увеличивая давление одним пальцем, уменьшает давление другим.

После всего сделайте паузу и позвольте лежащему неко-

278

торое время оставаться в таком положении, получая удовольствие от своих ощущений. (...)

Очень важно, чтобы все делали одно и то же движение одновременно и максимально однообразно, а также одновременно начинали и заканчивали. Следите, что делают другие, и останавливайтесь вместе с ними. Ведущий может перед каждым эпизодом молча показывать движением своих рук, как массажировать дальше.

Секреты

Мы храним секреты, потому что воображаем, что, будь мы честными и открытыми, это привело бы к некоторым неприятным последствиям — другие не будут любить нас, получат над нами преимущество, отвергнут нас и т.д. Данный эксперимент дает вам возможность испытать реальность некоторых ваших катастрофических ожиданий, не страдая от последствий. Вы напишете свои секреты на этих бумажных бланках, анонимно, не подписывая их. Я соберу эти бланки, и вы сможете узнать, как люди реагируют на ваши секреты, не зная, чьи они. Вы можете также получить некоторое представление о том, что могут скрывать другие люди. Теперь закройте глаза и вспомните два или три своих самых страшных секрета. Какую информацию о себе вам труднее всего было бы открыть другим людям, что, по-вашему, вас дискредитирует больше всего перед находящимися здесь людьми? (...)

Напишите свои секреты на листочках бумаги, которые я вам дал. Пишите разборчиво и достаточно подробно, чтобы любой читающий точно понял, что вы имеете в виду. Не стоит писать: «Я боюсь людей», нужно написать конкретно, каких людей вы боитесь, в каких ситуациях или при каких обстоятельствах, что вас в них пугает, например: «Я боюсь сильных мужчин, которые могут навредить мне физически».

279

Пожалуйста, ничего не придумывайте. Либо расскажите о реальном секрете, либо просто напишите, что вы не склонны сообщать о своих тайнах. (...) Если вы закончили, то сверните листок пополам и положите его в центре комнаты. Положив свой листок в общую кучку, перемешайте ее и возвращайтесь на свое место. (...)

Теперь, когда все положили свои записки в одну кучу, пусть каждый человек подойдет к ней и выберет один из листков и сядет на место. (...)

Через минуту один из участников прочитал то, что написано в записке, которую он выбрал,

как если бы это был его собственный секрет. Начинайте со слов: «Это мой секрет: Я...» Старайтесь представить себя человеком, написавшим этот секрет, и наблюдайте, можете ли вы выразить что-нибудь больше о том, что вы чувствуете в качестве этого человека с его секретом. Даже если секрет кажется незначимым для вас, учтите, что он был важным для кого-то другого, так что, пожалуйста, отнеситесь к этому с уважением. После того как человек огласит «свой» секрет, пусть остальные в группе скажут, что они чувствуют по отношению к этому человеку, который только что раскрыл «свой» секрет. Не говорите ни о чем, кроме ваших чувственных реакций: «Я чув—ствую отвращение», «Я удивлен», «Мне это совершенно не интересно» и т.д. Выражайте любые свои реакции на услышанный секрет. Если тот или иной секрет окажется близок вам настолько, что вам кажется, будто это про вас, и вы готовы признать это, пожалуйста, сделайте это. После того как все в группе дадут свои отзывы, следующий участник продолжает и зачитывает доставшийся ему секрет так, будто это его собственная тайна, после чего остальные начинают снова высказываться. (...)

Теперь уделите около десяти минут, чтобы обсудить все, чем вы захотите поделиться, что вы пережили или что обнаружили с помощью этого эксперимента. Что вы чувствовали, когда другой зачитывал ваш секрет и когда другие реагировали на него? Что вы чувствовали, когда слышали секреты других и т.д. (...)

Чтобы столкнуть людей со своими катастрофическими ожиданиями и той частью себя, которая требует, сохранения секретов, попробуйте другое упражнение. Попросите всех вспомнить нечто такое, что они тщательно пытаются скрыть от других людей: (...) Затем каждый участник должен сыграть роль — стать тем человеком, от которого он скрывает свои секреты. Пусть, будучи другим человеком или даже «общественностью», он потоворит с собой. (...) Оставаясь другим человеком, участник должен с разговора «про себя» перейти на шепот, затем на негромкое бормотание. (...) Теперь пусть он позволит своим словам звучать все громче и громче. (...) Следует сознавать все сказанное и свои ощущения и затем поделиться своими переживаниями с остальной группой.

Воображаемая глина

У меня в руках большой кусок воображаемой глины. Ей можно придать любую форму, раскатывая ее, сжимая, похлопывая и т.д. Я дам часть этой глины одному человеку из группы и хочу, чтобы этот человек ощутил плотность и дру- гие качества этой глины с помощью рук и затем в течение двух минут придал этому куску глины некую форму. Сознавайте свои руки, когда они манипулируют этой воображаемой глиной, и посмотрите, какое творение возникает из этих движений. Когда вы закончите, передайте свое создание любому человеку в группе, кому пожелаете. Теперь его очередь создать что-нибудь из глины и передать следующему. Продолжайте это до тех пор, пока каждый не получит по крайней мере одну возможность придать глине свою форму. Выполняйте эксперимент молча. Слушайте и наблюдайте. Есть вопросы? (...) Хорошо. Вот ваша глина. (Используйте язык жестов, передавая глину.) Начинайте. (...)

Теперь молча проанализируйте, что вы сознавали в себе и что отмечали в других людях, когда они лепили из воображаемой глины. Что вы чувствовали, когда получали глину и когда работали с ней? Было вам большей частью «неловко» или вы все-таки действительно добились ощущения глины в своих руках? Пришлось вам размышлять над этим и строить какие-то планы в процессе работы или вы выкинули все из головы и разрешили себе действовать спонтанно, позволяя случиться чему-то самому по себе? Кому вы предпочли

отдать свое творение? На что вы обращали внимание в остальных, когда они придавали форму глине? Что создали остальные участники и что вы чувствовали по поводу их произведений? На что был похож творческий процесс у других — какую технику они использовали, какие движения или приемы? Когда один человек передавал свое творение другому, на что было похоже их взаимодействие, что происходило между ними? Было это похоже на вручение подарка или на передачу чего-то ненужного? Когда человек получал фигуру из глины, всматривался ли он в нее или незамедлительно уничтожал и начинал придавать глине новую форму? Отрадите во всех деталях, что происходило в процессе выполнения упражнения, поделитесь друг с другом своим сознанием этого эксперимента в течение десяти минут. (...)

Скульптор

Теперь объединитесь в пару с другим участником и молча стойте лицом друг к другу, ожидая, пока каждый найдет себе партнера. (...) Теперь пусть более высокий человек в паре станет скульптором, а другой — глиной. Я хочу, чтобы скульптор уделил некоторое время наблюдению за своим партнером и попытался почувствовать его. Обратите внимание, как он держит свое тело, наклон головы, положение рук и т.д. (...) Не строя никаких планов, осторожно начните изменять его позу, чтобы усилить то, что вы осознаете. Если вы замечаете, что его голова наклонена назад, наклоните ее еще сильнее. Работайте руками так, как если бы вы лепили статую из глины или воска. Я хочу, чтобы человек, из которого формируется скульптура, сознавал свои чувства во время этого моделирования. (...) Продолжайте изменять форму вашей скульптуры до тех пор, пока вы не будете удовлетворены результатом. В процессе работы осматривайте и оценивайте то, что у вас получается, на что это похоже и что выражает. (...)

Теперь встаньте лицом к скульптуре и изобразите своим телом ее точную копию. Я хочу, чтобы вы оба ощутили положение этой скульптуры и то, что она выражает. (...)

Поменяйтесь местами. Теперь второй участник становится скульптором. Наблюдайте некоторое время за своим партнером, почувствуйте его состояние, его настроение и т.д. (...) Затем, ничего не планируя, мягко начните изменять положение его тела (...), продолжайте до тех пор, пока не будете удовлетворены скульптурой, которую создали. (...) Теперь отойдите в сторону и осмотрите ее, чтобы понять, на что она похожа и что выражает. (...) Затем примите такое же положение, копируя ее. Пусть оба участника прочувствуют состояние этой скульптуры.

Уделите несколько минут, чтобы поделиться своими переживаниями с партнером. Расскажите друг другу, что вы осознали в себе и в своем партнере, когда выполняли инструкцию. (...)

(Когда отдельные скульптуры будут закончены, вы можете продолжить эксперимент, приведя всю группу во взаимодействие друг с другом с целью создать групповую скульптурную композицию или живую картину.)

Сбивание в стаю

Для этого упражнения нужна большая группа, как минимум человек десять.

Закройте глаза и встаньте. (...) Войдите в контакт со своим телом и собственными ощущениями, стоя в одиночестве. (...) Что вы ощущаете физически? (...) Отмечайте, если появляются какие-то мысли или образы, и возвращайтесь к своим телесным ощущениям. (...) Теперь отпустите руки вдоль тела и начните медленно продвигаться к центру комнаты. (...) Отдавайте себе отчет в том, что вы чувствуете, какие процессы происходят в вас, когда вы движетесь по направлению к другим. Какие возникают фантазии, какие чувства? (...) Сохраняйте глаза закрытыми и, когда вы встретитесь с остальными в центре комнаты, легко прикасайтесь к людям, как если бы вы были стаей перепелок, ищущих тепла зимой. (...) Затем осторожно и медленно, петляя и путая следы, проделайте путь сквозь толпу в другой ее конец, и со-, знавайте, что вы чувствуете, когда делаете это. (...) Когда вы дойдете до края группы, постоит там немного и отметьте, что вы чувствуете здесь, а затем повернитесь и вновь мягко «проройте» себе ход в этом скоплении людей. (...) Уделите некоторое время, чтобы действительно осознать, что вы переживаете, находясь здесь. (...)

Имитационный круг

Для выполнения упражнения понадобится по меньшей мере десять человек.

Каждый должен найти удобную для себя позу. Пусть

284

каждый участник выберет кого-то одного, находящегося поблизости и справа от него. Неважно, кого вы выберете, важно, что тот не должен знать, что вы его выбрали. (...) Когда я скажу: «Начинайте», пусть каждый станет имитировать человека, которого выбрал. Копируйте позу, выражение лица, движения, звуки и т.д. Имитируйте все, что этот человек делает в течение нескольких минут. Начинайте. (...) Это упражнение не преследует особых целей. Многие участники могут быть озадачены результатом. Это просто разминка, игровая пауза, с помощью которой можно оживить и взбодрить группу, если она долго сидела неподвижно или устала. Попробуйте это.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО, ДВИЖЕНИЕ И ЗВУК

Процесс художественного творчества, в любых своих проявлениях, являлся средством самовыражения на протяжении тысячелетий. Углубляя сознание творческих процессов, мы сможем понять и прояснить этот способ выражения своей личности. Такое понимание высвобождает энергию и дает нам возможность развиваться и расти дальше, и мы можем использовать эту энергию в любой сфере жизнедеятельности, создав тем самым условия для роста, творчества и продуктивной деятельности.

Рисование двумя руками

Понадобятся некоторые материалы: большой набор пастельных мелков, один на 8-10 человек, и по большому листу плотной белой бумаги на каждого человека.

Молча подойдите к коробке с пастельными мелками и возьмите правой рукой тот цвет, к которому она потянется, позвольте и левой руке выбрать любой подходящий цвет.

Выбрав понравившиеся цвета, возьмите лист бумаги и найдите место, где можно устроиться так, чтобы остаться наедине с собой. Убедитесь, что вокруг вас есть некоторое свободное пространство и что вас не будут отвлекать близко сидящие люди. Пока ничего не рисуйте. (...)

Держите мелки, по одному в каждой руке, прямо перед собой, чтобы их хорошо было видно, и смотрите на них некоторое время. (...) Теперь закройте глаза и представьте себе эти цвета в виде образов и наблюдайте, что с ними происходит. Если вам не удастся представить себе эти цвета закрытыми глазами, то откройте их, посмотрите на цветные мелки некоторое время, затем снова закройте глаза и повторите попытку. (...) Эти краски могут перемещаться, трансформироваться, могут формировать абстрактные образы или воплощаться в конкретные и знакомые предметы. Просто расслабьтесь, отпустите себя и наблюдайте, как эти цвета ведут себя. (...)

Через минуту откройте глаза и начните молча рисовать этими двумя цветными мелками на бумаге. Вы можете рисовать что-то из форм или образов, которые возникли, когда ваши глаза были закрыты, либо рисовать то, что сейчас приходит вам в голову. Используйте обе руки попеременно или одновременно, если пожелаете. Когда вы рисуете, сфокусируйте свое сознание на процессе рисования и созидания. Отмечайте, что чувствуют ваши руки, что может чувствовать мелок в вашей руке, как мелок оставляет след на бумаге и как из этого возникают некие образы, как движется каждая из ваших рук и как два цвета взаимодействуют на бумаге. Отмечайте все «если бы», которые ограничивают ваши действия, и отпустите их, освободите себя. Максимально освободитесь от целей, планов, оценок и просто сознавайте, что происходит, когда вы рисуете, — как мелки в ваших руках живут своей жизнью, что они хотят, что они делают и что чувствуют ваши руки, двигаясь таким образом? Пусть эти мелки и сам процесс рисования руководят вами и направляют вас, когда вы рисуете. Хорошо. Рисуйте спокойно, без разговоров, около десяти или пятнадцати минут. (...)

Теперь пусть каждый уделит несколько минут на то, чтобы показать результат своей деятельности другим участникам группы. Держите рисунок так, чтобы каждый мог видеть его. Скажите, какой цвет какой руке соответствует, и опишите свое сознание процесса создания рисунка: как двигались руки, как взаимодействовали цвета и что вы чувствовали, когда мелки создавали формы и образы на этом пространстве.

Пример: «Красный — это цвет моей правой руки, а фиолетовый — это цвет левой. Я сразу понял, что не хочу рисовать одновременно двумя руками, поэтому я позволил им действовать поочередно. Вначале красный цвет был намного активнее, как бы налетая и захватывая большую часть пространства, а фиолетовый был чувствительнее и слегка защищался. Я также быстро понял, что фиолетовый может легко оставить след на красном, но красному было тяжелее оставлять метку на фиолетовом. Я нарисовал несколько объектов фиолетовым цветом, а затем начал пользоваться красным мелком и заполнил пространство между фиолетовым цветом. Я перешел с красным цветом к месту, где уже был фиолетовый, и затем фиолетовый закрасил это место сплошным слоем, без пробелов, так что красный не мог втиснуться. К концу я начал сочетать цвета в большей степени, и мне это понравилось».

Идем дальше. Теперь вы должны описать свое сознание процесса создания этого рисунка.

(...)

Теперь, когда каждый описал свой опыт рисования, я хочу, чтобы вы молча поразмышляли над ним. (...) В какой степени ваши две руки и их цвета выражают две стороны вашей личности и как эти две стороны взаимодействуют? (...) Держатся ли два цвета обособленно на бумаге, или

287

они взаимодействуют? Сотрудничают они или находятся в конфликте? (...) Как цвета выражают сами себя? (...) В какой степени процесс создания этого рисунка выражает что-то о вашем функционировании вообще? (...) Что вы отмечаете в рисунках других людей — какие два цвета используются, как они взаимодействуют и что каждый человек сказал о своем творческом процессе? (...) Какие различия или сходства вы находите, когда осматриваете чужие рисунки? (...) Осознайте, что человек знает намного больше о своем собственном процессе. Комментарии и наблюдения других полезны, только если они выражаются свободно и легко, не навязывая себя как «истину в последней инстанции», и т.д. Сейчас уделите пять или десять минут тому, чтобы поделиться своими наблюдениями и обсудить их. (...)

Автопортрет

Молча подойдите к коробке с пастельными мелками и выберите несколько понравившихся вам цветов. После того как вы выберете свои цвета, возьмите лист бумаги и найдите место, где бы вы могли спокойно побыть наедине с собой. Ничего не рисуйте, пока я не скажу вам. (...) Закройте глаза и войдите в контакт со своим телом и своими ощущениями. (...) Осознайте, что происходит внутри вас. (...) Теперь попробуйте вызвать какие-нибудь визуальные образы, которые адекватно выражали ваше внутреннее состояние, ваши ощущения и то, как вы воспринимаете свою жизнь. (...) Эти образы могут быть абстрактными или конкретными, важно, чтобы они представляли вас таким, какой вы есть в действительности. (...) Уделите немного времени, чтобы позволить появиться этим образам. (...)

Через минуту откройте глаза и создайте с помощью тех цветов, что вы выбрали, рисунок, который представляет вас. Если вы решите, что вам нужны другие цвета, подойдите к

288

коробке и выберите те, которые вам нужны. Когда вы рисуете, фокусируйте свое внимание на процессе рисования и на том, что вы чувствуете в это время. Забудьте обо всех целях и задачах, просто создавайте, как ваши руки движутся и как образы появляются на бумаге. Позвольте процессу рисования захватить власть, так, чтобы цвет и руки выбирали, где и что рисовать. Позвольте линии продолжаться, пока ей хочется, остановиться, когда ей захочется, и в любое время изменить направление. Уделите на создание рисунка десять или пятнадцать минут. (...)

Теперь поднимите рисунок так, чтобы другие могли видеть его. Я хочу, чтобы каждый в течение трех или четырех минут описал получившееся изображение самого себя. Говорите от первого лица, в настоящем времени, как бы описывая самого себя. Например: «Я состою из множества перекрещивающихся линий, я обычно запутанный и неразборчивый. Справа у

меня жесткие зубчатые агрессивные красные линии, которые соседствуют со спокойными и миролюбивыми голубыми и зелеными тонами» и т.д. Выражайте со-знание процесса создания автопортрета и то, что вы чувствовали относительно происходящего.

После того как каждый опишет свой рисунок, молча поразмышляйте над этим экспериментом. (...) Что вы открыли в себе и других, когда выразили себя через эти рисунки? (...) Какие сходства и отличия вы нашли в рисунках? (...) Возьмите дополнительно пять или десять минут, чтобы поделиться своими наблюдениями и обсудить их. (...)

Диалог с помощью рисования

Я хочу, чтобы каждый подошел к коробке с пастельными мелками и выбрал цвет, выражающий некоторый важный аспект его личности. (...) Теперь молча найдите себе пару из шсла участников, выбравших мелок другого, отличного от

289

вашего цвета. Пусть каждая пара возьмет один лист бумаги, и найдите удобное для рисования место. Положите лист и сядьте с противоположных его сторон. (...) Возьмите мелок в ту руку, которой обычно не пользуетесь при письме. Через минуту я попрошу начать молча рисовать вместе на этом листе бумаги. Не делите лист и не создавайте отдельных рисунков, не стройте никаких планов, ничего не обсуждайте и не решайте, что конкретно будете вдвоем изображать. Просто начинайте медленно рисовать и фокусируйте свое внимание на процессе рисования и на том, что вы чувствуете, когда взаимодействуете с партнером. Позвольте вашему со-знанию и вашим чувствам влиться в процесс рисования. Вы можете рисовать по очереди или одновременно или очень деликатно двигать руку вашего партнера и, если он не возражает, воспользоваться его мелком. Начинайте рисовать и уделите десять или пятнадцать минут взаимодействию с вашим партнером, которое посредством процесса рисования развивается между вами. (...)

Теперь расскажите друг другу, что вы испытывали, когда работали над этим рисунком вместе. Выразите, что вы сознавали, когда взаимодействовали, и что чувствовали во время этого молчаливого диалога. Как этот рисунок и процесс создания его выражал способ ваших с партнером взаимоотношений? Уделите этому около пяти минут. (...)

(Упражнение может выполняться троими, или большим количеством людей, или, например, семьей. Такого рода эксперимент может выразить очень много о паттерне взаимоотношений и взаимодействиях, которые существуют в семье.)

Экспериментирование

Потребуется много листов бумаги больших размеров. Подойдите к коробке с пастельными мелками и выберите несколько цветов, которые кажутся вам наиболее приятными. Затем возьмите десять или пятнадцать листов бумаги и сядьте где-нибудь. (...) Я хочу, чтобы вы поэкспериментировали с различными способами наложения цвета на бумагу. Я хочу, чтобы

вы сознавали, что вы чувствуете, когда экспериментируете с этими различными способами рисования. Отмечайте, какие способы привлекательны для вас, а какие в меньшей степени кажутся вам удовлетворительными. Теперь представьте, что мелок в вашей руке — это летящая птица. Двигайте рукой, как если бы это была птица, устремляющаяся вниз, чтобы оставить некий след на бумаге. (...) Теперь возьмите мелок другого цвета и представьте, что это муравей, и посмотрите, какого рода следы он оставляет. Используйте один лист до тех пор, пока на нем не останется места, после чего отложите его в сторону и возьмите чистый лист. Меняйте цвета каждый раз, когда меняете способ рисования. (...) Теперь представьте, что пастель — кнут. (...) Затем — что это — бульдозер или экскаватор. (...) Теперь — массирующая рука. (...) Теперь — мотоцикл. (...) Теперь — лошадь (...), гремучая змея (...), нож (...), язык кошки. (...) Продолжите дальше по собственному усмотрению. Придумайте что-нибудь, что движется, и затем позвольте пастели стать этим и посмотрите, какой след остается на бумаге. (...)

Возьмите чистый лист бумаги и используйте несколько способов рисования, которые вам особенно понравились, в течение следующих двух минут и сознавайте, что вы чувствуете в это время. (...)

Теперь возьмите другой лист и используйте те способы рисования, которые вам понравились меньше всего. Сознавайте, что вы чувствуете, когда рисуете таким образом. (...)

Сейчас посидите спокойно минуту или две и рассмотрите два последних листа бумаги. Сознавайте, что вам нравится и что не нравится в этих разных способах рисования. (...) Как двигались ваши руки в том и другом случае? (...) Что вы чувствовали, когда рисовали на одном листе и на другом, и

как на них выглядит цвет? (...) Можете ли вы назвать какие-нибудь пары противоположностей, которые описывали бы два типа рисования (понравившейся и не понравившийся). Например: медленно — быстро, большой — маленький, тяжелый — легкий и т.д.

Теперь положите свои листы там, где остальные участники группы могут их видеть. По очереди выразите ваше со-знание процесса рисования, а также что вам понравилось и не понравилось в том и другом случаях. После того как каждый выполнит это, уделите следующие пять-десять минут тому, чтобы сравнить различия и сходства в способах, которыми пользовались члены группы. (...)

Движения тела

Для выполнения этого упражнения хорошо было бы иметь большое пространство, в котором можно свободно двигаться, такое, как гимнастический зал. Подойдет любая большая комната с чистым гладким полом. Большая просторная лужайка прекрасно подойдет для этого, если стоит хорошая погода. Наденьте свободную и легкую одежду, которая не будет стеснять ваших движений. Снимите обувь и носки и лишнюю одежду. Вы должны чувствовать себя удобно и комфортно.

Цель этого упражнения такова: сфокусировать внимание на своем теле и «отпустить» его так, чтобы тело могло жить своей жизнью, действовать самостоятельно, без контроля и инструкций сознания. Когда вы сфокусируете внимание на теле, вы начнете сознавать те его части, которые хотят двигаться. Позвольте этим частям двигаться так, как они того пожелают:

порывисто, грациозно, неуклюже, плавно или как-то иначе, как они сочтут подходящим для себя. Двигающиеся части вашего тела могут также вовлечь в движение и

292

остальные части. Некоторые движения могут изменяться и плавно переходить в какие-то другие движения. Когда одни движения исчерпают себя, то могут возникнуть другие, или, возможно, ваше тело может остановиться и замереть на некоторое время. Продолжайте фокусировать свое внимание на теле и позволять ему делать все, что захочется. Двигайтесь как угодно и сколько угодно.

Следующие упражнения более структурированные чем вышеописанное. Кроме того, в некоторых из них я советую использовать музыку, которая еще больше структурирует ситуацию. Такое структурирование предполагает, что большей частью люди должны будут двигаться определенным образом в определенное время. С другой стороны, это, несомненно, препятствует другим способам самовыражения, которые проявились бы при других условиях. Африканский барабан, — превосходное средство стимуляции людей, он побуждает их двигаться и раскрепощаться, но при этом затрудняет медленные и плавные движения.

Хотя музыка полезна, чтобы освободить людей от привычек и комплексов, но также важно исследовать, как вы ограничиваете и подавляете сами себя, какая часть вашего тела напрягается и сдерживается» Убедитесь, что любая музыка, которую вы используете, является возбуждающей и выразительной и в то же время минимально структурированной и соответствует духу эксперимента. Не используйте музыку со словами, потому что это будет навязывать дополнительную структуру. Отсутствие музыки намного предпочтительнее плохой и несоответствующей музыки.

Если группа, с которой вы работаете, неопытная или участники ее зажаты, то в таком случае более приемлемым будет использование большого количества музыки и максимально структурированных упражнений, это поможет начать работу. После того как группа вработается и раскрепостится, предложите им упражнения с меньшей структурой и без музыки, что позволит развить большее самовыражение и самосознание. Эксперименты с закрытыми глазами чрезвычайно важны для новых или «застенчивых» групп. Это поможет уберечь людей от оценивания собственных движений и от сравнения их с другими. Так как никто не сможет видеть друг друга, это также исключит фантазии о наблюдениях и оценках других людей. Сохранение глаз закрытыми также помогает сфокусировать внимание на теле, на том, что оно чувствует и выражает.

В некоторых экспериментах я даю рекомендации по использованию в них музыки. Когда вы выполняете какие-то из этих экспериментов, вы можете обнаружить, что более подходящей для вас или для людей, работающих с вами, будет какая-то другая музыка. Попробуйте использовать различные музыкальные подборки в одних и тех же экспериментах, чтобы увидеть, как они воздействуют, и выбрать то, что найдете наиболее подходящим и эффективным. Если я не привел никаких рекомендаций по поводу музыки в эксперименте, значит, намного более полезными они будут без музыки. Однажды люди становятся свободнее, и эти эксперименты лучше проводить без музыки. Отсутствие внешней структуры обеспечивает большую свободу для самовыражения и самораскрытия.

Дыхание телом

Найдите место с достаточным пространством вокруг вас и лягте. Закройте глаза и найдите удобную позу. (...) Уделите некоторое время сознанию вашего тела. (...) Теперь сфокусируйте ваше внимание на дыхании. (...) Отмечайте все детали вашего дыхания, как воздух без усилий, свободно проникает в ваше тело и затем выходит из него. (...) Почувствуйте, как движется воздух в носу или во рту, опускается в горло, и почувствуйте, как расширяются грудь и живот.

Теперь представьте, что вы дышите другой частью вашего тела. Вообразите, что часть воздуха, который вы вдыхаете, течет в таз, спускается дальше в ноги и в пальцы на ногах. Представьте, что ваши ноги слегка расширяются, когда вы вдыхаете этот воздух, и немного сжимаются, когда вы выдыхаете. (...) Выполняйте упражнение пару минут. (...)

Теперь некоторое время попробуйте дышать руками и пальцами рук (...) и отмечайте, что вы чувствуете, когда делаете это. (...)

Теперь дышите головой и шеей. (...)

Центрирование

Сейчас сосредоточьте свое внимание на нижней части живота, в точке, находящейся на три пальца ниже пупка. Примерно в этой области находится центр, откуда берут начало все ваши движения. Попробуйте медленно выполнить какое-нибудь движение, которое как бы приближало вас к этому центру. Это может быть совершенно любое движение, какое вы сочтете адекватным (...), а теперь сделайте движение «от центра». (...) Продолжайте такое чередование между движением к вашему центру и от него. Следующие несколько минут сознавайте, как вы движетесь и что вы чувствуете, делая это.

Сжатие — раскрытие

(Музыкальное сопровождение: Erik Satie, «Angel».) Удерживайте свои глаза закрытыми. Я хочу, чтобы вы усилили те движения, чередование которых олицетворяет собой ваше приближение к внутреннему центру и последующее удаление от него по направлению к миру. Продолжайте делать то, что вы уже делали, но выполняйте это интенсивнее и наблюдайте, что еще вы можете отметить нового в своих ощущениях, когда осуществляете это. (...)

Теперь продолжите переключение между сжатием и раскрытием, но открывайте свои глаза, когда движетесь наружу. Когда вы движетесь наружу, молча направляйте свои движения к другому человеку. Откройтесь этому человеку в некоторой позе, которую чувствуете подходящей, и удерживайте ее несколько секунд. Затем медленно сжимайтесь и закрывайте глаза. Затем снова двигайтесь наружу и открывайте себя кому-нибудь еще и удерживайте это положение некоторое время. Сознавайте, что происходит в этом молчаливом взаимодействии: что вы чувствуете, как вы и другие движетесь, что эти движения, как вам кажется, выражают. (...)

Заземление

Встаньте с закрытыми глазами и осознавайте себя в таком положении. (...) Исследуйте все напряжения, которые вы чувствуете, и посмотрите, можете ли вы освободиться от них. (...) Теперь сфокусируйте свое внимание на ступнях и голенях (...) и на контакте ваших стоп с полом. (...) Не передвигая стопы, осознайте, как ваш вес распределен между ними. (...) Приходится ли большая часть вашего веса на пятки или подушечки стоп? (...) На внутреннюю или на наружную сторону ступней приходится большая часть веса? (...) Отметьте любые различия, которые вы ощущаете между правой и левой ступнями. (...) Сознавайте, как ваши ступни контактируют с полом. Принимают ли ваши ступни землю, цепляются за нее, держатся на расстоянии от нее и т.д.? (...) Теперь осознавайте, что чувствуют ваши ноги от ступни до бедра, и отметьте любые различия между ними. (...) Как они

296

поддерживают верхнюю часть вашего тела и соединяют его со ступнями? (...)

Теперь начните слегка двигать ступнями и голеньями и продолжите исследовать ваш контакт с землей во время этого движения. Отмечайте, что чувствуют ваши ступни и голени, когда ваш вес перемещается. (...) Теперь откройте глаза и продолжайте ощущать свои ноги во время медленной ходьбы. (...) Отмечайте, как ваши ступни контактируют с полом и как вы шагаете. (...) Ударяете вы по полу или топаете, шаркаете, скользите и т.д.? (...) Теперь идите с вашей обычной скоростью и продолжайте осознавать свои ноги от ступни до бедра. (...) Теперь идите быстро. (...) Теперь медленно бегите. (...) Теперь осознавайте, как изменяется ваш контакт, когда вы переходите к быстрой ходьбе (...), а затем к ходьбе с вашей обычной скоростью (...), к медленной ходьбе (...) и, наконец, когда вы стоите неподвижно, снова закрыв глаза. (...) Оставайтесь с вашими переживаниями еще некоторое время. (...)

По направлению к... — по направлению от...

Закройте глаза и представьте что-нибудь очень для вас привлекательное, нечто такое, к чему вы хотели бы приблизиться. (...) Визуализируйте этот объект максимально четко и осознавайте ваши чувства к нему. В том числе осознавайте, что вы ощущаете на вашем лице. (...) Позвольте своим чувствам медленно течь по направлению к этому объекту и осознавайте, как движется ваше тело и что оно чувствует. Перемещайтесь к привлекательному для вас объекту, а затем уделите некоторое время, чтобы прикоснуться к нему и контактировать с ним так, как вам захочется. (...)

Теперь медленно двигайтесь прочь от этого предмета и

297

позвольте вашим движениям выразить, как вас по-прежнему тянет назад к нему, хотя вы движетесь от него. (...)

Сейчас остановитесь там, где вы есть, и представьте, что поблизости от вас есть нечто специфическое, что вызывает у вас сильное отвращение, — нечто, от чего вы бы хотели

отдалиться. Визуализируйте этот объект очень ясно и сознавайте, что вы чувствуете по отношению к нему. Особенно сознавайте свое лицо. (...) Теперь представьте, как вы медленно удаляетесь прочь от этого предмета, и отмечайте, как при этом движется ваше тело и что оно ощущает в это время. (...)

После этого начните движение по направлению к тому объекту, который вызывает у вас отвращение, и более тщательно исследуйте свои ощущения по отношению к нему. Двигайтесь к нему и сознавайте, что вы чувствуете и как движетесь. (...) Приблизьтесь к объекту вплотную. Когда вы сделаете это, уделите некоторое время, чтобы изучить его и определить, что он собой представляет. (...) Выясните, почему этот объект вызывает у вас отвращение (...), и продолжайте исследовать его, попробуйте найти у него другие свойства и характеристики. (...) Можете ли вы обнаружить в этом предмете что-нибудь позитивное, что можно оценить достаточно высоко, нечто такое, что может оказаться притягательным? (...) -Постарайтесь узнать как можно больше.' (...) Теперь снова начните медленно удаляться и сознавайте, что вы при этом чувствуете и как двигаетесь. (...)

Напряжение

Найдите место, где было бы достаточно свободного пространства, и лягте на пол.

Закройте глаза и найдите удобную позу. Сфокусируйте внимание на теле и сознавайте, какие его части находятся в расслабленном состоянии, а какие напряжены и испытывают дискомфорт. (...) Теперь максимально напрягите тело на

298

несколько секунд — напрягите что есть сил (...), а затем полностью расслабьте. (...) Прodelайте это несколько раз, сознавая, что чувствует при этом ваше тело. (...)

Кокон

(Музыкальное сопровождение: Debussy, «Reverie», on Laurindo Almeida, «Reverie for Spanish Guitars». Музыка понадобится на этапе раскрытия кокона.)

Найдите удобную позу, которую можно было бы назвать закрытой, в которой вы чувствуете себя защищенным от мира. (...) Закройте глаза и не открывайте, пока я не попрошу об этом. Представьте, что вы в коконе, окруженный мягкой, прочной оболочкой, которая защищает вас. (...) Уделите некоторое время для исследования вашего существования внутри кокона. (...) Обнаружьте, на что похож этот кокон и как вы чувствуете себя «здесь». (...) Оцените, сколько пространства есть у вас в коконе и какие движения вы можете совершать, находясь внутри его. (...)

Теперь медленно раскрывайте ваш кокон. (...) Найдите выход из защитной оболочки и сознавайте, что вы чувствуете, когда выходите в мир. (...) Когда вы выйдете, потянитесь, постарайтесь максимально выгошуть тело. (...) Когда вы тянетесь, позвольте этому движению

выразиться в каком-нибудь звуке. (...) Теперь сосредоточьтесь на этом звуке и позвольте ему перетечь обратно в движение. (...) Исследуйте все возможные способы растяжения вашего тела. (...)

Гравитация

Продолжайте потягиваться и двигаться так, как вам хочется, как угодно, с закрытыми глазами. Сфокусируйте внимание на ощущении гравитации. (...) Почувствуйте силу тяжести, притягивающую вас и держащую вас у земли, и то, как эта сила действует на ваше тело. (...) Почувствуйте, как все ваше тело реагирует на притяжение, когда вы двигаетесь или изменяете позу. (...)

Теперь представьте, что сила притяжения начинает увеличиваться, она удваивается или даже утраивается. Вы стали очень тяжелым, и каждое движение вам дается с большим трудом, приходится прилагать невероятные усилия. (...) Сознajte, как вы движетесь под действием такой большой силы, что вы чувствуете. (...) Теперь медленно придайте телу вертикальное положение, преодолевая колоссальную силу (...), и затем снова опуститесь вниз, чтобы отдохнуть на земле. (...)

Вообразите, что притяжение уменьшилось почти до половины обычного, так что ваше тело стало очень легким, а движения — воздушными и непринужденными. (...) Сознajte, как вы движетесь и что вы чувствуете при такой слабой гравитации. (...) Теперь откройте глаза и продолжайте двигаться так, как вам хочется. (...) Отметьте, чувствуете ли вы желание продолжать двигаться самостоятельно, или вы хотели бы взаимодействовать с остальными. (...)

Исследование возможностей

(Музыкальное сопровождение: Olantanji, «Drams of Passion».)

Встаньте так, чтобы вам было удобно и чтобы вокруг вас было свободное пространство. Закройте глаза. Я хочу, чтобы вы исследовали возможности своего тела на предмет подвижности. Начните с пальцев и кистей рук, проверьте, как они могут двигаться. (...) Теперь подключите к этим движениям предплечье. (...) Теперь пусть к движению подключится верхняя часть рук. (...) Пусть движение перетечет в плечи,

300

шею и голову. Руки также продолжают участвовать в движении. (...) Постепенно движение захватывает все тело (...), оно переходит в грудь и торс. Вы продолжаете исследовать, какие движения способны совершать эти части тела. (...) Позвольте движению захватить бока (...), бедра и колени (...) и, наконец, голени, лодыжки и ступни. (...) Пусть тело продолжает совершать любые движения, те, которые представляются наиболее удобными, приносящими максимальное удовлетворение. (...)

Пусть все тело будет охвачено движением. Теперь откройте глаза и испытайте различные виды движений. Начните со сгибаний. Попробуйте сгибать любые части тела так, как только сможете. (...) Теперь исследуйте, как различные части тела способны раскачиваться. (...) Сейчас попробуйте махать. (...) Затем дергаться и трясти. (...) Теперь попробуйте совершать волнообразные движения. (...) А сейчас вращения. (...) Некоторое время продолжайте двигаться так, как вам будет удобно. (...)

Сейчас попытаемся согласовывать движения с различными звуками. Я буду издавать некий звук, а вы должны повторить этот звук и воплотить его в каком-либо движении. Какое движение, по-вашему, может соответствовать звуку «Бзззззззуу»? (...) А звуку «Гммммииии»? Теперь попробуйте изобразить звук «Ммррррррр» (...), звук «Шшии-изззззз» (...), «Оооооооо». (...)

(Вы можете издавать любые другие звуки.)

Теперь объединитесь с кем-нибудь в пару и осуществите диалог звуков и соответствующих им движений. Сознавайте, как движется другой человек, и пусть ваша реакция на него воплотится в вашем движении и подходящем звуке. (...) Через некоторое время найдите нового партнера и попробуйте таким же образом взаимодействовать с ним. (...) Сознавайте, чем и как ваши движения отличаются от движений партнера. (...) Снова найдите нового партнера для нового

301

диалога. (...) Совпадают ли в чем-то ваши движения, или они различны? Вы повторяете одни и те же движения в работе с разными партнерами или в каждой паре ваше тело совершает отличные движения? (...) Продолжайте упражнение с другими партнерами и исследуйте способы вашего взаимодействия через движение. (...)

Танцор

(Музыкальное сопровождение: Бородин, «В степях Центральной Азии».)

Найдите удобное сидячее положение. (...) Закройте глаза и войдите в контакт со своими физическими ощущениями. (...) Отмечайте, что происходит в вашем теле. (...) Я хочу, чтобы вы представили, что вы один, на краю травянистого луга, залитого солнцем, достаточно большого, где достаточно пространства для движения и танцев. Рассмотрите вни— • мательно это место и сознавайте, как вы себя здесь чувствуете. (...) Вы видите человека, который вышел на этот луг. Очарованный красотой вокруг и не заметив вас, он начинает двигаться по лугу и танцевать. Некоторое время просто наблюдайте за ним, за его красивыми и грациозными движениями. (...) Вскоре этот танцор замечает вас и с радостью подходит. Он выражает готовность показать вам, как двигаться и танцевать, и настаивает, чтобы вы танцевали вместе с ним, прямо здесь, на этом лугу. Вы начинаете с простых движений на месте, а затем двигаетесь вместе с этим танцором по комнате. Вам придется открыть глаза, чтобы избежать столкновений с другими участниками, но в то же время вы должны попытаться удержать внимание на своем партнере и танцевать вместе с ним.

302

Произрастание

(Музыкальное сопровождение: Gabor Szabo, «Spellbinder», Side 1, Bands 1 and 2.)

Лягте на пол, так чтобы вокруг вас было некоторое свободное пространство, и войдите в контакт с ощущениями тела. (...) Теперь представьте, что ваша левая рука — это маленький цветочный бутон, который очень медленно растет и тянется к солнечному свету (...), медленно открываются его лепестки навстречу легкому ветерку и дождю (...), затем он начинает увядать, когда энергия перейдет в формирование семян (...), и мало-помалу он упадет на землю со своими семенами. (...)

Теперь придайте своему телу закрытую позу и станьте семенем. (...) Какое это семя? (...) Опять весна, и вы начинаете давать ростки и двигаться, направляя маленькие корни вниз, в почву, и маленькие побеги вверх, к солнечному свету. (...) Продолжайте расти и двигаться и сознавайте, что чувствует ваше тело, когда вы медленно распускаетесь из этого семени и превращаетесь в какое-то растение или дерево. (...)

Эволюция

(Музыкальное сопровождение: Gabor Szabo, «Spellbinder», Side 1, Bands 1 and 2.)

Расположитесь на полу так, чтобы вокруг было достаточно свободного пространства, и закройте глаза. Представьте, что вы — некая бесформенная живая материя, покоящаяся на дне доисторического моря. Повсюду вокруг вас вода, иногда это мягкое течение, иногда сокрушительное давление волн. Почувствуйте воду, которая обтекает вас, окружает вас, движется вдоль тела. (...)

Вот начинает зарождаться и развиваться жизнь. Вы становитесь какой-нибудь морской травой или подводным растением. Прислушайтесь к барабанному бою, пусть эти звуки вольются в ваши движения, которые возникают оттого, что подводные течения заставляют ваше тело двигаться. (...)

Сейчас вы превращаетесь в простейшее беспозвоночное животное, которое ползет по морскому дну. Пусть музыка отражается в вашем теле и в ваших движениях, в теле и движениях этого простейшего живого существа. (...)

Теперь медленно передвигайтесь к суше. (...) Когда вы достигнете ее, попробуйте отрастить себе четыре ноги и начните передвигаться по земле. Исследуйте ваши ощущения и то, какие вы делаете движения в качестве этого наземного животного. (...)

Теперь постепенно примите вертикальное положение, встаньте на две ноги и исследуйте, как вы движетесь и каково ваше существование в качестве двуногого животного. (...)

Сейчас, продолжая свои движения, откройте глаза и попробуйте взаимодействовать с остальными посредством, этих движений. (...)

Разделение и соединение

(Музыкальное сопровождение: Aaron Copland, «Clarinet Concerto».)

Найдите место со свободным пространством вокруг вас. (...) Закройте глаза и войдите в контакт со своим телом. (...) Исследуйте свои физические ощущения и что происходит внутри вас. (...) Теперь протяните свои руки и ноги и попробуйте исследовать пространство вокруг вас с помощью кистей рук и ступней ног. (...) Сознавайте, как вы чувствуете себя в этом пространстве. Нравится вам находиться в этом пространстве в одиночестве или вы переполнены желанием двигаться и устанавливать контакт с другими? (...)

304

Если пожелаете, можете начать двигаться дальше и исследовать пространство, находящееся дальше, в стороне от вас. Когда вы входите в контакт с кем-либо, пожмите ему руку, если вы хотите остаться в этом контакте с ним. Если он желает остаться в контакте, пусть сделает ответный жест. В дальнейшем сохраняйте контакт и продолжайте двигаться вместе, как если бы вы были двумя частями одного организма. Вы можете изменять способ вашего контакта с этим человеком, пока остаетесь связанными между собой. Вы можете также принять других в этот организм, если вы желаете и они готовы. Продолжайте двигаться следующие пять минут и либо взаимодействуйте, либо сохраняйте свою обособленность, как вам больше нравится. (...)

Теперь начните медленно удаляться от тех, с кем вы соприкасались, до тех пор, пока не останетесь снова в одиночестве. Уделите немного времени, чтобы исследовать актуальное состояние одиночества. (...)

Диалоги телодвижений

Объединитесь в пару с кем-нибудь из участников и попытайтесь наладить взаимодействие без слов, без разговора, а посредством диалога движений. (...) Сознавайте, что вы чувствуете и что происходит между вами в этом взаимодействии. (...)

Теперь молча скажите своему партнеру с помощью движений «до свидания» и перейдите к другому участнику для следующей беседы с помощью движений. На этот раз я хочу, чтобы вы представили, что один из вас колдун, а другой — его подневольный, находящийся целиком под властью магии колдуна. Продолжайте диалог телодвижений на эту тему пару минут и сознавайте, как каждый из вас выражает сам себя. (...)

305

Поменяйтесь местами, теперь игравший роль колдуна становится пленником и начинается новый диалог. Снова сознавайте свои чувства и движения. (...)

Теперь попрощайтесь с помощью движений и перейдите к новому партнеру для следующего диалога движений. На этот раз вы должны представить, что один из вас — радость, а другой — грусть. Устройте диалог в движениях между грустью и радостью и сознавайте, как каждый

выражает себя. (...)

Теперь поменяйтесь ролями, так, что радость станет грустью в новом диалоге. (...)

(Существует много других возможностей для разыгрывания противоположных ролей, эмоций и качеств: учитель — студент, родитель — ребенок, полицейский — преступник, мужчина — женщина, скука — возбуждение, принятие — отклонение, любовь — ненависть, умиротворение — огорчение, эмоциональный — невозмутимый, сила — слабость, мягкий — грубый, активный — пассивный, терпеливый — нетерпеливый и т.д.)

Пламя

Примите удобную неподвижную позу, лежа на полу. За-, кройте глаза и спокойно войдите в контакт со своим телом.

Представьте, что вы огонь, только начинающий разгораться. Позвольте этому пламени двигаться. (...) Где в вашем теле зародился этот маленький огонь, как он растет, как движется вверх, вырывается наружу, поднимаясь высоко в воздух? (...) Наблюдайте и отмечайте, какое вы пламя и как вы движетесь и растете. (...) Горят ли язычки вашего пламени устойчиво, или они трепещут, то становясь ярче, то спадая? (...) Что вы чувствуете, будучи этим пламенем? (...) Продолжите оставаться этим огнем, пока он горит ярко, и исследуйте пространство вокруг вас. (...) Оставайтесь таким огнем, когда откроете глаза и будете двигаться и взаимодей-

306

ствовать с другими такими огнями. (...) Объединитесь в пару с другим огнем и на некоторое время организуйте диалог движений (...), затем перейдите к другому партнеру для другого диалога. (...) Теперь переходите дальше и найдите свободное пространство для себя. Остановитесь на этом месте и закройте глаза. Сейчас ваше пламя начинает увядать, и скоро все ваше топливо израсходуется. Сознайте, что вы чувствуете и как вы движетесь, когда ваше пламя постепенно уменьшается (...), затем мерцает и тускнеет (...), пока не исчезает последний дрожащий огонек, и остаются только раскаленные докрасна угли. (...) Оставайтесь с вашим опытом и анализируйте его некоторое время. (...)

Напев

Сядьте в круг, закройте глаза и войдите в контакт со своим телом. Сидите прямо и представляйте, что струна, исходящая из макушки головы, мягко вытягивает вас, так что ваш позвоночник выпрямляется, а живот и грудь немного выправляются. Не напрягайте свое тело, пусть оно слегка подвигается или немного покачается, чтобы убедиться, что вы не удерживаете его в жестком, зажатом состоянии. (...)

Сейчас сфокусируйте свое внимание на дыхании (...) и движениях груди и живота, сопровождающих дыхание. (...) Когда вы делаете это, удерживайте в уме слово «плавность».

(...) Позвольте вашему дыханию и вашему телу стать плавными — без спазм и узлов. (...) Отмечайте плавность вашего дыхания, когда воздух втекает спокойно, без усилий, в ваши легкие. (...) Почувствуйте, что все ваше тело стало более спокойным и плавным. (...) Теперь позвольте этой плавности в вашем теле и в вашем дыхании распространиться, чтобы включить в себя область вокруг вас. (...)

Слегка приоткройте рот, и если вы готовы, то пусть на

307

выдохе начнут возникать звуки. Создавайте звук так, чтобы он появлялся с минимальным усилием, в то время как вы продолжаете фокусировать свое внимание на плавности дыхания и тела. Не пытайтесь произвольно издавать этот звук — просто позвольте этому звуку самому вытекать из вас. Когда вы позволите этому звуку течь, ваше спокойствие распространится и охватит других присутствующих, а их спокойствие охватит вас. Постепенно все вместе должны сообща прийти к одному звуку или напеву. Делайте паузу всякий раз, когда начинает возникать напряжение и вы теряете некоторую плавность. Напев может изменяться время от времени — становиться громче или тише, изменяться по высоте и т.д. Позвольте напеву звучать и позвольте вашим собственным звукам легко сливаться с ним. Продолжайте пение несколько минут. (...)

Звуковой диалог

Встаньте свободно, лицом к своему партнеру, примерно в полутора метрах от него. (...) Закройте глаза и максимально «отпустите» свое тело. (...) Сознавайте свои плечи, жи-" вот, грудь и, обнаружив где-либо напряжение, попробуйте расслабиться и избавиться от него (...) Сознавайте горло, шею и расслабьте их. (...) Расслабьте челюсть так, чтобы она слегка опустилась, а рот немного приоткрылся. (...)

Сохраняйте контакт со своим дыханием и со всеми частями тела, которые принимают участие в формировании звуков. Когда вы почувствуете, что готовы, позвольте внутри вас вырасти-звуку, пусть он появится сам, не пытайтесь создать какой-нибудь особенный звук. Позвольте этому -звуку проявиться без усилия. Когда он проявляется, сознавайте, на что он похож, без того, чтобы попытаться изменить его. Просто сознавайте его и отмечайте, как он растет или изменяется. Позволяете ли вы ему медленно затихнуть, когда заканчивается выдох, или останавливаете его резко? Сделайте паузу после того, как звук растает, и войдите в контакт со своим дыханием. Сознавайте свое тело, пока ваш партнер создает свой звук. Затем попробуйте издавать свои звуки вместе. Делайте это в течение нескольких минут.

Сознавайте свое лицо — рот, губы, язык, когда вы создаете звук, и медленно исследуйте, как они могут модулировать звуки. Поиграйте с пятью гласными — «а», «е», «и», «о», «у» — в то время, когда вы создаете разные звуки. (...) Продолжайте сознавать рот, губы и язык и экспериментируйте с тем, как они модулируют звук. (...)

Теперь, сохраняя глаза закрытыми, устройте звуковую беседу со своим партнером. Продолжайте издавать тот звук, который вам больше нравится, с разной громкостью и модуляциями, чтобы выразить себя. Сфокусируйте свое внимание на своих чувствах к партнеру и его звуках и на вашей реакции на эти звуки. Позвольте этому сознанию перелиться в создаваемые вами звуки, когда вы осуществляете диалог со своим партнером. Продолжайте эту беседу пару минут. (...)

Сейчас сделайте паузу на короткое время, чтобы молча проанализировать свой опыт. (...)

Теперь откройте глаза и* минуты две уделите на обсуждение с партнером своего опыта. На что были похожи ваши звуки в этом диалоге? Что они выражали и что вы чувствовали физически? (...)

Поэзия сознания

Найдите место, где вы могли бы побыть один, и войдите в контакт с потоком сознания. Обращайте внимание на то, что вы сознаете. Затем позвольте своему сознанию вылиться в слова, как если бы это был белый стих. Не пытайтесь создавать из этого стихотворение — просто позвольте своему сознанию превращаться в слова. Делайте это сначала молча, в уме, а затем выражайте эти слова громко. (...) Сейчас делайте то же самое и позвольте вашему вниманию периодически переключаться от сознания внутренних чувств и реакций к сознанию внешних предметов и явлений и обратно. Позвольте этому сознанию выливаться в слова в течение нескольких минут. (...)

Песня сознания

Теперь я хочу, чтобы вы добавили звуки к выражению своего сознания в стихах. Начните с вхождения в контакт со своим внутренним переживанием и позвольте ему вылиться в какие-либо звуки. Когда вы свободно сливаетесь с создаваемыми вами звуками, позвольте своему сознанию вылиться в слова, а также и в звуки, как если бы это была . песня. Не занимайтесь разделением или структурированием этих выражений в песне, просто позвольте звукам и словам течь на протяжении нескольких минут. (...)

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Процесс написания этой книги по большей части был очень удовлетворительным, и, несмотря на возникшее чувство усталости, я доволен тем, как все получилось. По мере создания этой книги ко мне приходило понимание некоторых вещей, я переживал различные эмоции и чувства, многие явления становились для меня более ясными, чем ранее, когда я пытался выразить их для вас. Когда я переписывал некоторые разделы и отвечал на критику, я часто осознавал, что отрывки, которые я написал, основывались не на моем сознании, а были пережитком некоторого количества устаревших фантазий, за которые я до сих пор цеплялся. Теперь, когда я написал книгу, я опасаюсь стать гуру, которого вы будете слушать охотнее, чем свое собственное сознание.

Сознание — это основа, и вы можете обнаружить это только на собственном опыте. Если

вы останетесь со своим собственным сознаванием, вы найдете, что мои слова иногда полезны с точки зрения открытия для вас новых областей. Если вы примете мои слова как нечто более реальное, чем свои собственные переживания, то нет предела тому вреду, который вы можете принести себе и другим. Вы будете только в контакте с фантазией: образами, идеями, мыслями и надеждами, которые уведут вас дальше от вашего сознавания своих собственных переживаний.

В прошлом я посвятил какое-то время поискам Гуру. Сначала мне не везло, потому что ни один человек не смог удовлетворить все мои ожидания — ответить на все мои вопросы и решить все мои проблемы. Позднее, когда мои ожидания стали более благоразумны и взвешены, я нашел несколько замечательных людей и научился у них тому, как самому делать для себя то, что хотел получить от других. Больше того, в последнее время я обнаружил, что обучаюсь главным образом у тех членов общества, которых я первоначально отвергал, как неподходящих и неспособных помочь мне. Возможно, если бы я продолжил жить со своим сознаванием, я стал бы достаточно открытым, чтобы позволить учить себя всему, что есть в этом мире, обучаться через упорное исследование своего собственного опыта.

Я надеюсь, что вы воспримете эту книгу просто как описание некоторых инструментов и исследований текущего момента. Я чувствую, что немного похож на исследователя, который берет паузу, чтобы обработать карты и записки, описывающие путешествие. Как только я написал эти слова, моя жизнь и мое сознавание продолжили свое движение и изменение — иногда с любовью, радостью и удовольствием, а иногда с сопротивлением, негативизмом и напряжением. События моей жизни иногда подобны волнам, которые выбрасывают меня «на мель», если я сопротивляюсь им. Но я учусь следовать волнам подобно серфингисту: я могу использовать их силу, чтобы принести себе радость вместо опустошения; я могу получать удовольствие от движения и красоты мчащейся волны, вместо того чтобы быть ослепленным и парализованным своими страхами.

Свободно в мире существуют очень мощные разрушительные силы. Эти силы чаще всего создаются и стимулируются фантазиями: страхами, идеологиями, идеалами, образами, надеждами, предположениями, мыслями, планами, традицией, привычками и т.д. Многие из тех, кто крепко держится за эти фантазии, — и довольно много наивных наблюдателей, — поддаются разрушительному воздействию этих сил. Многие из нас стали просыпаться от своих снов и кошмаров и входить в контакт с реальностью своего опыта. Когда мы делаем это, мы становимся свободными от этих фантазий, и мы прекращаем участвовать в разрушающих движениях, которые генерируются этими фантазиями. Это" есть победа сознавания над фантазией и жизни над смертью. Большинство революций требуют от вас отдать жизнь на благое дело. Революция сознавания совершается, потому что многие и многие из нас упорно настаивают на проживании собственных жизней и отказываются отдавать свои жизни фантазиям. Вы можете присоединиться к нам, полно проживая свою собственную жизнь с сознаванием. Быть собой лучше, чем быть образом, мы сможем реагировать друг на друга непосредственно и объединиться в способности к искренним ответным чувствам.

Примечания

1

Awareness — существительное, описывающее качество внимания, образованное от глагола «to be aware of» — я сознаю что-то, я осведомлен о чем-то, я замечаю что-то в данный момент. Дальше «awareness» переводится просто как «сознавание», но при этом надо иметь в виду весь спектр смыслов: «сознавание — замечание — осведомленность». (Прим. перев.)

2

From «The Imperfections of Science» by Warren Weaver. Proceedings of the American Philosophical Society. Vol. 104, № 5. October, 1960.

3

Примеры эффективного взаимодействия со сновидениями можно найти в книге Ф. Перлза «Гештальттерапия дословно».

4

Ж — женщина. М — мужчина.

От местоимения «это» (англ. it), которое при переводе на русский, как правило, опускается. Например, фраза: «It is wonderful to see you here», дословно переводящаяся как: «Это замечательно — видеть тебя здесь», по-русски будет звучать: «Замечательно видеть тебя здесь». (Прим. перев.)

Книги по психологии <http://www.seoded.ru/istok/knigi-po-psiologii.html>