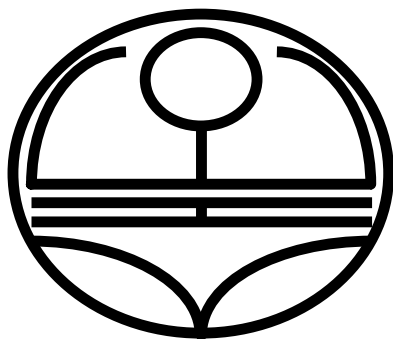


Валерий Агеев
Владислав Лебедько

ОСОЗНАНИЕ.
МАСТЕРСТВО.
Психотерапия ?



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПУТЬ В МОМЕНТЕ.....	4
ОТ АВТОРОВ.....	7
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОСОЗНАНИЕ ?	9
1. Введение.....	9
2. Пространства организма человека.....	11
3. "Геометрия" восприятия.....	15
4. Уточнение основных определений.....	17
5. Картография Осознания.....	19
6. Что же на самом деле является Осознанием?.....	33
7. Заключение.....	34
АКТУАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И МИРА: ПОДГРУППОВОЙ ПРИНЦИП	36
1. Учебный процесс	36
2. Целостность.....	39
3. Факторы учебного процесса.....	42
4. Индивидуальность учебного процесса.....	45
5. Группа, как фактор в учебном процессе.....	45
6. Подгрупповой принцип в обучении.....	47
7. Психофизический и Трансперсональный механизмы подгрупповой работы.....	49
ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА И СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ : ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ И РАЗЛИЧИЯ (ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ).....	52
1.....	52
2.....	53
3.....	55
4.....	59
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ	61

1.....	61
2.....	62
3.....	62
4.....	63
5.....	65
МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ.....	66
1. Целостность, Запрос и Психотерапия.....	66
2. Доминанта и принцип Баланса.....	68
3. Многофакторность.....	70
4. Принцип Диагностики.....	72
5. Принцип Стратегий.....	74
6. Обобщение.....	78
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СФЕРА.....	79
1. Реализация Индивидуальной Сферы.....	79
2. Пространства и Энергопотенциал.....	80
3. Энергопотенциал. Пространства. Психотерапия (1).....	81
МЕХАНИЗМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	85
1. Интегративные технологии.....	85
2. Объемно – Пространственная Модель.....	86
3. Энергопотоки.....	89
4. Энергетические механизмы Интегративных технологий.....	93
5. Рабочее Состояние Психотерапевта.....	94
6. Формы работы, направленной на Целостность.....	96
7. Энергопотенциал. Пространства. Психотерапия (2).....	99
ПСИХОТЕРАПИЯ И МАССОВОЕ СОЗНАНИЕ.....	102
ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА (МАСТЕРСТВА В РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ).....	114
1. Обучение, ориентированное на реализацию жизненных смыслов.....	114
2. Этапы формирования мастерства в работе с людьми.....	116
3. Уровень мастера.....	122

3

...Представьте себя, плавающим в море с большим, хорошо надутым шаром – мячом. Вы раз за разом пытаетесь забраться на мяч и продолжить плавание, хоть на мгновение оказавшись в точке Высшего Равновесия, где море, мяч, Ваше тело, и Ваше сознание соединяются, сливаются в Единое Движение...

Шар – мокрый, гладкий и большой, все время выскальзывает, отскакивает, переворачивается... После немислимых усилий и бесконечных попыток Вы вот-вот очутитесь на вершине. Но! – Яркая, завораживающая вспышка предощущения, мгновение свободного полета, всплеск, вода смыкается над головой, попадая заодно в рот и нос, а когда Вы выныриваете на поверхность, отдуваясь и отфыркиваясь, что-то до боли знакомое мягко шлепает Вас по макушке, предлагая начать все сначала...

Для авторов книги, которую ты держишь сейчас в руках, дорогой Читатель, процесс обучения “Искусству Равновесия на плавающем шаре” уже много лет является образом жизни. Некоторые актуальные на их взгляд вопросы Пути Постижения Истины, с которыми сталкивается современный Искатель, зачастую барахтающийся в отвратительно смердящем болоте массовой культуры, предлагаются для обсуждения, суть которого – возможность и необходимость Действия. Такого, когда Движение по Морю между Небом и Землей на вечно ускользающей Точке Равновесия превращается в дух захватывающее, бесконечное Путешествие... если шар в очередной раз не окажется на Вашей голове...

Петр М., Мастер Традиции.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПУТЬ В МОМЕНТЕ.

Каждый человек в Практике проходит свой индивидуальный Путь. Он идет, в каждой точке движения реализуя **свою** информацию, и чем окажется Путь дальше, во что сложится сзади – неизвестно. Пути не выбирают **заранее**, раз и навсегда; они актуализируются, проявляются в **индивидуальной** практике. То есть каждая индивидуальная консультация, задание для самостоятельной работы – это возможность прыжка в неведомую, поворотную (или не поворотную) точку некоего **неповторимого** Пути, **которого нет**. Нет предписанной, заданной, ведущей “вперед и вверх” траектории движения. Есть лишь поток непредсказуемых, спонтанных (если они истинные!), необъяснимых действий, которые только впоследствии, после осознания их глубинного **смысла**, интерпретируются как “пройденный Путь” – индивидуальный Путь в моменте.

Поэтому Сферу¹ – как понятие, символизирующее возможность абсолютно любого Пути (в том числе и его отсутствие), невозможно истолковать, так как толкование Пугей Сущего – дело исключительно мистическое, но никак не вербальное.

В каждой своей точке (пространственной, временной и **любой** другой) Сфера реализуется **абсолютно полно**. Она не делима в принципе, по сути своей.

И любые этапы, ступени, последовательности в практике самопознания – лишь способ **говорить во времени** о Том, что Запечатлевается Целостно в любых координатах (стирая тем самым эти координаты). Вот почему в индивидуальной практике, при внешнем обилии деталей, нюансов, конкретики, заданной последовательности действий и т.п. **всегда** присутствует **реальная возможность в любой миг, вдруг, сразу** постигнуть, реализовать в себе, собой, через себя всю Целостность Существования, т.е. **каждая, любая** техника, методика, упражнение и т.п. обращено, нацелено, предполагает пределом, завершением своим Сферу, не имея, естественно, **никакой**

¹ – Школьный термин, имеющий широкое поле смыслов. Практически используется для называния Всего Сущего и для обозначения ряда методологических, технических и других аспектов практики.

самостоятельной ценности. Только еще одно, и для кого-то (вдруг ?!!) **именно это**, окно в Истину.

Нет и не может быть самодостаточных техник, этапов, очищения, оздоровления, совершенствования способностей и пр. и пр. Каждое усилие, каждое действие – еще одна точка ВХОДА. Не вышло ? Еще одна, и так до точки, обращающей и обращающейся в Сферу.

То есть каждая точка Пути, каждая техника Пути, каждое действие – Обращение – это и начало, и конец, и весь Путь.

Человек вершит Путь свой на острие Последнего Мига, в состоянии постоянной, тотальной готовности Завершения – встречи с самим собой. Любые этапы, каноны, “обязательные” схемы практики дробят Единый Смысл Действия, выводят в фокус внимания отдельные элементы Целого, придавая этим элементам самостоятельную ценность, подразумевая при этом возможность Завершения Пути на каком-то “особом” этапе, уровне и, соответственно, невозможность на любом другом.

В Пути Сферы нет и не может быть промежуточных ступеней, уровней, целей и задач, пунктов и т.п.; Постигание Истины подразумевается **всегда и всегда возможно**: в прикладных практиках, специальных тренировочных занятиях, при внутреннем моделировании и исследовании рабочей информации, в вводных беседах – везде присутствует идея Сферы, центр которой везде, а периферия отсутствует, ведь толчком к Тотальному Резонансу Человека и Мира может быть абсолютно любое реальное действие (не формальное, а реальное, необходимость которого – несомненна и вовлеченность в которое – тотальна). Неисповедимы Пути Господни !

Вся индивидуальная практика весьма напоминает настройку бесконечно огромного симфонического оркестра: что-то где-то щелкает, бахает, скрипит, вибрирует, стонет...– и **вдруг** ! О Чудо ! Оркестр настроен, един и целостен: пропали, растворились друг в друге инструменты, музыканты, ноты, дирижер, отдельные партии – есть ОРКЕСТР. И каждая его “точка” абсолютно выражает суть целого, а целое включено в каждую “точку”. Все во всем растворено и, **одновременно**, через все **максимально** выражено. Звучит Музыка... С одной стороны – тончайшая, ювелирная работа Мастера, с другой – Милость Божья и Удача, с третьей – фантастическое трудолюбие, желание, усилие, устремленность Идущего, и, всегда среди этого, бесконечно тонкие, неясные, ускользающие, но **безошибочно** узнаваемые ориентиры нарождающейся траектории Движения – вечное устремление естества человеческого к Дому своему.

Загадка: Каким Нутром Человек Истину чувствует ?

6

А ведь то, что чует – факт ! Поэтому – то и возможен этот невозможный Путь Домой. Путь Целого в Целом к Целому. Путь Сферы. Без начала и без конца. Где каждая практика – всего лишь ответ на Зов. Ответ, вдруг исчерпывающий все Пути.

Может быть, именно сейчас...

П.М. (Из бесед с учениками Школы).

ОТ АВТОРОВ.

Одно из самых глубоких устремлений человека – это устремление к самопознанию, к осознанию и реализации уникального смысла своего Бытия. В разные эпохи люди, в которых голосу этого устремления удалось пробиться сквозь многочисленные наслоения повседневных проблем, пытались обобщить и систематизировать свой опыт, найти язык для передачи невыразимых Откровений, найти способы, позволяющие идущему за ними нащупать тропинку. В результате усилий каждого, кто прошел такой путь, появились системы Знаний, которые нельзя назвать ни наукой (потому, что невозможно отделить себя от изучаемого предмета и исследовать некие “объективные” закономерности), ни религией (потому, что знания эти требовали предельной трезвости и бесконечного экспериментирования). Такую систему Знаний можно назвать просто Практикой. Отличительные особенности ее в том, что Знания эти невозможно передать ни через книги, ни даже через инструкции к упражнениям, а только через живой опыт удивительно сложного и многогранного взаимодействия между тем человеком, который такой опыт имеет и тем, кто хочет его обрести.

Находясь в эстафете обучения и передачи подобного опыта, мы понимаем, что не сможем этой книгой ничему научить. Тем не менее, мы надеемся намекнуть читателю на возможность найти дорогу, выводящую на Путь.

Мы надеемся, что эта книга поможет читателю обрести новый взгляд на психотерапию, на взаимодействие с другим человеком, на жизнь вообще.

Отдельные главы книги печатались в периодических изданиях:

Глава 1 в журнале “Психология” (Издательство Белорусского Педагогического Университета) Минск № 1 1997.

Глава 2 там же № 2 1997.

Глава 8 там же № 3 1996.

Глава 3 (в сокращении) в “Психологической газете” (Издательство “Иматон” С.Петербург), декабрь 1996.

Глава 9 в сборнике “Интегративные основы Педагогического Мастерства” (Издательство Университета Педагогического. Мастерства, С.Петербург) 1996.

8

Мы выражаем глубокую благодарность всем, кто помогал нам в работе над этой книгой, прежде всего Петру М. – Мастеру Традиции, Мастерам и соученикам, всему коллективу Творческого Объединения “Солнечный Ветер”. Мы признательны А.И. Вовку и И.А. Колесниковой за обсуждение отдельных глав и ценные рекомендации, а также Н. Меркину за помощь в оформлении книги.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОСОЗНАНИЕ ?

*Я – не я, это кто-то иной,
С кем иду и кого я не вижу,
И порой почти различаю,
А порой почти забываю.
Кто смолчит, когда суесловлю,
Кто прощает, когда ненавижу,
Кто ступает, когда отступаюсь
И кто устоит, когда я упаду...
(Хуан Рамон Хименес)*

1. Введение.

В каждой профессии есть Мастера и есть дилетанты. Отличаются они по многим признакам, но я приведу лишь один: глубина и емкость понятий, ключевых для данной профессии, в восприятии одного и другого. Так, для студента – физика уравнение Шредингера может быть набором значков, которые нужно списать со шпаргалки, для специалиста то же уравнение – удобная модель для решения конкретных задач и получения результатов, а для Мастера за этими символами стоит вся Вселенная, удивительное сплетение узоров из пульсирующих волновых функций...

Если человек, например, научился двум – трем аккордам на гитаре, то он обычно понимает, что до Мастерства еще далеко. Но есть профессии, в которых сейчас появилось очень много “Мастеров”. К таким профессиям относится самопознание, Не наука о человеке, не психология или философия, а знание себя самого. То, о чем в книгах не прочтешь, а можно получить только прямой опыт. Для переживания такого опыта требуются специальные условия, опытные проводники и непрерывная, длящаяся годы и десятилетия практика. Условия эти необходимы для того, чтобы избежать разного рода самообманов, которые в изобилии встречаются на пути самоисследования.

До недавнего времени у большинства людей не было возможностей совершенствоваться в познании себя: сколько нибудь серьезная работа в этом направлении велась в немногих, тщательно оберегаемых (прежде всего, от профанаций) Традициях. Сейчас

появилась возможность свободно пользоваться некоторыми результатами работы таких Традиций. И вместе с этой свободой и кажущимся расширением горизонтов появился поток спекуляций, резко увеличилось число “Мастеров”. При этом обычно забывается, что любое эзотерическое знание не может быть получено в результате обучения в обычном смысле этого слова (неважно трехдневного или трехгодичного), не может быть заменено прочтением книг или выполнением тех или иных упражнений, оно приобретает в процессе жизни в Традиции и непрерывной внутренней работы.

Едва ли не самым разрушительным для эзотерического знания стало, пожалуй, “затаскивание” многих ключевых понятий. Некоторые слова, изначально богатые содержанием и несущие колоссальную смысловую нагрузку, начинают восприниматься предельно поверхностно. Такие фундаментальные понятия, как Просветление, Целостность, Осознание, Принятие и другие прочно вошли в быт самой широкой публики, в язык массовой культуры, от психологов и психотерапевтов, до людей, прошедших одну – две дыхательных сессии или прочитавших томик Кастанеды. Само по себе это совсем неплохо, но, к сожалению, вместе с тем, как эти понятия вошли в язык массовой культуры, они потеряли свой сокровенный смысл и полноту. И теперь, когда настоящий Мастер рассказывает о специфике своей работы, оказывается, что то, о чем он говорит, всем уже давно “известно” и не несет “ничего нового”:

–“А, осознание? Как же, знаю! Недавно я прошел трехдневный семинар по чувственному сознанию и теперь почти полностью осознаю себя...”

Сложившаяся ситуация, желание быть понятыми на самом деле глубоко, и послужили поводом для написания этой главы, Далее следует попытка перевести индивидуальный опыт работы в эзотерической Школе в упрощенную модель – описание лишь нескольких аспектов такого сложнейшего понятия, как Осознание.

Существуют принципиальные трудности, не позволяющие передать словами всю полноту и цельность этого понятия, поэтому желательно все нижеследующее рассматривать как некий намек на прямой опыт переживания.

Мы постараемся показать, что смыслы, вкладываемые в слово Осознание в быту и даже в психологии или психотерапии, являются очень небольшим подмножеством в множестве смыслов эзотерического знания.

2. Пространства организма человека.

Процесс восприятия в классической психологии описывается, как “целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств” [Психология. Словарь. 1990.] Хочется подчеркнуть, что процесс восприятия включает в себя не простое суммирование раздражителей, а имеет несколько качественных уровней: так, какой-то набор движений, образов, звуков и ощущений может восприниматься, как перемещение с места на место; другой набор образов, звуков и ощущений будет восприниматься, как некая эмоция; третий – как событие; четвертый – как переломный момент в судьбе и т.д.

Восприятие непрерывно, и невозможно выделить четкие грани между различными качественными его уровнями. Переходы из одного качества в другое очень размыты и динамичны. Тем не менее, можно выделить ряд уровней на каждом из которых мир воспринимается в определенном качестве. Для того чтобы проявить в организме человека структуры, отвечающие за восприятие того или иного качества мира, разложим все пространство восприятия по некоторому базису подпространств (далее будем называть их просто пространствами). Такое разложение должно удовлетворять двум требованиям: во-первых, быть полным (чтобы из него нельзя было ничего убавить или добавить – математики называют это разложением по ортогональному базису); во-вторых, такое разложение должно быть удобным не только для объяснения, но и для использования в практике.

Еще раз отметим, что разделение – просто выбор системы координат. Она может быть любой, лишь бы ей было удобно пользоваться. Ее можно повернуть, сместить, сдвинуть – сам объект при этом не изменится (изменится только его описание). Поэтому и воспринимать любые деления и классификации можно, как удобные для какого-либо приложения схемы, не отражающие всей полноты и цельности человека, которая словесно не описуема, а постижению которой и служит эзотерическая практика.

Пространства организма человека мы назовем следующим образом² :

² – Приведенные описания пространств существенно упрощены.

1.Физическое Пространство.

Трехмерное физическое Пространство, заполненное органами и тканями; основные объекты, воспринимаемые в этом Пространстве: форма, размеры, структура, состав и функции.

2.Пространство Сил.

Пространство уже более абстрактное и субъективное, заполненное всевозможными ощущениями. Количество координат, описывающих это Пространство, увеличивается, за счет появления ряда модальностей, через которые воспринимаются различные силы: гравитация (тяжесть-легкость), давление (сжатие-расширение), температура (тепло-холод) и др. В этом Пространстве отчетливо проявляются резонансы с глобальными структурами биосферы Земли, со стихиями (земли, воды, огня, воздуха).

3.Пространство Отражений.

Название этого Пространства связано с тем, что оно является своеобразным зеркалом, отражающим всевозможные взаимоотношения мира внешнего и внутреннего и связи между Пространствами более конкретными (физическим и Пространством Сил) и более абстрактными (см. далее).

В этом Пространстве воспринимаются эмоции, чувства, страсти, настроения, оттенки отношений к различным объектам внутреннего и внешнего мира.

4.Пространство Имен.

Семантическое Пространство, место, где объектам внутреннего и внешнего мира присваиваются Имена, названия. Мир, воспринимаемый через слова, предложения, символы, образы и различные их конструкции, составляющиеся в процессе интеллектуальной деятельности; моделирование ментальной картины мира, всевозможные описания и т.п.

5.Пространство Событий.

Пространство, содержащее все возможные события, в котором человек своей жизнью (своим восприятием) “проявляет” определенные траектории – событийные ряды. В каждой точке Пространства Событий переплетаются событийные ряды очень многих людей (по существу – всех) и каждый выбор траектории в этом Пространстве – поступок, ведущий к большим или меньшим изменениям в событийных

Пространствах (и в других пространствах тоже) большего или меньшего числа людей, что описывается существенно нелинейными законами.

6. Пространство Эволюции.

Пространство, содержащее приоритеты, согласно которым человек и совершает выборы – поступки. В очень грубом приближении можно сказать, что в Пространстве Эволюции содержится информация о жизненном Сценарии человека, основных его сюжетных линиях, описываемых через своеобразную систему координат – ценностей, приоритетов, установок.

Сценарии жизни различных людей, семей, народов, удивительно взаимосвязаны, взаимодополнительны, переплетены, так что нелинейность любых процессов в этом Пространстве выражена еще в большей степени, чем в предыдущем.

7. Пространство Начала.

Пространство, в котором заложен самый глубинный индивидуальный смысл бытия. Это Пространство, где воспринимаются идеалы, через которые реализуется Предназначение каждого человека.

Хочется еще раз подчеркнуть, что сами слова эти – смыслы, идеалы, Предназначение – лишь отдаленные намеки на то, что реально имеет место в этом Пространстве и во всей полноте доступно только непосредственному опыту – переживанию.

По мере описания Пространств, от физического до Пространства Начала, неявно подразумевалось, что происходит увеличение размерности каждого следующего Пространства. Это означает увеличение числа независимых ортогональных координат, дающих полное описание Пространства³.

³ – Напомним на примере физического Пространства, что такое ортогональные координаты: в физическом Пространстве есть три такие координаты, например x , y , z . Три – минимальное число координат, дающее полное описание любой точки в этом Пространстве. Никакая комбинация из двух координат не даст информацию о положении точки относительно третьей оси, а введение четвертой координаты будет избыточным. Повышение размерности говорит о введении новых координатных осей (не обязательно физических), без которых невозможно дать полное описание объекта в соответствующем Пространстве.

Читатель, знакомый с литературой по оккультизму, уже, вероятно, установил аналогию между нашими Пространствами и известным делением человека на 7-мь тел: физическое, эфирное, астральное, ментальное, каузальное, буддхиальное и атманическое. Однако, в данном подходе имеет место отнюдь не простое переименование оккультных феноменов:

Во-первых, предложенный здесь язык и модель – язык и модель самостоятельной и самодостаточной Традиции.

Во-вторых, аналогия весьма поверхностна: оккультное описание дифференцирует организм человека и для него характерен персонафицированный подход. (При чтении оккультных книг часто создается впечатление о “тонких телах”, как о неких отдельных сущностях; при таком описании у неискушенного читателя может даже возникнуть мнение о “тонких телах”, как о матрешке, все части которой живут в одном Пространстве, только их трудно “пощупать”); мы же хотим подчеркнуть, что в приведенном выше описании **Пространства – это схемы восприятия, отражающие некие качественные уровни по сложности и многомерности процесса регистрации и интерпретации сигналов, выделяемых человеком из мира.**

Само название Пространства представляется более удобным и позволяет избежать персонафицированного подхода, заслоняющего обилием образов и сущностей Единое, которое по сути своей неделимо. Любое деление Единого – условность. Выбор именно такого базиса, который приведен выше, продиктован соображениями удобства для конкретных практик и особенностями восприятия (в частности, деление на знаменитые числа – 3, 7, 9).

Существует и ряд более глубоких отличий приведенного выше подхода и оккультного⁴, которые проявляются прежде всего там, где начинается практика. Однако, в данной статье предполагаются другие акценты и фокусировать внимание на отличиях между “телами” и Пространствами, по-видимому, нецелесообразно.

⁴ – Мы ни в коем случае не собираемся критиковать оккультное описание мира; скорее, наоборот – мы испытываем искреннее уважение к серьезным представителям этого знания. Подход, предложенный в этой главе, не противопоставляется оккультному; они оба существуют параллельно, служа каждый своим целям, так же, как в физике – корпускулярное описание мира удобно для решения одних задач, для других – более подходит волновая модель мира.

3. "Геометрия" восприятия.

Выделим несколько условных уровней "проявленности" сигналов от раздражителей в восприятии человека. Удобной для этих целей может быть "геометрическая" модель (точка, линия, плоскость, объем).

Для того, чтобы у читателя не возникло однозначной ассоциации геометрической модели с физическим Пространством, мы приведем параллельное описание ее как в пространственном, так и в частотном представлении (соответственно пункты а) и б)).

1.Точечное восприятие.

а) Одномоментно воспринимается, как моносигнал, некоторая изолированная локализованная область Пространства. Отсутствует непосредственная связь различных областей Пространства.

б) Выделение одной частоты, одной вибрации во всем бесконечном диапазоне того или иного Пространства.

2.Линейное (Лучевое) восприятие.

а) Установление лучевой связи Пространственных объектов. (Например, связывание нескольких точек, воспринимаемых в одной модальности).

б) Выделение резонансных частот (созвучие) во всем диапазоне Пространства.

3.Плоскостное восприятие. (Восприятие подобия по определенному качеству).

а) Плоскостная, полойная, "продольная" и "поперечная" связи внутри Пространства, выделяющие некоторые области с общим качеством. Относительно изолированное восприятие с возможностью реализации "двумерного" взаимодействия.

б) Выделение частот по общему признаку (гамма, тональность).

4.Объемное восприятие.

4.1.Полусфера.⁵

⁵ -Вербальное описание практически невозможно, т.к. здесь отсутствуют субъект-объектные отношения. (То же и для понятия Сфера).

16

а) Объемное восприятие комплекса Пространственных объектов с организацией их целостного взаимодействия, функционирования и реакций.

б) Выделение любой области частотного диапазона.

4.2.Сфера.

а) Объемное, целостное восприятие Всего во Всем. Единство и адекватность всего комплекса внутренних и внешних реакций.

б) Восприятие и управление всем диапазоном частот.

Далее, ввиду сложности понятий Полусфера и Сфера будет использоваться обобщенное понятие "Объемное восприятие".

4. Уточнение основных определений.

Для избежания путаницы в определениях, целесообразно отделить те процессы, которые далее будут называться собственно Осознанием, от процессов, которые таковыми не являются, но часто ошибочно (в бытовом языке или даже профессионалами) принимаются за Осознание.

1.Замечание.

Имеется в виду различные процессы непроизвольного перемещения внимания, вызванные теми или иными внешними или внутренними раздражителями. Процессы перемещения фокуса внимания, проявления в сознании тех сигналов среды, сила которых существенно превышает некий пороговый уровень (больной зуб, навязчивая мысль, потрясшее событие и др.)

2.Понимание.

Построение ментальных конструкций, объясняющих то или иное явление в каком-либо Пространстве организма или взаимосвязь различных Пространств. Такое объяснение не обеспечивает владения самим явлением. Конструкции из пространства Имен далее не будут считаться Осознанием, если они не имеют “власти” над явлением, которое данные конструкции объясняют.

3.Наблюдение.

Этот процесс уже можно было бы назвать пред-Осознанием. Сюда относится область уже произвольного, намеренного внимания. При этом внимание хаотически блуждает, реагируя на каждый раздражитель. Наиболее явно эта ситуация отражена в известном упражнении “сейчас я осознаю – замечаю... (движение пальцев, некое чувство, мысль...)”. Здесь присутствует попытка разотождествления с объектом наблюдения, однако, полное разотождествление и, соответственно, Осознание – редкий результат простого наблюдения (оно – необходимый, но не достаточный компонент Осознания), поэтому наблюдение не будет далее считаться Осознанием.

4. Осознание.

Процессы 1.-3. связаны с произвольным или непроизвольным вниманием: Осознание отличается от обычного внимания намеренным владением любым объектом из осознаваемого диапазона. Под владением здесь подразумеваются две вещи:

а) Способность достаточно долго сохранять сосредоточение, концентрацию внимания на любом объекте осознаваемого диапазона, либо на всем диапазоне в целом;

б) Способность производить изменения внутри осознаваемого диапазона, т.е. совершать намеренное действие.

Введем еще два понятия: инсайт и экран.

Инсайт: замечание диапазонов сознания, ранее недоступных для внимания. Масштабы инсайта могут быть любыми – от внезапного замечания мышечного зажима, до глобальных переживаний отождествления со Вселенной. Инсайт происходит внезапно и может быть лишь косвенно катализирован наркотиком, Грофовской сессией, сеансом психотерапии, комплексом психофизических упражнений и т.п.

Экран: возможность в нужный момент воспроизводить нужное переживание в необходимом объеме.

Согласно определению Осознания, как владения любым объектом из некоторого диапазона, который и считается доступной для Осознания областью, только понятие экран соответствует этому определению; инсайт может превратиться в Осознание, став экраном, а может и не превратиться⁶. Далее, говоря об Осознании, мы будем иметь в виду именно экран.

Теперь мы имеем все, что необходимо для построения картографии Осознания: разложение организма по Пространствам, геометрия восприятия и понятие экрана.

⁶ – Это не означает, что инсайт и технологии к нему ведущие – бесполезные вещи; они решают свои задачи на уровне психотерапии, развития личности и др.

5.Картография Осознания.

Начиная этот параграф, отметим, что в наши планы не входит составление полной и подробной картографии. Целью статьи является подчеркивание глубины и многомерности понятия Осознания и, в какой-то мере, защита этого понятия от слишком вольных и упрощенных трактовок, которые наполнили страницы некоторых психологических и околэзотерических книг и бытовой язык. Исходя из вышесказанного, мы хотели бы заранее попросить прощения у читателя за некоторую отрывочность, неконкретность определений и отсутствие подробных пояснений.

1.Осознание в физическом Пространстве.

1.1.Точечное Осознание (ноль-мерный экран) в физическом Пространстве.

Возможность намеренного сосредоточения на какой-либо локализованной части физического тела, выделение ее вниманием, независимо от того, был ли произвольный сигнал от этой области тела сильнее или слабее сигналов от других областей в момент, предшествующий началу Осознания.

В качестве локализованных областей – “точек”, могут выступать отдельные мышцы и мышечные группы – Осознание их подразумевает управление (например сжатие и полное расслабление). “Точками” могут быть отдельные физиологические функции, такие, как дыхание, пищеварение, выделение, а Осознание их – способность физически стимулировать и тормозить эти функции.

1.2.Лучевое Осознание (одномерный экран) в физическом Пространстве.

Связывание различных областей физического тела в линию (не обязательно прямую). Характерным примером может явиться Осознание позвоночника. Человек, осознающий свой позвоночник, способен не только удерживать длительную концентрацию на нем, но, используя все степени свободы, совершать самые разнообразные движения позвоночником, намеренно сдвигая во всех возможных плоскостях если не отдельные позвонки, то хотя бы отдельные области позвоночника.

Этот уровень Осознания доступен для объективной проверки, в качестве которой можно использовать Шепардовскую гимнастику⁷, выполнить которую неподготовленный человек, не осознающий свой позвоночник, не сможет.

Уровня лучевого Осознания физического тела могут достигать профессионалы, чья работа связана с необходимостью серьезного владения своим телом: акробаты, мимы, гимнасты, каскадеры и др. Это очень высокий уровень профессионализма. Можно привести примеры на лучевое Осознание, связанные с последовательным изменением ряда физиологических функций, сказывающимся на адаптации тела в стрессовой для него ситуации (например изменение восприятия банных процедур, через владение функционированием сердечно-сосудистой системы и потоотделением, владение перистальтикой кишечника и т.п.).

1.3. Плоскостное Осознание (двумерный экран) в физическом Пространстве.

В физическом теле условно можно выделить ряд плоскостей. Все точки каждой плоскости объединены по какому-либо общему качеству, например по однородности тканей. Примером может служить плоскость костной ткани (весь скелет), плоскость мышечной ткани, кожный покров, кровеносная система и другие системы физического тела.

Если человек претендует на Осознание своего тела на уровне какой-то плоскости, это подразумевает владение каждой точкой на этой плоскости. Например, в таком случае возможно единовременное (или последовательное) изменение качества всей плоскости: подвижность всего скелета, реактивность всех мышц, общий физический тонус, а также точная диагностика состояния любой области в плоскости.

Еще одно проявление этого уровня – контроль над работой органов и систем, (доступный, например, продвинутым хатха-йогам.)

⁷ – Шепардовская гимнастика: серия упражнений на сгибание или скручивание позвоночника в строго определенных отделах.

1.4. Объемное Осознание (Полусферический и Сферический экраны) в физическом Пространстве.

Одномоментное сосредоточение внутри всего тела. Люди, осознающие себя на этом уровне, могут показывать чудеса владения телом, завязываясь в узлы, пролезая в узкие отверстия и демонстрируя иные возможности саморегуляции. Такой человек обладает “умным” телом и имеет почти неограниченный диапазон физического существования⁸.

Помимо Осознания пространства внутри тела, Полусферический и Сферический экран характеризуется Осознанием пространства вокруг тела (в предельном случае – всего физического мира). Следствия этого будет являться идеальная “вписанность” в физический мир тела человека, удерживающего концентрацию на экране. Движения и действия его могут быть чрезвычайно сложными или очень простыми и всегда они будут физически наиболее адекватными и гармоничными.

2. Осознание в Пространстве Сил.

2.1. Точечное Осознание в Пространстве Сил.

Точкой в Пространстве Сил является локализованная область на оси любой модальности: температуры (субъективно воспринимаемой через ощущения тепла – холода), давления (ощущения сжатия-расширения), гравитации (ощущения тяжести-легкости) и др. При этом владение точкой означает не только умение определить, что тело (или какая-то его часть) нагрелось до определенной степени, но и умение намеренно вызвать эту температуру (тяжесть, расширение, вибрацию, и т.п.), реально изменив качество восприятия.

Не следует путать точку в Пространстве Сил и точку в физическом теле: человек, осознающий точку, например, по модальности тепла, может осознавать ее в любой геометрии физического тела, будь это точка (один палец), луч (позвоночник) или объем (все тело). Осознавание

⁸ — Имеет смысл ввести для всех пространств и уровней понятие глубины Осознания, отражающий степень управления и глубину доступа к потенциальным возможностям объекта Осознания. Человек может достичь полного, исчерпывающего владения экраном (вызывая его в любой момент, в любой ситуации, неограниченно долго удерживая на нем концентрацию, проживая его во всей полноте и т.д.), а может владеть экраном лишь поверхностно (не удерживая концентрацию, не проживая всех аспектов и возможностей экрана).

некоторого температурного диапазона в масштабе всей физической Вселенной будет все равно точкой в Пространстве Сил.

Отсюда виден смысл понятия “вложенности” физического Пространства в Пространство Сил и увеличение размерности Пространств, о котором шла речь в п.2.

2.2. Лучевое Осознание в Пространстве Сил.

Это уже владение всей шкалой той или иной модальности (температурной, гравитационной, давлением и др.) в доступном для человека диапазоне.

Возьмем для примера температуру. Человек, осознающий ее на уровне луча, способен, во – первых, тонко дифференцировать разницу температур в очень широком диапазоне (на уровне точки дифференциации еще нет, а есть достаточно большая область температур, которую человек воспринимает как “тепло”, “горячо”, “холодно”; а на уровне линии появляются тонкие переходы, оттенки, нюансы). Во-вторых, появляется возможность перемещаться в любую область значений доступных температур.

Опять же линией в Пространстве Сил человек может заполнить любую область физического тела (от точки до объема).

2.3. Плоскостное Осознание в Пространстве Сил.

Управление одной модальностью, как таковой: есть – нет (в восприятии), больше-меньше, завишу-не завишу. Владение переживанием стихий (земли, воды, огня, воздуха), которое подразумевает свободное отождествление с ними (человек – рыба, человек – птица и т.п.).

“Чудеса”, показываемые многими факирами, Мастерами Цигун и др. часто относятся именно к этому уровню Осознания в Пространстве Сил.

2.4. Объемное Осознание в Пространстве Сил.

Восприятие Мира, как энергии – узора, сотканного из сил и их комбинаций. Владение этими силами в себе и “вне себя”. Одно из внешних проявлений этого уровня – абсолютное владение здоровьем (человек, если это необходимо, может буквально превращаться то в юношу, то в дряхлого старца).

3. Осознание в Пространстве Отражений.

Для определения геометрии в Пространстве Отражений, введем в нем систему координат – условную модель, которая была бы удобна для практики. Координатные оси должны задавать определенное качество эмоций так, что любая эмоция может быть представлена, как

совокупность таких качеств, взятых в определенной пропорции. Как пример такой системы координат, можно привести модель Вундта с тремя координатными осями, отражающими качества: возбуждение–торможение, напряжение–разрешение, удовольствие–неудовольствие.

3.1. Точечное Осознание в Пространстве Отражений.

Точка в Пространстве Отражений представляет собой определенную эмоцию. Ее Осознание подразумевает не только понимание человеком, что он испытывает эмоцию и не только отстраненное наблюдение за ней, а и возможность в нужный момент вызвать ее, пережить или убрать⁹.

При владении многими модальностями в Пространстве Сил и при высоком уровне Осознания физического тела, для человека открывается чрезвычайно широкий спектр возможностей для переживания и Осознания каждой эмоции. Так, на уровне трех точек (точка в Пространстве Отражений, точка в Пространстве Сил и точка в физическом Пространстве) человек может, например, осознавать чувство радости через некоторое расширение и легкость в груди; если же он владеет несколькими линиями в Пространстве Сил и хорошо осознает все физическое Пространство, то ту же радость он может испытывать огромным множеством способов, через все возможные комбинации любой степени расширения и легкости в любой точке тела, в любой линии, во всех плоскостях и, наконец, во всем объеме тела и за его пределами. Даже одно чувство может стать объектом для удивительных путешествий сознания. (Если, забегая вперед, добавить сюда образный ряд из Пространства Имен, то открывающаяся возможность для путешествий по этим внутренним Пространствам практически неисчерпаема.)

3.2. Лучевое Осознание в Пространстве Отражений.

В той же системе координат можно выделить линию, соединяющую две точки, например, полярные эмоции: радость и печаль и т.п. Осознание этой линии означает, что человек способен тонко дифференцировать малейшие оттенки на этой линии и может свободно перемещаться из одного полюса в другой с возможностью задержаться в любом промежуточном положении.

Способность удерживать линейный экран в Пространстве Отражений в большей или меньшей степени развита у Мастеров сцены,

⁹ – Убрать, здесь, не значит вытеснить, а трансформировать, перевести в другое качество.

выдающихся артистов. Эта способность раскрывается на сцене, где зрительный зал помогает актеру мобилизовать потенциал, что дает возможность для Осознания эмоции. В обычной жизни актер может и не владеть эмоциями в той же степени, что и на сцене – не хватает сил для удержания концентрации.

3.3. Плоскостное Осознание в Пространстве Отражений.

Возможность вызывать у себя, переживать и убирать, трансформируя в другое качество, широкий спектр разнообразных эмоций и состояний определенного качества (например, на определенном уровне возбуждения перемещаться в любых направлениях по двум другим осям).

3.4. Объемное Осознание в Пространстве Отражений.

Свободное попадание в любой оттенок любой эмоции с любой интенсивностью. Мир воспринимается через такой экран, как калейдоскоп чувств, тончайший узор чувственных отношений ко всему, что есть. Все это присутствует одновременно; в одно и то же время человек предельно отстранен от этого калейдоскопа и присутствует в каждой его точке, максимально глубоко ее переживая.

4. Осознание в Пространстве Имен.

Для того, чтобы задать геометрию в Пространстве Имен, также воспользуемся координатной системой. Такая система координат должна удовлетворять условию полноты (т.е. учитывать все возможные оси – направления в Пространстве Имен) и уже упоминавшемуся выше условию ортогональности. Описание системы координат и ее строгое обоснование потребует отдельной статьи, здесь мы лишь ограничимся упоминанием о том, что подобные системы существуют (базируются они не на схоластических рассуждениях, а на исследованиях – переживаниях) и являются, как и все системы координат, моделью, не претендующей на единственность. Осью в такой системе является определенное качество мысли (или образа).

4.1. Точечное Осознание в Пространстве Имен.

Точка в Пространстве Имен – отдельная мысль или образ. Осознанием точки будет являться ее тотальное переживание, требующее большой концентрации внимания и несущее возможность как полного отождествления, так и полного разотождествления с объектом переживания – мыслью или образом. Осознание отдельной мысли или образа отличается от наблюдения за ними или возможности думать о том или об этом. Отождествление с мыслью означает становление ею настолько, что, скажем переименование какого-то объекта из внешнего мира изменяет сам этот объект (его восприятие).

4.2. Лучевое Осознание в Пространстве Имен.

Переживание каждой точки какого-либо мысленного или образного ряда, соединение точек в “направление мышления”. Устойчивая концентрация на объекте думания. Умопостижение темы “вглубь” и “вширь”.

“Убийственная” логика: возможность доказать нечто, что реализуется, воплощается в Мире именно в результате доказательства, – например, появление физического закона в результате доказательства “недоказуемой” теоремы.

4.3. Плоскостное Осознание Пространстве Имен.

Произвольное отождествление с каким-либо описанием мира и любым аспектом такого описания. Важно отметить, что это не простое понимание модели Мира, а переживание ее целиком и в каждой ее части, как реальности; переживание подразумевающее возможность вносить изменения в эту реальность.

4.4. Объемное Осознание в Пространстве Имен.

Осознание всего объема – Сферы в Пространстве Имен, представляет из себя одномоментное переживание всех возможных описаний Мира и выход за их пределы – восприятие Мира непосредственно, без описания его.

Возможность извлечения и воплощения с помощью интеллекта принципиально новой, не проявленной ранее информации; ментально-образное отождествление – разотождествление с любой информацией предыдущих Пространств и изменение через такую связь состояний и процессов (внешних и внутренних) в физическом, энергетическом, эмоциональном и ментальном восприятии.

Умопостижение (как тотальное переживание) единства Мира и Человека.

5. Осознание в Пространстве Событий.

Как уже отмечалось выше, процесс восприятия осуществляется с помощью разнообразных рецепторов. Каждый рецептор реагирует на особый вид сигналов от различных раздражителей. Но Мир мы воспринимаем не просто, как сумму разнородных сигналов: зрительных, слуховых, осязательных, кинестетических и др. Комбинации этих сигналов могут быть произвольными и могут создавать в нашем внутреннем опыте бесчисленные варианты переживания Мира. Из всех этих возможных вариантов обычный человек “выбирает” то, что называется “согласованной реальностью”. На уровне физического Пространства “согласованная реальность” примерно одинакова для большинства людей: комбинации сигналов от разных раздражителей складываются в достаточно устойчивые гештальты. В следующих Пространствах комбинации сигналов становятся все более сложными и индивидуальными. Предложенная выше классификация Пространств связана с тем, что переход от одного Пространства к другому отражает качественный скачок в сложности комбинации сигналов, их взаимосвязях и все более тонкой степени организации.

Так, некая комбинация звуков или линий может просто оставаться хаотической комбинацией, воспринимаемой на уровне Пространства Сил, а может стать мыслью или образом и восприниматься уже в Пространстве Имен. Точно также какая-то комбинация ощущений, движений, звуков, образов, мыслей, эмоций может так и остаться смесью этих факторов и восприниматься на соответствующих уровнях, а может превратиться в структуру совершенно нового качества – событие. (Процесс качественного превращения можно сравнить с детской игрой в

кубики, где какое-то сочетание кубиков вдруг даст нечто новое – картинку со смыслом). Обычно события с человеком происходят произвольно, независимо от его намерения и он может только констатировать факт, понимать, с чем событие связано или отстраненно его наблюдать. Осознание же события происходит тогда, когда человек способен намеренно “сложить” событие (как картинку из кубиков) или наоборот “разобрать” его, т.е. создать или отменить. Можно сказать, что осознающий события человек, проявляет их своим намерением во внутреннем или во внешнем мире.

Геометрия Пространства Событий тоже может быть выбрана с учетом удобства, система координат должна удовлетворять условию полноты, а координатные оси должны указывать в направлении некоторых ортогональных качеств событий и событийных рядов.

То, как происходит переживание события, принципиально невозможно описать словесно (в Пространстве Имен не хватает размерности для адекватной передачи опыта вышележащих Пространств), поэтому далее в картографии будут приведены только следствия факта Осознания, т.е. то, к чему оно может привести. Некоторые фрагменты картографии далее будут намеренно пропущены.

5.1. Точечное Осознание в Пространстве Событий.

Следствием точечного Осознания в Пространстве Событий будет появление возможности намеренно воспроизвести некоторое событие или наоборот, не дать ему свершиться. Если человек осознает всего одну или несколько точек – событийных качеств, то все события других качеств из неосознаваемой области этого Пространства, так и останутся неуправляемыми и будут случаться (или не случаться) без его намерения. На этом уровне человек может осознавать и много точек, но пока какая-либо связь между ними отсутствует.

5.2. Линейное Осознание в Пространстве Событий.

Увязывание событий по смысловому, содержательному параметру. Владение определенным спектром событий, дифференциация оттенков, возможность выбора от одного (крайнего по соответствующей шкале) качества события до противоположного, включая все точки между ними.

5.3. Плоскостное Осознание в Пространстве Событий.

5.4. Объемное Осознание в Пространстве Событий.

Для человека, осознающего все Пространство Событий, доступно любое возможное событие, которое он может в случае необходимости пережить или трансформировать в другое качество. Это одна из граней того, что Карлос Кастанеда называл безупречностью и неуязвимостью воина.

Можно сказать еще, что вся жизнь человека, осознающего это Пространство, представляет из себя одно, непрерывно длящееся Событие.

6. Осознание в Пространстве Эволюции.

Прежде чем переходить к картографии Осознания в Пространстве Эволюции, целесообразно сделать еще один шаг к подробному описанию природы восприятия. Почему один набор ощущений и других факторов так и остается ощущениями, а другой набор становится эмоцией; почему один набор линий и звуков становится мыслью, а другой нет; почему один набор действий, мыслей, эмоций становится событием, а другой не становится? Для ответа на этот вопрос приведем следующую модель (не претендующую на единственность): в каждом Пространстве существует набор неких *пустых Форм*, не проявленных до тех пор, пока они не заполнятся подходящим содержанием. Эти Формы (их можно еще назвать Архетипами) готовы зажить, “завибрировать”, проявиться только при соответствующих обстоятельствах, т.е. тогда, когда появится содержимое, “вписывающееся” в каждую такую Форму. Такое соединение Содержания и Формы дает нашему восприятию предметы в физическом Пространстве, “собранные” из набора рецепторных раздражителей; энергетические ощущения в Пространстве Сил; эмоции в Пространстве Отражений, “собранные” из набора ощущений; мысли и образы в Пространстве Имен, “собранные” из линий, звуков, ощущений; события в Пространстве Событий, “собранные” из действий, мыслей, эмоций и т.д.¹⁰

Очень условно и приблизительно можно сказать, что пустые Формы, (Архетипы), создаются в каждом Пространстве у человека под действием нескольких “сил”, среди которых и биологические индивидуальные особенности человека, и Архетипы-Формы, передаваемые через обучение и воспитание социумом из своего набора Архетипов, и влияние вышележащего Пространства, которое структурирует Формы данного Пространства и задает приоритеты в их

¹⁰ -Р.Бэндлер в книге “Используйте свой мозг для изменений” показывает один из механизмов, как некое переживание, попадая в нужную форму, порождает новое качество переживания. Работая, например, со зрительной модальностью, можно одну и ту же воображаемую картинку перемещать по оси изменения различных параметров (далее-ближе, ярче-тусклее и т.д.). При этом картинка, ранее безразличная, вдруг вызывает эмоцию или изменяет у человека мнение о себе и о мире.

значимости для человека¹¹. Мы не будем подробно освещать эту тему в данной статье, отметим лишь, что очень близкую модель восприятия (на своем специальном языке) развивает Дж.Гибсон в экологической теории зрительного восприятия [Гибсон Дж. “Экологический подход к зрительному восприятию”. М.1980г.].

Итак, переходя к Пространству Эволюции, можно сказать, что в нем у человека содержатся некие Формы, которые проявляются и актуализируются через определенные сочетания событий, мыслей, эмоций, действий и т.п. и, с другой стороны, эти Формы сами и определяют тот спектр событий и т.п., который с данным человеком случается. Архетипы Пространства Эволюции, т.е. те приоритеты, которые определяют сюжеты жизненных ситуаций, сценарий жизни, мы будем далее условно называть **ценностями**. Переживание ценности – очень сложное состояние и у обычного человека на уровне инсайта (не говоря уже об экране) происходит чрезвычайно редко или вообще не происходит. У людей, склонных к трезвому самоанализу, конечно же, есть некое понимание о том, с чем связаны те или иные ситуации в их жизни и чем продиктованы некоторые их поступки, но это понимание еще очень далеко от Осознания. (Кстати, даже для понимания некоторых аспектов отдельных своих ценностей иногда требуются длительные аналитически ориентированные встречи с психологом). К сожалению, в большинстве случаев понимание человеком своих ценностей иллюзорно и основано на самообмане и причудах механизмов психологической защиты.

Про Осознание в Пространстве Эволюции говорить словами бесполезно и невозможно, поэтому в нижеследующей картографии мы ограничимся упоминаниями о следствиях такого Осознания.

Геометрию в Пространстве Эволюции введем так же произвольную, с теми же условиями, что и в пространствах Имен и Событий. Координатные оси будут показывать направление увеличения и уменьшения некоторых качеств и параметров Пространства Эволюции.

6.1. Точечное Осознание в Пространстве Эволюции.

¹¹ -Мы ввели здесь понятие *Формы*, как обобщающее, по отношению к Юнговскому определению Архетипов коллективного бессознательного. Понятие Архетипа (по Юнгу) подходит в нашем случае для высших Пространств – Эволюционного и Пространства Начала, а с понятием Формы можно работать не только в этих двух Пространствах, но и во всех остальных, вплоть до физического. Далее в статье оба понятия (Формы и Архетипа) будут тождественны и будут употребляться в обобщенном смысле.

Жизнь человека, однажды пережившего точечное Осознание в Пространстве Эволюции, хотя бы на уровне инсайта, качественно изменится. Это то, что является большим успехом и редкостью на сеансах психотерапии. Точечное Осознание в Пространстве Эволюции – Осознание какой-то одной ценности, определяющей некий жизненный сюжет. Даже однократное Осознание какой-то точки меняет судьбу, снимает какие-то противоречия, дает выход из замкнутого круга ситуаций и событий. Конечно же ценности не обязательно бывают проблемными, и Осознание какой-то точки в Пространстве Эволюции может быть связано не только с решением проблем, но и с получением дополнительных возможностей. Владение точкой в этом Пространстве, как экраном, дает возможность возвращаться к переживанию Осознания ценности и, почерпнув в нем энергию, выстраивать необходимые ситуации и событийные ряды.

6.2. Линейное Осознание в Пространстве Эволюции.

Следствием его является возможность преобразовывать себя и свою жизнь по лучу, связывающему ценности и приоритеты, относящиеся к какому-то срезу жизни (например все возможные ценности, связанные с отношениями с противоположным полом на всех уровнях.).

6.3. Плоскостное Осознание в Пространстве Эволюции.

Плоскость в Пространстве Эволюции – это то, что можно назвать системой ценностей, полностью направляющей жизнь человека. Часто в психотерапии путают инсайт, связанный с Осознанием одной ценности, с Осознанием всей системы ценностей. Вообще, любое описание системы ценностей – это очень сильное ее огрубление, поэтому как-то объяснить разницу между отдельной ценностью и системой ценностей практически невозможно. Однако, можно сослаться на литературный пример: “Пересмотр личной истории”, приведенный Карлосом Кастанедой [Кастанеда К. “Дар Орла”. Киев.”София”.1993].

Следствием плоскостного Осознания в Пространстве Эволюции будет владение потоком событий и действий, не требующее интеллектуального вмешательства, логического просчета и анализа, оценки последствий своих действий и т.п.

6.4. Объемное Осознание в Пространстве Эволюции.

Судьба Мира в руках человека, осознающего себя на этом уровне; причем судьба Мира неотделима от его собственной. Он владеет своей жизнью во всей ее взаимосвязи с другими людьми (и не только людьми) и их судьбами; появляется возможность вариации тех особенностей жизни, которые связаны со своим генетическим деревом, с историей семьи, страны, человечества, Земли и Мира в целом.

7. Осознание в Пространстве Начала.

Даже разовое попадание сознания в это Пространство – это пиковое переживание, память о котором человек несет через всю свою жизнь. Люди, пережившие инсайт такого уровня в результате ЛСД-сессии, медитации, околосмертельного состояния и т.п., как правило бессильны передать словами свой опыт. Вспышки Света, контакт с Богом, мистическое “видение” – все это факторы, свидетельствующие, что человек оказался “там”. Однако сами такие переживания – это не цель в этом Пространстве, они являются знаком того, что человек попал в “здесь и сейчас”, предназначенное именно для него. (Но то, что он это осознал, далеко не факт). Предназначение – уникальная индивидуальная траектория в пространстве, времени, ощущениях, чувствах, мыслях, событиях и сюжетах, в бесконечном переплетении траекторий других людей и всего мира, удивительно взаимосвязанных и слагающихся в одно Целое. Предназначение не стоит понимать упрощенно. Если человек сказал себе: “Ага, я понял, мне надо быть художником...”, -то это не значит, что он осознал свое Предназначение. К тому же оно вовсе не тождественно профессиональной самореализации. Место, предназначенное каждому человеку в Мире, существует в каждый момент времени; каждым движением, каждым дыханием ему можно соответствовать, а можно и нет. Человек может соответствовать Предназначению и неосознанно, тогда он испытывает счастье, вдохновение, силу и т.п., но само *Осознание* в этом Пространстве представляет собой очень сложное, неопишное и невыразимое переживание.

7.1. Точечное Осознание в Пространстве Начала.

Следствием хотя бы разового точечного Осознания в Пространстве Начала является появление четких внутренних ориентиров, с которыми человек постоянно сверяет всю свою жизнь. Такие категории, как Доверие, Смирение, Устремленность, Ответственность, перестают быть просто высокими словами и становятся переживаниями. Человек начинает реально всем организмом (*вернее, осознаваемой его областью*) принимать Мир таким, как он есть, прозревая его совершенство, что и переживается, как счастье.

Владея точечным Осознанием в Пространстве Начала, как экраном, человек получает возможность возвращаться к переживанию, дающему неизмеримое вдохновение, силу и устремленность, испытывать Благодать и видеть то место, где нужно оказаться именно ему, именно в данный момент, именно по данному поводу и знать, что ему необходимо сделать в той или иной ситуации.

- 7.2. Линейное Осознание в Пространстве Начала.
- 7.3. Плоскостное Осознание в Пространстве Начала.
- 7.4. Объемное Осознание в Пространстве Начала.

8. Осознание Запредельного.

Мир воспринимается нами, как набор сигналов, сложным образом организованных в определенные структуры, посредством Архетипов, присутствующих в воспринимающей и интерпретирующей системах во всех Пространствах организма. В тот момент, когда появляется возможность заглянуть за все Формы, выйти за их пределы, мы обнаружим, что Мир, как набор сигналов, представляет собой предельную Абстракцию.

Осознание Запредельного – “неделание мира”, выход за все Архетипы, когда мир становится тем, что он и есть – Абстракцией, а человек – Богом, с возможностью творить бесчисленные миры, проявляя их из Абстракции своим восприятием.

Далее нет ни Бога, ни Абстракции – Одно...

6. Что же на самом деле является Осознанием?

До сих пор мы писали об Осознании, как о владении некоторым диапазоном того или иного Пространства. Это было все-таки очень упрощенное описание, необходимое на начальном этапе объяснения.

Если человек владеет какими-то диапазонами физического тела, демонстрирует чудеса саморегуляции и концентрации на уровне Пространства Сил, Отражений, Имен, способен осознавать события и т.п., но при этом имеет весьма смутное (или ложное) представление, зачем он все это делает, не осознает, из какого “места” в Пространствах Эволюции и Начала эти его действия происходят, то, на самом деле, такую ситуацию настоящим, полным Осознанием называть нельзя. Настоящее Осознание – процесс сквозной, проходящий сразу через все Пространства, через весь внутренний мир человека, связывающий во-Едино Человека и Мир и делающий их проницаемыми друг для друга.

Владение определенными диапазонами накладывает на человека ответственность и если он реально осознает себя, то не будет пользоваться своим владением без нужды. Чем выше степень Осознания, тем больше эта ответственность, ощущение сопричастности ко всему в Мире, знание того, как владение чем-то отзовется на тех или иных аспектах жизни окружающих людей и Мира в целом. Возможность

присутствует, но действие выбирает Вселенная... (Возможны и безответственные “чудесные” демонстрации незаурядного Осознания. Но такие “фокусы” безвозвратно нарушают баланс, гармонию Пространств человека и Мира, порождая инволюционирующие, по сути, гибнущее существо, теряющее, прежде всего, осознание самых тонких Пространств...).

Еще одно уточнение касается двойственной природы Осознания. Через всю данную статью проходит определение Осознания, как владения. В действительности, владение – это лишь один аспект Осознания, отражающий его активную (яньскую) составляющую. В настоящем, сквозном Осознании постоянно присутствует и вторая (иньская) составляющая, находящаяся с первой в диалектическом единстве. Эта вторая составляющая – отдавание себя, принятие того, что есть. Без принятия, без отдавания себя Осознание превратилось бы в “сидху”, – корыстное манипулирование собой и миром. С другой стороны, без владения, принятие было бы не полным и у человека не было бы инструмента для полного переживания мира и адекватного реагирования. Принятие без владения может представлять из себя единичный *инсайт* и последующее понимание, что “все совершенно” (что, к сожалению, часто упрощенно принимается за Осознание).

Для того, чтобы на самом деле принимать Мир в каком-то диапазоне, этот диапазон должен быть развит, проявлен в организме человека, что и осуществляется посредством владения, достигаемого серьезной практикой.

Осознающий человек владеет собой и Миром, как инструмент Духа, полностью отдавшись ему и не имея иных целей, кроме Предназначения.

7. Заключение.

Хочется еще отметить, что приведенная выше картография может быть развита и расширена. Для этого, кроме выделения в организме Пространств, с учетом качества процесса восприятия и сложности уровня его организации, введем понятие Пространственных Объемов – субъективно воспринимаемых и объективно существующих структур, проявляющихся в модели человеческого организма при актуализации в ней законов подобия, пропорциональности, симметрии, фрактальности и некоторых других. В каждом Пространственном Объеме (от макушки до копчика) качество восприятия Мира существенно отличается от качества восприятия в соседних Объеммах. Но, если Пространственная модель

отражает качественные изменения по уровню сложности воспринимаемых сигналов, то выделение Объемов внутри Пространств отражает различия в качестве самих воспринимаемых сигналов и, соответственно, различия в поведении человека при актуализации у него того или иного Объема.

Построение такой расширенной картографии вряд ли имеет смысл как схема, скорее, как некий ориентир для внутренней работы. Но настоящая внутренняя работа осуществляется не через руководства в статьях и книгах, а через живую передачу.

Для осознающего же человека неважны Объемы и Пространства, Тела и Чакры, каналы и рецепторы, все эти вещи существуют только как игра восприятия, реально существует лишь бесконечная **Сфера**, центр которой везде а периферия отсутствует, производными энерго-информационными структурами которой и являются все вышеперечисленные объекты восприятия...

- “ Знаешь ли ты, что можешь навечно расширить свои границы в любом из указанных мной направлений ? – продолжал Дон Хуан. – Знаешь ли ты, что одно мгновение может быть вечностью ? – Он смотрел на меня. – У тебя не было раньше этого знания, – сказал он, улыбнувшись. – Теперь я открыл его тебе, но что это изменило ? Пока у тебя все равно не достаточно личной силы. чтобы им воспользоваться. Иначе моих слов хватило бы тебе, чтобы собрать всю свою целостность и направить на прорыв собственных границ...”

(К.Кастанеда “Сказки о силе”)

АКТУАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И МИРА: ПОДГРУППОВОЙ ПРИНЦИП

1. Учебный процесс

*...Ты – время по своей текучей сути
И будешь им в любой его минуте...*

(Х.Л.Борхес)

Сейчас все чаще можно услышать о том, что новое время требует от современного человека все больших скоростей и ритмов, знаний и навыков. Нужно, дескать, как можно больше успеть, быстрее научиться и т.п. Такие настроения появляются не только в мире индустрии и бизнеса, но и в медицине, психологии, педагогике, а зачастую и среди людей, ориентированных на самопознание.

Для авторов этой книги время все-таки не является некой сущностью, которая ставит какие – бы то ни было условия и чего-то требует. Для нас время – это длящееся бытие, проявленное восприятием, как непрерывный процесс.

И статья эта – о процессе. О процессе постижения себя и мира, в котором присутствует возможность однажды осознать то, что ты как раз самим этим процессом и являешься.

Ту грань жизни, которая позволяет эту возможность проявить и актуализировать, мы будем далее называть обучением или учебным процессом. Подобное определение может показаться слишком абстрактным, ведь в общественном сознании прочно укоренилось представление об обучении, как о совершенно конкретном накоплении знаний и навыков, которые можно использовать для достижения тех или иных целей. Однако переход от этого представления к данному нами

определению очень прост – достаточно несколько раз задать вопрос “Зачем?”:

- Зачем тебе учиться математике?
- Чтобы решать сложные задачи.
- Зачем?
- Чтобы написать диссертацию, получить высокий статус, больше денег и возможностей.
- Зачем ?.....

И тут возможно, скорее всего, два варианта: либо после очередного вопроса “Зачем?” человек окажется “припертым к стене”, недоуменно пожмет плечами и пустится во второй раз по тому же замкнутому кругу объяснений, либо подойдет к невыразимому словесно переживанию самодостаточности своих действий, наполненных совершенно очевидным для него смыслом, независимо от того, направлены эти действия на достижение некой цели или нет. В приведенном выше примере, на вопрос “Зачем тебе учиться математике?” человек, для которого занятия этой наукой наполнены смыслом, может ответить примерно так: – “Да живу я этим!!!”, и прозвучит это так, что и для отвечающего и для спрашивающего будет очевидно, что дальнейшие вопросы “Зачем?” не нужны. Спросите, например, горнолыжника, – зачем он с таким азартом вновь и вновь спускается по крутому склону?

С горнолыжником, пожалуй, понятно, но как же все это применить ко всей жизни в целом? Многие люди боятся даже помыслить, что можно жить не ориентируясь на результат: – “Как же так? А откуда тогда возьмутся энтузиазм и вдохновение? Да человек, у которого нет цели – он ведь и делать то ничего не будет – завалится на диванчик и будет в потолок поплевывать, а то и вовсе превратится в какого – нибудь “бомжа” !... ”

Но что является результатом всей жизни человека? Чем ее измерить? Числом написанных книг, выращенных детей и посаженных деревьев? Должностью замминистра, количеством добрых или не совсем добрых дел, счетом в банке? Пожалуй, нет, – нельзя измерить жизнь ничем, кроме самой жизни, каждого ее мгновения. И все мгновения равнозначимы. Вот когда удастся человеку это осознать (не умом понять, а жить так начать), тогда жизнь и переживается, как процесс, где каждая минута наполнена до краев. И конкретные свершения в такой жизни происходят и дела до конца доводятся, и книги пишутся, и дети вырастают, даже счет в банке может быть весьма неплохим. Важно то, что человек, ориентированный на процесс жизни, не привязан к плодам своих действий, не зависит от них. Для него главным может быть

переживание жизни во всей ее полноте и возможность действовать – совершать поступки.

А по большому счету между процессом и результатом, между смыслом и целью нет особых противоречий: если есть смысл, то найдутся и цели, через которые этот смысл можно раскрывать.

Понятно, что у каждого читателя, особенно у профессионала (психолога, педагога и др.), принадлежащего к той или иной мировоззренческой школе, уже сформировалась своя позиция относительно того, на что ориентироваться – на цель или на процесс. В настоящей статье мы бы не хотели вступать в длительную дискуссию по этому вопросу, для нас важно было заявить свою позицию. Тем, кто заинтересован в подробном разборе данной темы, можно порекомендовать работы [И.Калинаускас “Жить надо !” 1995] и [К.Роджерс “Взгляд на Психотерапию. Становление человека” 1995].

Однако скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Довольно просто объявить – “Я буду теперь ориентироваться на процесс!” и предельно сложно жить так. Для того чтобы на самом деле жить Здесь и Сейчас, нужно быть Целостным. О том, что это такое, речь пойдет в следующем параграфе, а заканчивая этот, мы вернемся еще раз к определению учебного процесса. Итак: Обучение – это то, что дает человеку возможность стать самим собой, проживать каждый момент своей жизни целостно, Здесь и Сейчас. Иными словами – сущность учебного процесса – актуализация Целостности Человека и Мира.

Любое другое обучение – зачем?...

2. Целостность.

*Шар, расширенный до размеров точки,
Может быть всем: каплей, ночью,
Улыбкой ребенка, лучом света,
Просто точкой, которой нету...*
(В. Зайцева)

Целостность человека и мира – вопрос, волновавший и волнующий многих. Теме этой посвящено большое количество книг, статей, бесед. К идее Целостности обращены работы классиков гуманистической психотерапии, Целостности посвящены многие эзотерические тексты, существует множество поэтических образов и метафор, за которыми прозревается вечный вопрос “Кто Я?”.

Обращаясь к понятию Целостности, мы хотим опереться не на теоретические построения и логические выводы, а на мистический¹² опыт, т.е. опыт непосредственного переживания, на попытку этот опыт передать.

¹² Слово “мистический” здесь использовано в своем изначальном смысле (который, к сожалению, часто профанируется, например, становясь синонимом чего-то нереального, потустороннего, связанного с “нечистой силой” и т.п.). В познании себя и мира существуют 2 пути: научный – путь отстраненного наблюдения и логического описания и мистический – путь углубления непосредственного переживания мира (включающий, кстати, и логические описания, но лишь как одну из граней познания.)

Существует множество прекрасных образов, которые в разные времена мистики использовали для передачи своего опыта. Вот, например, строки из поэмы суфийского Мастера Омара Ибн Фарида:

*Да упадет завеса с глаз моих!
Пусть будет плоть прозрачна, голос тих,
Чтоб вечное расслышать и взглянуть
В самую исчезающую суть,
Священную основу всех сердец,
Где Я – Творение и Я – Творец!
Я есть Любовь. Безгласен, слеп и глух
Без образа творящий образ Дух.
От века суций, он творит любя
Глаза и уши, чтоб познать себя.
Я слышу голос, вижу блеск зари
И рвусь к любимой, но она – внутри.
И внутрь войдя, в исток спускаюсь вновь,
Весь превращаясь в безликую любовь...
... И там, внутри, как в зеркале немом
Я узнаю ее в себе самом.
В той глубине, где разделенья нет,
Весь сонм огней слился в единый свет.
И вот, лицо поднявши к небесам,
Увидел я, что и они – я сам.
И Дух постиг, освобождаясь от мук.
Что никого нет рядом и вокруг,
Нет никого “вдали” и в “вышине”
Все дали – я и все живет во мне!...*

Люди, хоть как-то прикоснувшиеся к опыту подобных переживаний, единодушны в том, что передать их словами и сделать доступными для интеллектуального осмысления принципиально невозможно, ибо Целостность соединяет в себе одновременно все возможные грани человеческого опыта во всей полноте и неисчерпаемости, являясь при этом иным качеством, чем просто сумма этих граней,

Наиболее емкое определение Целостности, как переживания Бога, восходит к Гермесу Трисмегисту и звучит примерно так: “Бог есть непостижимая для ума бесконечная Сфера, центр которой находится в каждой точке, а периферия отсутствует.”

Стать Целостным потенциально может каждый человек, но это требует незаурядных усилий, а так же знания как и куда идти, т.к. часто отдельные грани все время ускользающего целого можно принять за само целое, которое непостижимо, не входит ни в какие мерки и определения.

4 1

Любое описание, любая метафора всегда будут лишь частичным намеком, тем не менее, можно привести некоторые критерии продвижения к Целостности [Петр М. (Из бесед)], что субъективно переживается:

- как возрастающая полнота бытия;
- как соответствие Предназначению;
- как жизнь Здесь и Сейчас;
- как одномоментность осознания всего во всем;
- как снятие дистанции между собой и миром (поглощение любовью);
- как растворение, исчезновение в бытии без потери сознания;
- как становление “прозрачным”, ”проницаемым” (полное разотождествление со всем, с чем бы человек себя не отождествлял);
- как нарастание творческих возможностей во всех аспектах жизни.

Целостность не может быть целью, так как не является состоянием. Это и не разовое переживание. Мир меняется каждое мгновение и человек тоже должен непрерывно меняться, чтобы соответствовать себе самому и Миру. Стать целым, это совершенно не значит прекратить всякое движение. Человек, действительно живущий Целостно, каждое мгновение Целостность теряет и тут же, творческим актом обретает вновь. Этот процесс можно назвать балансом на пределе возможного.

Для сравнения приведем пример канатоходца, который бежит по двигающемуся канату, причем движения каната непредсказуемы и происходят во всех плоскостях. Можно себе представить, какие для подобного балансирования необходимы внимание, степень расслабления и alertности и самое главное – вдохновенность... Целостная жизнь требует никак не меньшего Мастерства, чем у такого канатоходца.

Один из сложных для понимания моментов заключается в том, что то, что Гермес Трисмегист назвал бесконечной Сферой – уже существует и задача человека, стремящегося к самопознанию – проявить ее в своем восприятии и, тем самым, через себя в Мире. Человек, становящийся целым, собой дополняет Мир до целого. Через такого человека Мир проявляет в данной точке пространства – времени ту информацию, которая актуальна здесь и сейчас (актуальна – значит необходима для того, чтобы сохранялся динамический баланс в

меняющейся ситуации). Иными словами, Целостный человек всегда вносит в Мир то качество, которого на данный момент не хватает.

Если соединить теперь рассуждения этого параграфа и п.1, то получится довольно простой вывод: Целостность существует как потенциальная возможность для любого человека, который самой своей жизнью может либо реализовать ее, проявив в Мире, либо нет – это вопрос свободы его выбора. Для того чтобы потенциальная возможность стала реальностью, человеку необходима информация, актуальная именно для него, т.е. позволяющая ему в каждый момент времени быть в процессе обретения Целостности. Предоставить ему такую информацию – это и есть задача обучения, учебного процесса.

Сам по себе данный вывод не является чем то принципиально новым в педагогической практике. Новизна появляется, если учесть, что реализация Целостности – задача предельной для человека степени сложности. Тем не менее, нам необходимо было обыграть определение учебного процесса с разных сторон, чтобы далее, опираясь на него, перейти к вопросам технологическим “Как?”.

3. Факторы учебного процесса.

В процессе движения от потенциальной возможности к реализованной Целостности участвует практически бесконечное число факторов. Фактором является все, что прямо или косвенно влияет на восприятие человека. Укус комара, прочитанная книга, фазы луны, политическая ситуация, направление ветра... Одни факторы могут находиться в фокусе внимания, другие за его горизонтом, тем не менее, влияя на нашу жизнь. Одни факторы могут препятствовать продвижению к Целостности, на другие наоборот можно опереться или использовать их как инструменты или этапы обучения. Несмотря на то, что факторов бесконечно много и все они переплетены и взаимосвязаны, в каждый момент времени существует, как правило, несколько ключевых для данной ситуации факторов. Одна из задач учебного процесса – научиться эти ключевые факторы распознавать и их использовать.

Для дальнейшего рассмотрения факторы можно расположить в следующие классы:

а) Общие – индивидуальные;

Общими (для всех людей или какой то группы) могут быть такие факторы, как: планетарные, природные, географические и климатические особенности, социальные и политические условия, особенности исторической эпохи и многие другие. К индивидуальным

факторам относятся все особенности организма, восприятия, неповторимый жизненный опыт каждого человека, условия (работы, быта, семьи, досуга) в которых он живет и уникальность задачи, которую он решает своей жизнью...

б) Фоновые (глубинные) – ситуационные (поверхностные);

Фоновые факторы определяют некий постоянный уровень отклонения человека от Целостности (например, хроническая болезнь, неразрешаемая семейная ситуация или устойчивая жизненная позиция, раз за разом вовлекающая человека в один и тот же круг событий), а ситуационные факторы дают некое колебание относительно более устойчивого фонового состояния (например, ситуационная головная боль, вызванная чрезмерной усталостью). Очевидно, что фоновые и поверхностные факторы теснейшим образом взаимосвязаны, однако стратегии работы с ними принципиально отличаются. Для учебного процесса важно знание и тех и других.

в) Медленноменяющиеся – быстроменяющиеся;

Медленноменяющиеся – те факторы, которые почти неизменны в течение длительных периодов времени или даже всей жизни человека. К примеру – сила земного тяготения, политический строй в стабильных странах, место жительства... Быстроменяющимися будем считать факторы, изменяющиеся быстрее, чем за сутки: запах от пролитого одеколона, резкий звук за окном, встреча, разговор и т.д.

В каждый момент существует некое (большее или меньшее) отклонение данного человека от Целостности. Набор ключевых факторов, которые затрудняют на данный момент достижение более Целостного состояния, или наоборот, которых не хватает для его достижения (ситуации, соответственно, избытка и недостатка по определенным параметрам) будем называть актуальной диагностикой (ДА).

ДА позволяет определить отправную точку для движения к Целостности. После того как мы провели ДА, необходимо выбрать действие или последовательность действий, которые позволяют “достроить” восприятие до целого. Выбор той или иной стратегии действий должен учитывать все актуальные факторы (всех трех групп а – в)) и исходить совсем не обязательно только из условий быстроты и минимума затрат. Например, человек, стремящийся к самопознанию, определил на данный момент ДА – головную боль. У него есть выбор из нескольких действий, например, – ограничить интенсивность умственной работы или сделать ряд психофизических упражнений, позволяющих “разгрузить” голову или же обратиться к психотерапевту, чтобы раз и навсегда устранить “причину” частых головных болей. Последний путь

вроде бы наиболее заманчив, т.к. позволяет как бы решить проблему в корне, но, с другой стороны, такой путь лишит его тренировки навыков саморегуляции. Для того чтобы сделать выбор, здесь необходимо учесть все дополнительные факторы так, чтобы выбранная стратегия действий на самом деле вела в сторону Целостности, а не к иллюзорной беспроблемности.

Действие, которое помогает стать более целым, выбирается из огромного множества факторов: это может быть и изучение некой учебной информации, и различные формы физических нагрузок, движений, дыхания, концентрации внимания, все формы взаимодействия с другими людьми, поступок, игровая или жизненная ситуация, изменения условий жизни, образа жизни, работы и т.д. и т.п.

После совершения подобного действия или их последовательности, проводится новая ДА и исходя из нее определяется новая стратегия действий и так далее.

Предположим, у меня болит плечо. Этот фактор захватывает все мое внимание и является для меня ДА. Серией специальных массажных движений я снимаю боль и выравниваю свое физическое состояние. На фоне уже выровненных и успокоенных ощущений тела я замечаю, что я раздражен на своего приятеля. Теперь уже это является для меня ДА. В качестве стратегии действий, я выбираю пересмотр моих взаимоотношений с приятелем, приводящий к позитивизации моих эмоций. Теперь тело и эмоции спокойны и на этом ровном фоне проявляется более тонкая ДА, например, избыточная бесцельная работа интеллекта – безостановочная внутренняя болтовня с самим собой. Я продельваю серию медитативных упражнений, позволяющих снизить эту бесполезную работу ума и прийти в еще более гармоничное, сосредоточенное состояние. И тут, на фоне этого благополучия, вокруг меня начинают случаться события, которые, на самом деле, являются следствием глубокого конфликта в моей системе ценностей – проявляется следующий “слой” ДА...

В результате многократного повторения подобного процесса, у учащегося все время углубляется и “уточняется” опыт переживания Целостности и формируется (вернее осознается) потребность в ней. Появляется также опыт ориентации в различных состояниях своего организма и умение самостоятельно “достраивать” себя до целого во все более и более сложных ситуациях.

Разумеется, кроме упомянутых, существует огромное многообразие граней данного опыта и технологических особенностей обучения, выходящих за рамки этой статьи. Нам важно было еще раз

показать в этом параграфе, что процесс обучения – это не решение каких-то проблем или достижение неких результатов, а постоянно делящаяся попытка человека осознать себя самим процессом проявления все новых аспектов Бытия через самые различные факторы. (Что касается проблем, то они постепенно решаются, а цели достигаются по мере этого процесса и заострять на этом внимание просто нет необходимости.)

4. Индивидуальность учебного процесса.

Мы не случайно разделили в п.3 факторы учебного процесса на общие и индивидуальные. Из этого деления далее последует несколько ключевых принципов, на которых строится обучение.

Первый принцип – индивидуальность учебного процесса.

Актуальная диагностика (ДА) каждого человека в каждый момент времени, как неповторимое сочетание огромного числа факторов, можно сравнить с узором в бесконечно сложном калейдоскопе – этот узор никогда не повторяется и не похож ни на что другое. Следовательно, то действие, та информация, которые необходимы данному человеку в данный момент времени, будут совершенно уникальны и неповторимы, а сам процесс обучения – непрерывно делящаяся импровизация.

Путь к Целостности неповторим, индивидуален и не может вписываться ни в какие рамки. Никакие рецепты, каноны, классификации, информация из книг, массовые мероприятия, не могут заменить индивидуального, тщательно выстроенного обучения. Ключевыми позициями в индивидуальном учебном процессе являются: обучение ДА (“видению” ключевых для себя на данный момент факторов) и умению находить стратегии действий, ведущих к Целостности с учетом большого числа сопутствующих факторов и условий.

5. Группа, как фактор в учебном процессе.

Кроме индивидуальных факторов существуют факторы общие. Существуют также законы и закономерности, общие для всех или хотя бы для какой-то группы людей. В разные периоды обучения, почти для каждого человека есть задачи, общие с задачами других людей. Существуют ситуации в процессе обучения, которые практически невозможно пройти без взаимодействия с другим человеком или коллективом. Наконец, сама идея Целостности волнует, по крайней мере,

4 6

некоторое количество людей. Из всего этого следует принцип использования группы, как фактора в учебном процессе.

Возвращаясь в п.4 к метафоре обучения, как импровизации, можно эту метафору развить и дополнить, согласовав ее с принципом групповой работы. Так, прежде, чем музыкант овладевает способностью к импровизации, он изучает общие для всех законы гармонии и композиции, разучивает гаммы и упражнения. И даже научившись импровизировать, он может играть в ансамбле, вплетая свой неповторимый узор в общую импровизационную ткань всего коллектива.

Очевидно, что выводы этого и предыдущего параграфа не являются открытием. В любом серьезном обучении присутствует и групповая и индивидуальная работа с учащимися, а также домашние задания, как общие для всех, так и индивидуальные. Сложности начинаются, как только мы вспомним, что обучение направлено на реализацию Целостности человека. А с учетом рассуждений п.2, показывающих, что Целостность – это не так уж просто, становится понятно, что не всякое обучение, даже учитывающее групповые и индивидуальные формы работы, может к Целостности приближать. Поэтому, на наш взгляд, полезно будет обсудить некоторые механизмы группового обучения и задачи, которые перед ним стоят.

Итак, среди большого числа механизмов группового обучения мы выделим здесь следующие:

а) Группа является миниатюрной моделью мироздания, в которой присутствует огромное количество всевозможных форм взаимодействия человека с другими людьми и миром. Опытный учитель, ведущий группу, постепенно, в зависимости от групповой потребности, проявляет различные грани этих взаимодействий, создавая все более сложные ситуации как для каждого члена группы, так и для всей группы;

б) В группе появляется возможность резонансного усиления различных обучающих факторов;

в) Группа дает каждому учащемуся материал для более глубокой ДА, проявляющийся через взаимодействие с другими людьми. Разные формы взаимодействия могут проявить, например, внутренний конфликт, который без этих ситуаций никогда не был бы осознан. С другой стороны, группа – это также возможность получить разностороннюю обратную связь и тем самым объективизировать правильность своей ДА.

Основные задачи, решаемые каждым групповым занятием:

а) “Показ” переживания Целостности; его углубление от занятия к занятию. Слово “показ” означает, что ведущий (сам живущий Целостно) путем различных действий и практик предлагает возможность

для всех участников группы пережить максимально Целостный кусочек жизни – занятие;

б) Передача актуальных для данного коллектива на данном этапе информации и опыта. Актуальность информации определяется из осознания ведущим общих для группы факторов и ДА группы, как организма, а также из знания ДА каждого участника группы;

в) Взаимодействие членов группы и создание учебных ситуаций.

Групповые занятия, также как и индивидуальное общение с учащимися является практикой и для самого ведущего (для коллектива ведущих), так как группа – один из мощных факторов, проявляющих собственную ДА ведущих.

Каждая группа, как и каждый человек, уникальна и неповторима, у нее свой Путь и групповой процесс – это всегда импровизация.

6. Подгрупповой принцип в обучении.

Как мы отметили в п.5, одной из основных задач групповой работы является “показ” переживания Целостности. Как это сделать, если у каждого учащегося в группе своя ДА, подчас совсем непохожая на других, а значит те действия и практики, которые для одних учащихся будут гармонизирующими, для других могут наоборот внести дисбаланс? Если взять условный пример – стойка на голове может оказаться полезной тому, у кого в данный момент устали ноги, но отнюдь не всегда она будет полезна для того, у кого болит голова.

Выход из данного положения дает следующий принцип организации учебного процесса – подгрупповой.

На каждом групповом занятии, как правило, можно выделить несколько подгрупп для людей с более менее похожей ситуационной и глубинной ДА. (На первых этапах работы группы это будут подгруппы, выделенные, скорее всего, по принципу похожей ситуационной ДА; позже, когда учащиеся уже умеют самостоятельно снимать ситуационные перегрузки, на занятиях могут выделяться подгруппы с “тенденциями”, т.е. в данный момент ситуационная перегрузка отсутствует, но человек знает свое обычное “слабое место”).

Итак, допустим, что мы решили выделить в группе подгруппы по локализации внимания (“перегрузке”) в физическом теле: рассмотрим тогда подгруппы с “перегрузкой верха” (преобладание ощущений сжатия, тепла, тяжести, наполненности, боли и др. в области головы и шеи),

“перегрузкой середины”, “перегрузкой низа” и комбинированные варианты. Теперь, опираясь на более менее похожую ДА у членов каждой подгруппы (но и с учетом их индивидуальных особенностей на данный момент), мы предложим каждой подгруппе свою последовательность практик и действий (неповторимую от раза к разу даже для одних и тех же участников), позволяющих выровнять состояние организма, проявить его в осознании целиком. Работая с такими подгруппами, мы не рискуем уже, что на кого-то предложенные действия окажут одно влияние, а на кого-то противоположное.

В каждой подгруппе наиболее выпукло проявляются некоторые особенности Мира вообще и некоторые формы искажения восприятия. Это дает возможность наглядной иллюстрации принципов работы с такими особенностями и искажениями.

Задачи, которые решает подгрупповая практика:

- а) Осознание переживания Целостности и потребности в ней;
- б) Обучение самостоятельной регуляции своего состояния на основе осознания закономерностей работы с той или иной ДА:
- в) Обучение “языку состояний”. Учащийся постепенно начинает ориентироваться в различных состояниях организма, через постепенное “уточнение” чувствительности и формирование навыка к более глубокой ДА.

И наконец: подгрупповая практика является важнейшим фактором во всем процессе обучения, благодаря тому, что она наиболее наглядно моделирует идею дополнения себя до целого (начиная из разных исходных состояний). По сути дела, подгрупповая практика – это модель того, как Жить, ориентируясь на процесс. Участвуя в подгрупповых занятиях, учащийся начинает постепенно осознавать, что существуют действия, которые “достаивают” его до целого и существуют действия, которые Целостность разрушают. Для учащегося становится все более очевидной разница между такими действиями и он научается их распознавать. Постепенно этот подход ученик расширяет на всю свою жизнь. Он начинает понимать, что любое его действие (и даже эмоция, мысль, внимание) в повседневной жизни – либо ведет его в сторону большей Целостности, либо в обратную сторону. Жизнь перестает для него казаться сочетанием случайных факторов и незначительных мелочей. Любое, самое малое действие, любой поступок становятся позицией для осознанного выбора. Умение такой выбор делать и нарабатывается в подгрупповых занятиях. В какой-то момент необходимость делать выбор исчезает...

Подгрупповая практика не ориентирована на результат. Она не обязательно снимает какие-то проблемы раз и навсегда (хотя иногда

может и снять). И как раз в этом заключается одна из ее сильных сторон. Многократно проходя различные импровизационные вариации в ситуациях с различной ДА, человек обучается главному – самостоятельному искусству творить Жизнь. Вся жизнь такого человека становится непрерывным творческим актом. Вообще творчество является важным диагностическим фактором Целостности, требующим отдельного исследования.

Теперь, опираясь на рассуждения п.п.1-6, можно увидеть, что учебный процесс, ориентированный на реализацию Целостности, представляет из себя комбинацию индивидуального, группового и подгруппового обучения, где каждая из этих трех форм обучения незаменима и дополняет две другие.

7. Психофизический и Трансперсональный механизмы подгрупповой работы.

*Невидимого сердца содроганье,
Кровь, что бежит дорогою своей,
Сон – этот переменчивый Протей,
Прослойки, спайки, жилы, кости, ткани, -
Все это я, но я же ко всему
Еще и память сабель при Хунине
И золотое солнце над пустыней,
Которое уходит в прах и тьму.
Я – тот, кто видит шхуны у причала;
Я – считанные книги и цвета,
Гравюр, почти поблекших за века.
Я – зависть к тем, кого давно не стало...*
(Х.Л.Борхес)

Слово Трансперсональный, использованное в заголовке этого параграфа, означает выход за пределы индивидуального опыта. Учитывая факт неразрывной связи, единства каждого человека и всего Мира, можно сказать, что любая работа с собой или с другим человеком, это всегда работа со всем Миром. И с другой стороны – любая работа с собой или с другим человеком должна опираться на знание актуальной диагностики структур как можно большего масштаба, чтобы учитывать влияние процессов, происходящих в этих структурах (семья, страна, социум, Земля, Солнечная система...).

Для того чтобы проиллюстрировать этот принцип на подгрупповой практике, мы воспользуемся примером, где подгруппы

выделяются по локализации внимания в различных областях физического тела. Казалось бы, каким образом может меняться Мир, когда идет гармонизация состояния в подгруппе с перегрузкой, например, головы?

Здесь нам потребуется хотя бы краткое ознакомление с Объемной Моделью Человека и Мира. На первый взгляд кажется очевидным, что физическое тело человека удобно условно разделить на несколько сегментов – Объемов, каждый из которых отличается как анатомо-физиологическими особенностями, так и выполняемыми в организме функциями. Наиболее полным будет деление на семь Объемов (копчиковый, мочеполовой, пупочный, грудной, шея, голова, макушка); иногда можно пользоваться упрощенным делением на три сегмента (верх, середина, низ). Однако при более подробном исследовании становится ясно, что понятие Объема, как части тела (при таком механическом делении) является не совсем корректным. Уже в первом приближении: из чего состоит каждый Объем ? – Кости, связки, мышцы, органы, железы внутренней секреции, участки нервной системы... Стоп! Вот тут-то и начинаются первые неувязки: в каждом Объеме представлен какой-то отдел Центральной Нервной системы (головного и спинного мозга) и система разнообразных экстеро- и интерорецепторов. Но ведь все органы и отделы всех Объемов тела представлены в ассоциативной коре мозга, в двигательной коре... Фактически в каждой колонке коры есть нейроны, представляющие каждый Объем. В свою очередь каждый Объем проецируется в каждом другом и на периферии (проекционные зоны: кисти, стопы, лицо и др.).

Человеческий организм голографичен – каждый Объем многократно отражен во всех других, “размазан” по всему организму. Нельзя, оказывается, механически разделить человека на части. Получается, что “Объем” – понятие более сложное, это интегральная совокупность некоторых качеств целого организма, более или менее ярко выраженных через определенную часть тела. И в осознании Объем – не просто часть тела, а переживание некоего диапазона всевозможных психофизических состояний определенной “окраски”.

Если идти дальше, то понятие Объема становится еще более сложным и многомерным. Так, каждый Объем определяет некоторый спектр соответствующих эмоциональных состояний, ту или иную направленность мышления, сложную комбинацию системы мотивов и ценностей, запечатлевшую все следы взаимодействий с людьми и окружающим миром.

Далее, каждый Объем – это слепок из некоторого диапазона социо-культурных и исторических факторов, факторов природных, климатических, планетарных и т.п. Продолжая обобщение дальше,

5 1

можно сказать, что потенциально каждый объем – это часть (1/7) всего Мира, преломленная через индивидуальные особенности данного человека. Эти индивидуальные особенности просто подчеркивают одни и затеяют другие черты всего Мира, всей бесконечной Сферы...

В подгрупповой работе мы связываем постепенно все Объемы между собой, раз за разом снимая жесткие, застывшие локализации, пытаемся сделать организм целым (на уровне физиологии – проницаемым для нервных импульсов и энергопотоков), чтобы дать возможность всему этому Миру внутри соединиться, слиться с Миром окружающим и стать бесконечной Сферой, центр которой везде, а периферия отсутствует...

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА И СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ : ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ И РАЗЛИЧИЯ (ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ).

*Рассказать, так не хватит всех слов,
Промолчать, так не хватит молчанья,
Чтоб пропеть-промолчать о сияньи,
Чтоб пропеть-промолчать про любовь.
Написать, так не хватит всех жизней,
Рисовать, красок мне не найти...*

(В.Напреенко)

1.

Эта глава родилась из потребности осмыслить и соединить две половинки моей сознательной жизни¹³, одна из которых очень тесно связана с Психотерапией (7 лет как пациент и 7 лет как психотерапевт и ведущий групп), а другая – с Духовной Традицией, учеником которой я сейчас и являюсь. В процессе нескольких лет ученичества в Традиции, мое видение Психотерапии, мое переживание себя и Мира, все мое восприятие претерпели изменения столь глубокие, что найти слова, адекватно выражающие этот процесс, очень сложно. Тем не менее я попытаюсь отразить некоторые грани моего опыта, противоречивого и изменчивого.

Несмотря на то, что некоторые рассуждения этой главы могут прозвучать категорично, я отдаю себе отчет в том, что это – *Истина-для-меня-сейчас* и не претендую на построение догматов и заповедей.

¹³ – Эта глава написана одним из авторов – В.Л.

Итак, решив соединить две половинки своей жизни, я сразу же столкнулся с задачей гораздо большего масштаба, чем казалось на первый взгляд, задачей, которая выходит далеко за пределы только моей жизни. Это – попытка найти (хотя -бы наметить) точки соприкосновения Психотерапии и Духовной Практики, которые на настоящий момент **практически отсутствуют (!)**. Эти слова, наверное, могут вызвать удивление, ведь среди многих психотерапевтов и психологов распространено мнение, что это достаточно близкие вещи и, по крайней мере, находящиеся в сотрудничестве. Но это не так. Реально Психотерапия и Духовная Практика очень далеки друг от друга и продуктивного взаимодействия между ними почти не происходит, а то, что кажется объединяющим, – достаточно поверхностно и, скорее не помогает, а мешает глубокому, сущностному взаимодействию, которое могло бы быть. Использование в психологии некоторых внешних форм, техник и технологий, каких-то мировоззренческих моделей (которых в Духовной Практике на самом-то деле **нет**), “чего-то такого эзотерического”, попытки психологического анализа и осмысления Духовного Опыта **со стороны**, являются барьером, не дающим психологу сделать шаг (скорее – прыжок) в суть, за пределы техник и описаний или поверхностного – “новичкового” опыта.

Попытки “окунуться” на месяц или даже на год – другой в жизнь серьезного монастыря или Школы (которые не так-то просто найти среди множества суррогатов, подделок и канонизированных – уже не живых-учений, где по разным причинам прервана нить передачи), а затем вернуться и описать то, что там происходит, а зачастую взять увиденное на вооружение и создать свой “синтетический” метод (соединяющий Психотерапию и “некоторые аспекты Духовной Практики”) – как правило – не более, чем дилетантство, ибо, как в любой профессии, даже несколько лет Практики не дают еще основания для каких-либо выводов. На мой взгляд, начать какое-то осмысление возможно лишь тогда, когда “вернуться” уже практически невозможно, когда обратного пути к прежнему мировосприятию нет. (Так токарь-профессионал уже никогда не сможет смотреть на работу своего коллеги глазами школьника-практиканта). С другой стороны, из тех, кто сделал свой шаг в суть (за пределы внешней похожести), мало кто будет проводить сравнения и что-то кому-то доказывать – такие вещи часто теряют ценность. Для меня эта ценность сохранилась, благодаря той внутренней потребности, о которой я писал выше.

Итак, что же дает возможность реализовать настоящий (не фантазийный) Духовный Опыт? Размышления и литература? Обряды и ритуалы? Различные психотехники? Контакт с учителем? Нет. Ни одно из этих условий не является достаточным. Необходим определенный **уровень**, если так можно выразиться – определенный “накал” жизни. В монастырской практике, например, такой “накал” достигался уединением Подвижника в удаленный скит. Человек сознательно помещал себя в условия, где спрятаться от себя самого гораздо сложнее, чем в обычной, мирской жизни (хотя и в пустыне возможностью бегства от себя предостаточно). Таким образом, при должном устремлении, определенный накал внутренней жизни достигался – сразу же или чуть погодя начинали появляться “помыслы и бесы” и оставалось только две возможности – либо сдаться им, либо совершать **круглосуточное, непрерывное, страстное усилие** – Обращение к Богу, которое только и обеспечивало настоящий опыт Духовной жизни. (Понятно, что само принятие решения отказаться от всего и всецело отдаться Богу, требовало очень серьезной готовности и зрелости. Понятно также, сколь такая жизнь отличается от досужих размышлений о самоизменении, посещения разовых семинаров, периодического использования тех или иных техник и др.)

Но как достичь подобного качества – качества жизни Подвижника в обычной жизни, без монастыря, уединения и Гималайских пещер? Задача сложнейшая, но тем не менее возможная. Для решения ее требуется как минимум два условия:

- наличие “эталона” (“живой передачи”): человека, уже живущего в этом качестве, в этом опыте, а значит, способного определить, где вы реально к такому уровню жизни приближаетесь, а где “водите себя за нос”;

- детальное исследование механизмов устройства себя и Мира, беспрецедентное по масштабам; исследование, где отдельные описания, технологии и техники, схемы, поступки и все то, что можно наблюдать извне, является лишь небольшими отдельными звеньями в огромной исследовательской программе, методологии, которая только и позволяет реализовать искомое качество жизни. Хочется отметить, что в современной ситуации для успеха в столь масштабных программах требуются усилия, как правило, не одного человека, а коллектива, необычайно слаженного, предельно трезвого и прагматичного и в то же время предельно устремленного (не путать с фанатизмом).¹⁴

¹⁴ Такие программы, методологии и коллективы существуют. Хотя до определенного времени в их задачу не входит широкое афиширование своей

“Зов реальности – это и есть Духовный зов...”

(И.Калинаускас)

Определить, что же такое Духовная Практика, – задача безумная, ибо если бы такое определение существовало, Практика перестала бы быть Духовной. Но я сделал уже довольно смелое заявление о том, что Духовная Практика и Психотерапия очень далеки друг от друга и между ними почти нет ни объединения ни взаимодействия, поэтому мне необходимо как-то обосновать свое заявление. Дальше я попробую дать не столько определение Духовной Практики (Д.П.), сколько ряд ассоциаций, возникающих при обращении к своему личному опыту.

Прежде всего, необходимо отделить Д.П. от того, с чем ее наиболее часто путают. Итак – это не психотерапия, не оздоровительная система, не целительство и не “холистическая тусовка”, не религия, не философия, не Восток и не Запад, не “секта” и не “община”. Это не самосовершенствование, не решение проблем, не достижение каких бы то ни было способностей и возможностей (все это может быть, а может и не быть следствием). Духовная работа – это предельно трезвая попытка¹⁵ разобраться и пережить, как же “оно все есть на самом деле”, кто “я” и Зачем ? Попытка, не прекращающаяся ни на минуту, дотянуться до себя Настоящего. Для того, чтобы на самом деле (не иллюзорно) добраться до этого, чтобы успеть это сделать в течении жизни, как раз и нужно упоминавшееся выше качество жизни Подвижника. Внутренняя работа – способ жить в устремлении к Истине, к Смыслу, устремлении, исходящем из самой высокой настройки сознания, из Абстракции и к Абстракции.

О Д.П. невозможно судить со стороны, будучи отстраненным наблюдателем, но только изнутри. Вы можете прочитать все книги о Традициях, о настоящей работе, прослушать кучу лекций, пройти множество семинаров, пообщаться с настоящими Мастерами – Ваше знание о Д.П. останется нулевым или даже скорее – отрицательным, так как может сформироваться некая модель того, что она из себя

работы, накопленный на настоящий момент опыт позволяет говорить о возможности приложить его к Психотерапии, что, возможно, послужит переходу самой Психотерапии на качественно новый уровень (как по технологиям и методологии, так и по качеству жизни и работы самих терапевтов). Для этого, однако, необходимы встречные усилия.

¹⁵ Именно *попытка*, так как нет никаких гарантий успешного результата.

представляет, какой может быть, а какой нет, каким “должен быть” Мастер, а каким нет. На самом деле, настоящая Практика **всегда** ускользает от наблюдения со стороны. Она – не то и не это, она – **всегда** не то, что Вы знаете и предполагаете. Все книги о Д.П. от истинного положения вещей отстают неизмеримо далеко (в том числе, естественно и эта книга) – на что, кстати, серьезные авторы так или иначе намекают.¹⁶

По форме Практикой может быть все, что угодно и в то же время только то, что актуально¹⁷ именно для данного человека и именно в данную минуту, при условии, что это не ограничивается каким-то специальным временем, а происходит **все время**.

Никакие психотехники и технологии не имеют смысла сами по себе (в отношении Д.П.) Вообще, внутренняя работа идет от механизмов, а не от техник: это исследование тончайших внутренних реакций и механизмов того, как я устроен – от физического тела до судьбы. Кстати о техниках – для осуществления многих техник и технологий, которые описаны в книгах, для того, чтобы они приносили не только поверхностный, но и глубокий опыт – нужны “ключи”, которые могут быть переданы исключительно индивидуально конкретному ученику.

Переживания – тоже не цель. Любые хитрые состояния сознания и т.п. – не за ними гонится практикующий. Предельно возможная на данный момент полнота и цельность – переживание, являющееся критерием того, что Вы на Пути. (Для избежания галлюцинаций на этот счет нужен Мастер, свидетельствующий и подтверждающий Ваш субъективный опыт своим “видением”).

Одним из критериев того, что человек находится в Практике, является существование единственного приоритета, с которым он соотносит любой свой выбор, любое действие и приоритет этот – Смысл. (Для Подвижника – все отдано Богу и нет в его жизни ничего, что могло бы составить альтернативу). В отличие от Подвижника прошлых веков, современный практикующий человек, при определенной подготовке, живет в гуще событий и может иметь любую **собственность** (включая не

¹⁶ Книги, теории, семинары – это, как правило, информация для “новичка”. О том, что происходит тогда, когда человек, пройдя иногда многолетний “новичковый” период, занимает позицию Ученика, написать в принципе невозможно, и все тексты дают лишь намек, который “новичок” конечно же истолкует и поймет по-своему, и это нормально, т.к. задача книги – проявить мотивацию к поиску.

¹⁷ Актуально, т.е. “достраивает” до Целого (см. главу “Актуализация в учебном процессе...”).

только материальную, но и интеллектуальную, эмоциональную, событийную), но в любой момент готов от всего отказаться (кстати часто гораздо сложнее отказаться от своих планов, идей, целей, переживаний, картины мира, чем от материальной собственности).

Каждая проблема или сложность, которая встречается на Пути – это шанс, который дарует жизнь, для того, чтобы исследовать и постигнуть как же она устроена. И чем больше этих проблем и чем они сложнее, тем больше вероятность постижения и преображения.

Следующий аспект, который хочется отметить, это то, что Духовная Практика – это не целевая жизнь. Целей там нет. Есть непрерывно раскрывающийся поток смысла, самодостаточный в каждую минуту. Конечного результата по сути дела и нет, да он и не важен. Если для неопита важно двигаться к Просветлению, то через какое-то время эта цель исчезает. (Кстати и Просветление возможно тогда, когда оно перестает быть целью). На самом деле в Практике Сферы и не может быть цели. Сфера уже есть. Она реализует сама себя. Хотя и здесь не все так просто и однозначно, как на словах.

До того, как человеку удается совершать усилия почти круглосуточно, он проходит через длительный ряд тренировок, начинающихся с “включения” на несколько секунд. Даже первого секундного опыта достаточно, чтобы понять, что удерживаться в Практике очень трудно. Это можно сравнить с переживанием, когда ты несколько суток не спал и, несмотря на смертельную усталость, продолжаешь бороться со сном. Поэтому на вопрос – что же конкретно делает практикующий человек, в чем же заключается его Практика? – можно ответить так – он делает все то, что позволяет ему не “заснуть”, а непрерывно пребывать в Обращении. Внешне часто это может выглядеть как вполне обычная жизнь, но понять, в чем же заключается Практика, может тот, кто знает, насколько такая жизнь действительно отличается от “обычной”. Умение определить, что именно поможет тебе во **всякий** момент не “заснуть” и сделать правильный выбор – это, наверное, одно из самых сложных искусств, нарабатывающееся огромным разнообразием практик – тренинговых, энергетических, событийных, жизненных выборов и т.д. А начинается все, как правило, с самых “простых” вещей – умения *правильно* сидеть, ходить, дышать, молчать... Практика состоит и из глобальных вещей и из мелочей: как одевается рубашка, через какое плечо развернуться...

Еще один, весьма важный момент, состоит в том, что Духовная Практика – не бегание от жизни, а скорее наоборот, существенное ее усложнение. Ученик всегда выбирает ту ситуацию, в которой ему будет наиболее трудно, там где нужно Работать, где подчас выстоять возможно

только при наличии устремленности и внутренней честности (и это не разовые события, а **позиция** жизни). Выбор судьбы, настолько сложной, насколько ты можешь взять на себя (тщательно рассчитав, чтобы не надорваться, с одной стороны, и не схалтивать с другой). Все навыки, умения, нарабатываемые в Практике, нужны, прежде всего, чтобы достойно выбрать и встретить свою судьбу, ни на секунду не забывая, что ты есть Свет.

Практикующий человек в современной ситуации должен быть не просто адаптирован к жизни, а уметь адаптироваться к любым, самым сложным и неимоверным ситуациям, не теряя в них своего Смысла.

Если вернуться к вопросу выбора *правильного* (т.е. достраивающего до Целого) действия, то для этого необходима полнейшая непривязанность к любым поступкам и планам. В любой момент Диагностика может подсказать, что требуется ограничение по какой либо, ставшей уже привычной или даже полюбившейся деятельности или общению и т.п., которые становятся Доминантой, образуя жесткие связи и реакции, и что необходимо вывести в фокус внимания совсем другую деятельность или общение с совсем другим человеком, или срочно изыскивать возможность отправиться в принципиально другие климатические или социальные условия, не говоря уже о постоянной смене режима жизни, стереотипов питания, ролевых стереотипов, привычек... Положение очень динамично и, если Подвижник полностью ограничивал себя почти по всей мирской информации, современный практикующий делает это очень гибко, избирательно, на необходимое время, удерживая Баланс в очень подвижной ситуации. Ничто не остается устойчивым и неизменным в подобной Практике. Рушатся все стереотипы и нормы поведения, всякая понятная извне логика, все представления о себе, мире, вся жизнь претерпевает постоянные, подчас драматические изменения. Ты последовательно, трезво и осознанно отказываешься от всего, что было твоим “я”, причем не в виде разового изменения, а непрерывно – новые стереотипы, новая картина мира просто не успевает формироваться и закрепляться. Человек сначала разучивается делать сложные, потом и простые вещи, а затем учится заново, с самого начала.

Этот период в Практике – самый тяжелый и болезненный (не для всех обязательно такой), когда идет полная “разборка”. Практикующий в этот момент, казалось бы близок к полной дезадаптации и держится “на пределе”. Затем, постепенно у него появляется возможность к адаптации (причем уже к чему угодно). Здесь он уже может выбирать ту функцию, то действие, в которых он реализует Смысл, в которых он Целостен и которыми он оформляет в Мире свое переживание

Целостности, воплощает его в жизнь. Если говорить о “глобальных” функциях, то они на данном этапе могут быть для каждого человека совершенно своими – психотерапия, копание грядок, игра на флейте, путешествие..., но уже то, что Мир ждет от него, т.е. то, через что он вписывается в свое место в Мире, свое Предназначение. Не следует думать, что Предназначение связано только с выбором некой профессиональной деятельности: любое действие не более и не менее важно, чем любое другое – еда или сиденье в туалете для такого качества жизни, не более и не менее важны, чем написание книги, лекция, картина... Внутренне Практика – это Одухотворение любого действия, осветление его, реализация Сферы через него и в нем...

И еще одно... Духовная Практика по-настоящему начинается с осознания “последнего выбора”, последнего шага – отказа от формы и “прыжка в суть”, в неведомое, а потому шаг этот и желанен и безумно страшен одновременно, это – готовность умереть по-настоящему, отказаться от всего сразу, от мира форм... Приходит этот момент, когда ты полностью осознаешь всю свою потрясающую зависимость от самых пустяковых вещей, свою обусловленность, несвободу **буквально во всем**, когда бессмысленно возвращаться обратно и прятаться – сорваны уже все защитные механизмы и прятки невозможны. С другой стороны – пугающая беспредельность, которую ты еще совсем не знаешь, где негде укрыться от самого себя, где ты абсолютно одинок и где нет никаких компромиссов...

Этот предельный “момент” может длиться годами. Поэтому, так называемый *Путь к себе* состоит из единственного шага, который делается постоянно...

4.

“Ясность – второй враг человека знания...”

(К.Кастанеда)

По отношению к непосвященному человеку, у специалиста (психолога, психотерапевта и др.) наверное самое невыгодное, сложное положение для реального продвижения к Д.П. – вступает в действие “профессиональный механизм защиты” – “мне все ясно”. Даже позитивно настроенному психологу трудно пробиться к видению сути за разнообразными внешними формами и эпизодами жизни практикующего. НЛПисту ясно, что практикующий “вводит себя в измененное состояние сознания и обрабатывает ресурсное состояние”, гештальтист видит снятие

механизмов защиты, некую интеграцию частей личности, терапевт гуманистического направления полностью соглашается – “Конечно, Целостность, Осознание, Принятие, мы как раз тем же занимаемся !”, аналитик может отметить возрастание активности “Я”, попутно размышляя об отношениях Мастера и Ученика с точки зрения Переноса и Контрпереноса...

Я ни в коей мере не возражаю против соответствующих моделей мира и психики или направлений психотерапии, давших Миру многих замечательных профессионалов. Для меня важно, чтобы у специалистов–психологов возникло понимание, что Психотерапия и Духовная Практика – совершенно различные Профессии, не менее отличающиеся, чем, например, Психотерапия и Астрофизика или Геология. И не делаем мы “одно и то же” – мы делаем **разные дела**, и одно не лучше и не хуже другого, каждое нужно на своем месте. И настоящее взаимодействие может начаться, на мой взгляд, только с понимания этого факта. И еще, важно понимать, что Духовный рост, личностное развитие актуальны для многих людей, много людей необычайно продвинутых в этом отношении, но для них это не обязательно уровень профессионализма. Профессионал в Д.П. – тот, кто всю свою жизнь “поставил на карту”. Способность отдаться полностью – вообще критерий профессионализма. Так или иначе, каждый из нас все равно отдает свою жизнь чему-то, часто даже непонятно чему именно, человек Целостный отдает себя полностью... Важно осознавать различия в Д.П. и Психотерапии еще и для того, чтобы ищущий человек мог сделать правильный выбор: для человека, устремленного к Истине Психотерапия будет тупиковым направлением, в то время как для того, кто на самом деле хочет решить какие-то проблемы или развиваться личностно, Духовная Практика “совершенно неактуальна”.

Прежде, чем интегрировать, необходимо четко разделить и определить что есть что. Настоящее взаимодействие Д.П. и Психотерапии будет представлять из себя отнюдь не “синтез” и тем более не некую эклектическую смесь. Это может быть возможность принципиального изменения **качества жизни** психотерапевта, которое, на мой взгляд и является решающим фактором в его работе...

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ

...“Бездейственность безмолвия возлюби паче, нежели насыщение алчущих в мире и обращения многих народов к Богу. Лучшее тебе самого себя разрешить от греха, нежели рабов освободить от рабства...”

(Авва Исаак Сирин)

Мы обратились с вопросом – “Что подразумевается под Трансперсональной работой?” к нескольким психологам и просто к людям, интересующимся психологией. Почти во всех случаях ответ был похожим : “Это связано с голотропным дыханием, опытом измененных состояний сознания и тому подобное.” Кажется, что по отношению к этой теме, у специалистов и неспециалистов сложился некий стереотип, поэтому мы предлагаем следующий тезис:

– Работа и (что наиболее важно) жизнь каждого человека в каждый момент времени **может быть Трансперсональной**, т.е. выходящей за пределы индивидуального опыта и соединяющейся с жизнью Мира и в **переживании** и (что не менее значимо) в **поступках**. Далее мы обсудим некоторые грани этого тезиса применительно к тому, какой бы могла быть жизнь и работа психотерапевта.

1.

Позиция действительно Трансперсональной работы такова: “Моя работа с другим человеком – это, прежде всего, часть **моей собственной** жизни. Мне ценно не изменить кого-то, а прожить этот отрезок жизни максимально внутренне честно и безупречно. Для меня важно то, будут ли мои действия **согласованы** с Миром, будет ли на каждый мой шаг Благословение ? (А если нет, то Зачем мне делать это ?).

6 2

А значит мне важно быть восприимчивым настолько, чтобы это Благословение или его отсутствие различать.”¹⁸

Трансперсональная работа – это когда терапевт **переживает** и **знает** по самому большому счету, что же он на самом деле делает и **зачем.**

2.

В предыдущей главе мы отметили, что для человека, посвятившего себя Духовной Практике, никакое действие, никакая функция не важнее остальных, все абсолютно равноценно (хотя, когда он делает выбор, он действует так, как будто то, что он делает – самая важная вещь в Мире). Но, **смысл** имеет то, что делается Целостно. С этих позиций лучше заниматься относительно более простым делом (например есть, ходить и т.п.), но Целостно, чем заниматься психотерапией, но не будучи целым. Разница не в том, что ты делаешь, а в том Целостен ты или нет при делании (или хотя бы **обращен к Целостности**). Далее: работа не из Целостного состояния (хотя бы не обращенная к нему) не имеет смысла. Объяснение предельно просто – не имеет смысла то, что к смыслу не обращено (Смысл переживается только когда ты – Целый или устремлен к этому). Работа “неспециалиста”, но человека, устремленного к Истине, имеет больше смысла, чем “хорошего специалиста”, в совершенстве владеющего техниками и методиками, но не устремленного к ней.

3.

К сожалению, акценты в современной психотерапии смещены в сторону внешних форм, т.е. техник, приемов и технологий. При этом внутреннее состояние терапевта и степень осознанности его действий остается в тени или затрагивается однобоко. По-видимому, ни одна из широко известных психотерапевтических Школ не решает вопроса об “обучении” терапевта тотальному Осознанию, сквозному по всем Пространствам, с длительной, произвольной концентрацией внимания (и, скорей всего, в принципе не может обучить, если под обучением понимать традиционные его формы, а не жизнь в постоянной Практике). Без полного, сквозного Осознания невозможно **Принятие** клиента и знание его Запроса (запроса всего его организма). Не владея полностью всем своим организмом, всеми

¹⁸ Необходимо помнить, что Мир – динамическая система и каждый шаг в нем – заново, то что было в согласии с Миром вчера, отнюдь не обязательно будет адекватным сегодня.

Пространствами и Объемами, терапевту **некуда** будет **Принимать** клиента и **неоткуда** получать информацию о его Запросе (Запрос от какой-то части организма клиента терапевт просто не сможет правильно воспринять, если он не осознает соответствующий диапазон своего собственного организма (так, что все разговоры о Принятии и о Запросе останутся просто интеллектуальной спекуляцией – сейчас очень многие говорят правильные слова, но мало кто этим словам **соответствует**).

Не решает вопроса и умение пользоваться различными технологиями и техниками, которые, на первый взгляд, не требуют участия в процессе терапии личностных особенностей терапевта. Не решает, так как уже **сам выбор** той или иной технологии, того или иного русла терапии, нацеленность на тот или иной тип результата (будь то снятие симптома, самоактуализация, осознание причин, социальная адаптация и др.), все это накладывает на терапевта колоссальную ответственность за этот выбор. В противном случае те “нити”, за которые терапевт “дергает”, могут, с какой-то вероятностью, привести к нарушению гармонии и баланса в каких-либо Пространствах и Объемх клиента (а заодно, и самого терапевта), что, возможно, скажется не сразу и не будет связано с внешними результатами работы.

Напротив, в работе осознающего себя терапевта могут присутствовать совершенно **любые** техники и технологии, выстраивающиеся индивидуально для каждого клиента, иногда создающиеся специально для него, исходя из **переживания** очень глубоких законов и взаимосвязей и полного, сквозного осознания терапевтом своего организма.

Под таким девизом поспешат, возможно, подписаться многие эклектики, но здесь велика возможность для спекуляций. Информация, по которой эклектик выстраивает (логически или интуитивно) ход терапии, может исходить из самых разных доминирующих очагов психики, отдельных Пространств и Объемов, частичное осознание которых может ошибочно приниматься за “идеальное рабочее состояние”, “зеркало” и т.п.

4.

Запрос клиента сложен, многомерен и представляет собой Запрос всего организма. На поверхностный взгляд, Запрос от различных Пространств и Объемов может быть разным, включая множество противоречий (причем, иногда, эти противоречивые Запросы от разных Объемов могут выражаться конгруэнтно). Терапевту важно увидеть за этими

противоречиями единый смысл, интегральный Запрос всего организма и дать ему шанс реализоваться так, чтобы не вызвать дисбаланс в целом. К сожалению, во многих психотерапевтических подходах выделяется лишь какая-то часть целого и работа строится из зауженного Запроса.

Действия, которые совершает психотерапевт, его позиция, ориентация и т.п. полностью зависят от его способности **воспринять** и **пережить** клиента исходя из следующих уровней:

а) Человек (клиент) осознается (скорее понимается), как отдельный от Мира организм и терапевт действует исходя из ориентации своей Школы или по принципу – “хочу”– “получай”.

б) Человек осознается (понимается), как часть некоей системы: семья, референтная группа и т.п.

в) Человек осознается, как совокупность отношений определенного вида (например межличностных: эмоциональных, энергетических, когнитивных, поведенческих и т.п.) Работая с таких позиций, терапевт может осознавать или хотя бы понимать, что с его подачи запускаются “силы”, которые в большей или меньшей степени окажут влияние на большое количество людей, ситуаций, событий. В любом общении каждый человек влияет опосредованно, через это общение и его результаты на большое число последующих событий, но терапевтическая ситуация отличается тем, что терапевт делает это с позиций профессионала и вносит часто неизмеримо более глубокие изменения, чем обычное общение; следствием этих изменений могут стать перемены в жизни многих людей, контактирующих с клиентом, в некоторых случаях изменения могут затронуть огромный социальный слой.

г) Человек осознается во всей совокупности отношений и взаимосвязей со всем Миром (отношений физических, энергетических, эмоциональных, ментальных, событийных, ценностных и смысловых). Изменяя хоть чуть-чуть одного человека, мы меняем (не метафорически, а реально) весь Мир. Человек переживается, при таком подходе, как выразитель Вселенной во всех ее аспектах. Терапевт, осознающий это, знает, что на прием к нему обращается Вселенная в данной точке пространства–времени (в том числе и он сам, как неотъемлемая часть Вселенной). В таком осознании пропадает разделение на терапевта и клиента, исчезает дуальность, граница “Я” и “Ты”, Вселенная “лечит” сама себя. “Рабочее состояние” такого терапевта – переживание “слияния со Вселенной” во всех диапазонах, тотальное Осознание, в котором реально (в отличие от модных сейчас спекуляций на эту тему) исчезает личность терапевта – он предельно ассоциирован со всем происходящим (в отличие от диссоциированности, отстраненности в ряде психотерапевтических подходов), при этом терапевт не боится

6 5

“потеряться” или “заразиться” чем-то, перенять от пациента какой-либо деструктивный паттерн, т.к. личности в этот момент просто нет и “заражаться” некому.

5.

Конечно-же ситуация, описанная выше, когда терапевт работает, ассоциируясь со всей Вселенной, совершенно незаурядна, потому, что Мастеров, способных на такой уровень работы – единицы и система обучения, позволяющая реализовать подобное Мастерство трудоемка и индивидуальна, поэтому диссоциация и отстраненность – более безопасная для терапевта позиция (тоже очень сложная в практической реализации), хотя она и не снимает ответственности за зауженное или искаженное восприятие Запроса клиента.

Но, только в случае тотального Осознания всего своего организма, у терапевта появляется возможность неискаженно воспринять целостный Запрос клиента, воспринять и реализовать уникальный смысл **каждой** встречи с **каждым** клиентом.

Воспринятый таким образом Запрос является Запросом Мира, с которым Мир обращается через данного клиента; изменения, достигнутые в результате такой встречи будут изменениями всего Мира, наиболее адекватные всему сущему..

МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ.

В данной главе будет представлена схематическая модель подхода к психотерапии, основанная на методологии эзотерической Традиции, в которой работают авторы.

С позиций этой методологии психотерапия определяется, как аспект Знания, акцентирующий внимание на **ориентации** человека в себе (на себя) и в Мире, а взаимодействие терапевта и клиента рассматривается, как практика, дающая обоим шанс сделать свой шаг к Целостности (каждому на своем уровне).¹⁹

Многие понятия, которые мы вводим, на наш взгляд, существенно отличаются по качеству, глубине и смыслу от принятых в психотерапии, поэтому мы уже начали их обсуждение, которое и продолжим в этой главе. Далее мы рассмотрим некоторые ключевые понятия нашей методологии тезисно, в общем виде, без подробной аргументации и доказательств, которые становятся очевидны только через практическую передачу. Отчетливо понимая, что передача подобного опыта через книжку невозможна, мы далее просто намечаем основные контуры работы.

1. Целостность, Запрос и Психотерапия.

Запрос клиента **всегда** направлен на Целостность, т.к. он идет от целого, от всего организма, включая все Пространства и Объемы, как *осознаваемые клиентом, так и неосознаваемые*. Еще раз подчеркнем вывод прошлой главы о том, что с учетом взаимосвязей (прямых и косвенных, непосредственных и опосредованных) организма каждого человека со всем Миром, Запрос отдельного клиента является Запросом Мира, выраженным через данного человека, поэтому задача терапевта (прозревающего по-настоящему **весь масштаб** того, что он делает), неизмеримо шире, чем “найти компромисс между различными частями

¹⁹ Несмотря на достаточно общее определение, которое может подойти на первый взгляд многим психотерапевтическим моделям, особенности каждой из них могут приводить к существенным смысловым различиям, в зависимости от того, насколько полно осознается само понятие Целостность (см. главу “Актуализация в учебном процессе..” и далее).

личности клиента”; его задача – прозреть единое за, казалось бы разнородными вещами: различными потребностями и мотивами, внешними ситуациями и поворотами судьбы, окружающими людьми и силами, увидеть единое в клиенте и Мире, себе и Мире, себе и клиенте и предоставить этому единому сделать следующий шаг к Целостности, шаг, который без этой встречи в терапевтическом кабинете был бы затруднен. (Как мы отмечали ранее, это позиция терапевта, которую он реализует не только в кабинете, а в **любом** действии своей жизни – иначе сама такая позиция теряет смысл).

На уровне *следствий* такой работы могут происходить самые различные процессы: в каких-то случаях исчезнут без следа симптомы, в каких-то появится понимание причин и следствий или социальная адаптация, в каких-то появятся новые поведенческие навыки, проявится потребность в самоактуализации и т.д. – не существует однозначного критерия того, что является результатом работы, независимого от множества переменных, завязанных на динамику Мира как целого. Те изменения, которые необходимы данному клиенту сегодня, могут радикально отличаться от того, что нужно завтра или другому клиенту.

Внешние действия терапевта в каждом случае тоже уникальны: от пятиминутной субмодальной технологии в одном случае, до многочасовых “душеспасительных” бесед в другом, банального подзатыльника в третьем, комплекса домашних упражнений в четвертом и т.д. Однако такое сочетание техник не является эклектикой. Каждое действие подбирается, часто создается, специально именно для данного клиента исходя из единой методологии.

1.2. Понятие Целостность мы начали рассматривать в главе “Актуализация в учебном процессе...”, где была упомянута фундаментальная идея Сферы. Достижение “жизни в Сфере”, когда отсутствуют жестко-доминирующие части и проявления и весь организм переживается, как Центр в каждой точке, связанный со всеми другими точками, с каждым проявлением всей Вселенной (жизни, которая в Традициях называется Просветление, Дао, Преображение) – конечно же не является задачей психотерапии. Не является ее задачей и достижение клиентом высоких уровней Осознания, о которых шла речь в главе “Что же такое Осознание” (повышение уровня Осознания может быть следствием психотерапии, но отнюдь не всегда на этом делается акцент – а только тогда, когда именно это необходимо для данного клиента на данный момент), систематическая работа над Осознанием – это задача для терапевта, применительно прежде всего к себе. В психотерапии делается только один (или несколько) шаг на длительном и сложном пути к Целостности, тот шаг, который без психотерапии был затруднен, на том

отрезке пути, где человек “застрял”. При этом такой шаг для каждого клиента, как упоминалось выше, приводит к результатам индивидуальным, которые могут быть подчас очень далеки (а то и противоположны) от расхожих представлений о Целостности: кто-то после своего шага станет более открытым и эмоциональным, а кто-то наоборот более сдержанным, кто-то станет более “зрелым”, но у него останутся какие-то дискомфортные симптомы, а у другого степень “зрелости” останется без изменений, зато исчезнут симптомы. Все это зависит от уникального “вектора эволюции” данного человека в Мире, поэтому ставить для всех одинаковые критерии (типа – снять симптом, увеличить степень осознанности, адекватности, проявить потребность в самоактуализации и т.п.) было бы с данных позиций нелепо; кто-то нуждается в развитии творческого потенциала, а другому нужна прямая или косвенная суггестия. Исходя из сказанного выше, нельзя определить развиваемую нами методологию в русло Гуманистической психотерапии (в обычном понимании, возникающем при делении психотерапии на Гуманистическую, Поведенческую, Аналитическую, Трансперсональную и т.п.). Описываемая здесь психотерапия может интегрировать все возможные подходы и методы и основывается на возможности терапевта достигать тотального Осознания, единения с Миром (и клиентом, как частью Мира) и “видения” уникального вектора эволюции клиента, себя и Мира.

2. Доминанта и принцип Баланса.

Доминанта – жесткая, господствующая в организме энергетическая структура, как правило, ограничивающая возможности восприятия Мира и проявления в нем. Проявляется Доминанта в искаженном, однобоком преувеличении одних элементов и уменьшении (или сведении к нулю) других (элементов– Объемов, Пространств организма, факторов жизни, функций отдельных частей организма и др.).

Иными словами – существует доминирующий очаг возбуждения в организме, который “стягивает” на себя всю информацию и через призму которого происходит восприятие Мира.²⁰

Проявления Доминанты пронизывают насквозь весь организм²¹. Это и особенности физического тела, специфика привычной “фокусировки”

²⁰ – Понятие Доминанта введено академиком А.А.Ухтомским [см.Ухтомский А.А. “Доминанта” М.1937.]

органов чувств, “мышечный панцирь”, особенности восприятия сил в различных модальностях, особенности эмоциональной сферы (вытеснение одних и преобладание других эмоций), картина мира и особенности образного и логического мышления, характерные для данного человека события и поступки, система ценностей... Важно понимать, что **вся жизнь человека, от малейших деталей до глобальных вопросов**, определяется Доминантой.

2.2 Доминанта, как жесткая структура, определяет жизнь подавляющего большинства людей (кроме тех, кто смог реализовать свою Целостность – на духовном языке достиг Освобождения, Спасения). Но далеко не все страдают от этого настолько, чтобы обратиться к психотерапевту. Обращаются те, для кого жесткость этой структуры привела к устойчивым дискомфортным состояниям и проблемам. Задача терапевта – “увидеть” Доминанту клиента через разнообразие ее внешних и внутренних проявлений и найти оптимальную “траекторию” для того, чтобы сделать очередной шаг к Целостности (как правило в противовес Доминанте).

2.3. Терапевту важно осознать, что он сам (его “видение”, интуиция, его действия) зависим от своей собственной Доминанты, Доминанты массового сознания, а иногда и от Доминанты клиента. Неискаженное “видение” и выбор адекватной стратегии действий возможен только тогда, когда сам терапевт осознает себя в смысле определения данного в главе “Что же такое Осознание”. Во избежание спекуляций на эту тему, отмечу, что такое свойство Доминанты, как **суммация** делает ее очень сильной, что ведет к невозможности просто так обойти ее и стать “чистым экраном” без очень серьезной практики. Поэтому рассуждения о том, что “на момент работы с клиентом я отхожу от своей личности и т.п.” являются спекуляциями, даже если они опираются на опыт некоторого изменения состояния сознания терапевта. Быть “временно Святым”, пожалуй, невозможно. Поэтому столько внимания мы уделяем образу жизни терапевта – его Рабочее состояние – это вся его жизнь.

2.4. Принцип Баланса предполагает наличие переживания, являющегося неким “нулем” по всевозможным координатным осям, характеризующим все объективно существующие и субъективно переживаемые явления.

²¹ – Основные свойства Доминанты (определяющие ее динамику) – суммация (любой сигнал усиливает и подкрепляет Доминанту) возбудимость, устойчивость возбуждения и инерционность..

2.5. Терапевт (имеющий соответствующую подготовку) имеет возможность возвращаться к переживанию состояния в этой “точке” (хотя по сути дела это не точка а процесс, а сам Баланс динамичен: когда вокруг холодно – Баланс будет достигнут, если я согреюсь и наоборот – хотя эти две внутренние температуры будут не совпадать, в каждом случае именно они дают переживание Баланса; Баланс – это не застывшее равновесие, а наоборот – предельно подвижное и гибкое)– иными словами у терапевта есть эталон переживания Баланса. Осей Баланса можно обозначить очень много, но специальное их интеллектуальное название необязательно, тем более, что и сами эти оси – условность, удобная координатная система.

Имея такие возможности, терапевт “видит” отклонения от Баланса у клиента и знает, какие из этих отклонений имеют ключевую роль в Запросе клиента.

2.6 Действия терапевта также сбалансированы. Он не затрагивает Доминанту, ее проявления, а работает с “отстающим звеном” (имеется в виду “незагруженная”, “отсталая” часть организма – Пространство, Объем, незадействованный фактор жизни, функция и т.п.

Простейший пример: если ключевые проявления Доминанты резонируют с доминированием у клиента Пространства Имен, то терапевт основную работу проводит в других Пространствах, стараясь впрямую не касаться модели мира, образного и логического мышления и не использовать техники, основанные на этих аспектах (см. далее принцип Стратегии).

2.7. Так как факторов, по которым отслеживается отклонение от Баланса, очень много, то терапевт действует, отталкиваясь не от ментального анализа ситуации, для которого потребовалось бы вводить бесконечное число параметров, а исходит из одномоментного тотального переживания.

Терапевт может работать с формой, а может с содержанием, может ориентироваться на процесс, а может на состояние и т.п., не ограничиваясь ничем и исходя из принципа Баланса (Если Доминанта пациента каким-то образом связана с постоянным целеполаганием, терапевт ориентируется на процесс, если наоборот, то на целеполагание и т.п.).

3. Многофакторность.

Жизнь человека определяется огромным множеством факторов, внешних и внутренних. Мы уже начали рассматривать этот вопрос в

главе “Актуализация в учебном процессе...”, поэтому напомним, что фактором может являться любое внешнее или внутреннее действие или воздействие среды, которое как-то меняет состояние организма, создавая временные или устойчивые очаги возбуждения, активности в том или ином Пространстве или Объем. Факторы могут быть простыми или сложными, однокомпонентными или многокомпонентными, могут вызывать в организме относительно простые или сложные реакции, но каждый фактор преимущественно нагружает какое-то определенное Пространство или Объем, создавая там преобладающий (на момент воздействия фактора и большее или меньшее время последствия) очаг активности, возбуждения. Так, например, ходьба создает преимущественную нагрузку на ноги в физическом теле, чтение книги нагружает, в основном (смотря какой книги) Пространства Имен и Отражений (дополнительные резонансы могут возникать и в других Пространствах). Вообще действие каждого фактора будет индивидуальным в зависимости от особенностей человека и его Доминанты.

Факторы следуют в русле Доминанты, ею задаются и ее же подкрепляют. Если у человека Доминанта локализуется в каком-то Пространстве и Объем, то жизнь его построена таким образом, что основные факторы как раз продолжают задействовать именно это Пространство и Объем, а тех факторов, которые нагрузили бы его “слабые”, “недогруженные” Пространства и Объемы, этот человек как правило избегает (они ему неинтересны, он их боится или его жизненный путь просто проходит мимо них).

В жизни человека, не занимающегося специальной практикой, можно четко определить доминирующие факторы. Как правило, это будет сравнительно небольшое число факторов, которыми заполнена его жизнь. Терапевт, “увидев” Доминанту, может с большой вероятностью знать, чем преимущественно занимается его клиент и чего он избегает, т.е. определить преобладающие факторы его жизни. 3.2.

Факторов, подкрепляющих Доминанту конкретного человека может быть, как уже отмечалось, достаточно много, но всегда, для каждой конкретной ситуации, есть так называемые “ключевые” факторы, которые особенно важны при определении Запроса. Ключевым фактором может быть все, что угодно: начиная от расстановки мебели в квартире или привычки ложиться головой на Север и кончая постоянно вспоминаемой травматической ситуацией или ориентацией на определенные жизненные ценности.

Задача терапевта – выделить среди всех факторов, влияющих на жизнь клиента, ключевые и работать, отталкиваясь от этого, добиваясь

Баланса. Работа с ключевым фактором тоже может быть самой разнообразной. Изменение факторов, которые подкрепляют Доминанту, может в одном случае потребовать детального анализа, в другом – замены через субмодальностные технологии, а иногда будет достаточно простой рекомендации (на первый взгляд совсем не связанной с историей клиента) по изменению каких-то привычек в образе жизни.

3.3. Взаимодействие терапевта и клиента располагает огромным числом потенциально – терапевтических факторов (которые, с одной стороны, могут подкреплять Доминанту, а с другой, при грамотном обращении, наоборот, создавать ей противовес). Поэтому, кроме “видения” ключевых факторов в жизни клиента, подготовленный терапевт **точно** знает о всех последствиях воздействия каждого фактора своего с клиентом взаимодействия; то, какие очаги возбуждения в организме клиента вызывает каждое его действие или инструкция. Терапевтическим фактором, вызывающим активность того или иного Пространства или Объема и вторичные резонансы является **каждое** слово, жест, смысл слова и жеста, интонация, содержание, стиль поведения, позиция, техника, домашнее задание... Терапевт, осознающий все это, знает как все это подействует на жизнь человека и насколько адекватно это реализует его Запрос....

3.4. Большинство направлений современной психотерапии пользуется сравнительно небольшим подмножеством параметров, варьируя которые, терапевт добивается (или не добивается) изменений.

Терапевт в нашей ситуации понимает, что его выбор параметров фактически неограничен и работать он будет с самым актуальным (может быть не очевидным на первый взгляд), сознавая, насколько глубоко связаны и переплетены все факторы через принцип Доминанты.

4. Принцип Диагностики.

Диагностика есть Диагностика Запроса.

4.2. Для того, чтобы иметь возможность применять предлагаемую методологию, терапевт должен постоянно находиться в **практике**, осознавать свое состояние в малейших нюансах и стараться жить (а не только работать) поддерживая Баланс. Степень зрелости терапевта, когда он может работать, не окрашивая работу своей Доминантой, свидетельствуется Мастером.

Только находясь в состоянии Баланса (и только в этом случае) у терапевта есть возможность (без искажения своей Доминантой) воспринять состояние клиента максимально объективно и достоверно.

Осознавая внутренний эталон Баланса и имея возможность отслеживания отклонения от него, терапевт через свои переживания “видит” Доминанту клиента и его Запрос. Терапевту, который не находится в практике постоянного “стирания” своей Доминанты, бесполезно доверять своей интуиции или логике – его “видение” все равно будет искажено.

4.3. По внешним проявлениям (наблюдения, интервью, другие методы) терапевт получает объективную Диагностику, имея возможность сверить ее со своим “видением”.

4.4. Терапевт, прежде всего, владеет самодиагностикой по всем параметрам и всей их совокупности, детально разбираясь в любом состоянии своего организма.

4.5. Диагностика не интеллектуальна (не только интеллектуальна), а представляет из себя тотальное переживание. Такой процесс мы уже назвали “видением”, – “сущностным видением” (не путать с “астральным видением” и т.п., модным сряди разного рода экстрасенсов и “ясновидящих”).

4.6. Диагностика учитывает Многофакторность.

4.7. В Диагностике проявляется состояние Объемно-Пространственной Модели, доминирующие и неразвитые Объемы и Пространства, детальная ситуация внутри них.

4.8. Диагностика учитывает социальные отношения клиента, взаимодействие его с другими людьми, группой, терапевтом, а также все многообразие самых различных отношений с Миром на всех уровнях.

4.9. Диагностика является одномоментным переживанием всех перечисленных и многих других параметров и выделением главного (фигуры из фона) для данного клиента и работы с ним. Любое разложение по уровням, Объемам, Пространствам, моделям, схемам и т.п. может иметь место после, например при методическом разборе случая – в сам момент работы разделение и схематизация отсутствует.

4.10. Перечислим ряд параметров (без их подробной развертки), Диагностикой которых владеет подготовленный терапевт: - по факторам жизни;

–по доминирующему и “заторможенному”

Пространству;

–по доминирующему и “заторможенному” Объему;

–по связи между различными Пространствами;

–по модальностям (сжатие-расширение, тепло-холод, тяжесть-легкость, напряжение-релаксация и др.);

–по доминирующей стихии (Земля, Вода, Огонь, Воздух);

- по стилю движений (множество параметров);
- по содержанию движений (“———.”);
- по стилю и содержанию речи (“——”);
- по тону и энергопотенциалу;
- по доминирующим и заторможенным функциям;

Терапевт владеет также информацией по пересекающимся Диагностическим моделям (по Метамоделю, репрезентативным системам (НЛП); по Сценарному Аппарату и Эгосостояниям (ТА); по механизмам защиты и их проявлениям, по неудовлетворенным и доминирующим потребностям; по ценностной ориентации; по перинатальным матрицам (С.Гроф); по символическому смыслу слов и действий; по соц. факторам /окружение, отношения, соц. слои, отношения мужчина-женщина и т.п./ и др. Терапевт знает о четко установленных (в процессе практики самоисследования и работы с другими людьми) резонансах между пересекающимися Диагностическими моделями. Например, связь между состоянием Объемно-Пространственной Модели и искажениями Мета-Модели или Сценарным аппаратом и т.п. Если не владеть Диагностикой Объемно-Пространственной Модели, а работать просто с Метамоделью или Сценарным аппаратом, не владея “сущностным видением”, можно начать “не с того конца”, нарушив принцип Баланса и выровняв, на первый взгляд некоторые искажения Мета-Модели, внести при этом еще большие искажения в Объемно Пространственную Модель, а значит в организм в целом.

5. Принцип Стратегий.

Стратегия – выбор (в пространстве и времени) методов, сил, средств и действий, направленных на установление Баланса по некому (одному или многим) ключевому параметру.

Для терапии (как, собственно, и при работе с собой) важны не столько сами техники и приемы, а их выстроенность, последовательность распределения нагрузок.

5.2. Стратегии основываются на Диагностике и каждый раз имеют целью построить оптимальный в каждом конкретном случае путь к достижению Баланса и адекватному ответу на Запрос.

5.3. Подготовленный терапевт имеет опыт владения Стратегиями внутри себя, в самых разнообразных ситуациях.

5.4. Объемно-Пространственные Стратегии (примеры)

Некоторые примеры (далеко не исчерпывающие все возможности) Объемно-Пространственных Стратегий приведены на Рис.1. и Рис.2.

Принципы выбора Стратегии: терапевт выстраивает факторы терапии (слова, интонации, жесты, форму, стиль поведения, позицию, приемы, техники, домашние задания и др.) так, чтобы они практически не затрагивали доминирующие Пространства и Объемы, модальности и др. диагностические факторы и поэтапно перемещали бы нагрузки в сторону “заторможенных” Пространств и Объемов, постепенно создавая там Контрдоминанту, а затем достигая нового динамического равновесия.

5.5. Пространственно-временные Стратегии: Стратегии, по которым выстраивается временная последовательность нагрузок в тех же Объемно-Пространственных Стратегиях, последовательность их чередования и вся временная ткань терапии:

а) **Точечная Стратегия** – попадание одним действием в цель (если это целесообразно в данном случае);

б) **Линейная Стратегия** – цепочка последовательных действий, в которой каждое действие зависит от исхода предыдущего, но не зависит от последующих действий (один из примеров – технологии НЛП: “Взмах”, “6-ти шаговое Переформирование” и т.д.

в) **Циклическая Стратегия** – ситуация после получения результатов на одной из стадий терапии, когда есть смысл вернуться к одному из предыдущих этапов–например, клиент “созрел” для более глубокой проработки уже пройденной темы заново. Такая терапия идет циклически, каждый раз до конца какого-то этапа, но на все большую и большую глубину.

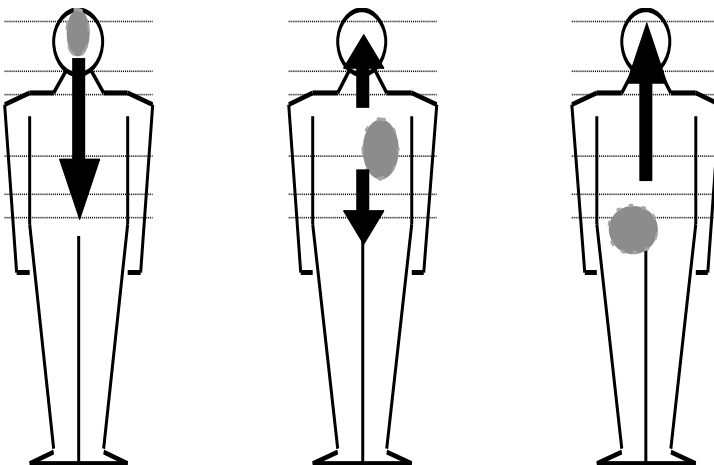


Рис.1. Примеры Стратегий терапии при различных типах локализации Доминанты (в Объемной Модели) (упрощенные случаи).

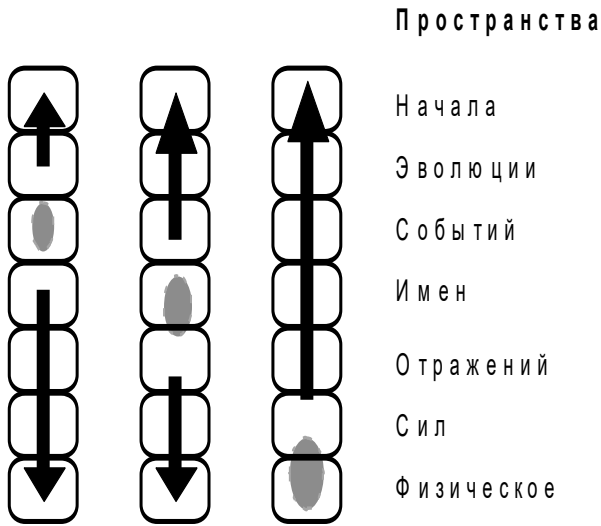


Рис.2. Примеры Стратегий терапии при различных локализациях Доминанты (в Пространственной Модели) (упрощенные случаи).

г) **Разветвленная Стратегия** – действия одновременно (или быстропеременно) по нескольким разным направлениям. (Перескоки с темы на тему или параллельная работа сразу с несколькими уровнями). Действия терапевта в такой ситуации могут как бы не зависеть одно от другого.

д) **Адаптивная Стратегия** – сначала определяется первое действие. Далее – отсутствие схемы – каждое последующее действие зависит от результата предыдущего и схема поиска всегда исходит из наиболее полной на данный момент информации. (Один из примеров – гештальттерапия, где терапевт работает в каждый момент с тем, что он выделяет как фигуру из фона).

е) **Стратегия Случайного Поиска** – абсолютное отсутствие плана. Стратегия пригодна, когда нужно найти множество отправных точек для независимого поиска в широком поле неопределенностей.

ж) **Хаотическая Стратегия** – сбивание некой жесткой направленности потока реакций клиента. Это хаотическое изменение

переменных характеристик с целью блокировки и переключения с доминирующего жесткого потока реакций.

з) и т.д. (более тонкие и специальные Стратегии).

5.6. Вложенность Стратегий : Стратегии часто в терапии “вложены” одна в другую. Например, вся терапия идет как линейная последовательных этапов, но внутри каждого этапа имеется своя Стратегия, предположим, циклическая на одном и разветвленная на другом. Или наоборот, вся терапия идет по принципу циклической Стратегии, этапы внутри которой организованы линейно. А внутри какого-то этапа ряд техник и технологий выстроен адаптивно или хаотично. Внутри отдельных техник слова, жесты и т.п. тоже могут организовываться по какой-то оптимальной Стратегии.

5.7. Комбинации сочетаний и вложенности Стратегий бесконечны и уникальны в каждом конкретном случае и их использование опирается, опять же, на “видение” Запроса.

6. Обобщение.

Мы привели некоторые отрывки из методологии, которая представляет из себя схему, требующую дальнейшего развития и исследования, имеющую еще много возможностей и приложений.

6.2. Данная методология в общем виде может быть применена к любым смежным областям Знания : Педагогике, Медицине, Экологии и др.

6.3. Обучение данной методологии длительно, сложно и требует от занимающегося погружения в **практику** внутренней работы, с постепенным переходом к ситуации, когда практика и “обычная жизнь” уже не разделяются.

6.4. Предлагаемая методология является вариантом принципиально нового направления психотерапии, являющегося прикладной ветвью эзотерического Знания, ветвью, которая изнутри этого Знания решает некоторые прикладные задачи, являясь при этом одной из форм индивидуальной практики (практики в предельно сложной функции) для терапевта, работающего в эзотерической Традиции.

Не следует это сравнивать со столь модными сейчас попытками синтеза кусочков эзотерического Знания с какой-либо психотерапией. Такие попытки – следствие незнания того, что же такое эзотерическое Знание и путание эзотерики с отдельными техниками и практиками, вытасканными из **контекста жизни** какой-либо Школы (тем самым лишенных основных своих качеств, зависящих именно от связей с этим контекстом).

6.5. Сама методология является живой, гибкой и изменяющейся системой, реагирующей на постоянно меняющуюся ситуацию во всех проявлениях Мира и жизни людей, данную методологию разрабатывающих...

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СФЕРА.

1. Реализация Индивидуальной Сферы.

Далее, говоря о Целостности, мы будем употреблять понятие *Индивидуальная Сфера (И.С.)*.

Само название И.С. возникло не просто, как удобная ментальная модель, оно появилось из практического опыта само-Осознания. Каким же образом И.С. проявляется в опыте? – “Прежде всего она (И.С.) не имеет оболочки и четкой границы. Это не аура вокруг тела и, конечно же, это не сумма неких электромагнитных полей. И.С. – не только воспринимаемые пространственные характеристики, но нечто существенно более глубокое и емкое, что весьма трудно, почти невозможно описать словами. (Не хочется идти путем попыток дать определение). Попробуем увидеть и почувствовать. Если восприятие удастся сместить в соответствующий диапазон, то человек предстает нам, как пространство, заполненное светом необычного качества – “живым светом”. Этот свет разнообразен в своих проявлениях и внутренне необычайно динамичен, но при этом всегда един, неразделен. Он переживается, как некий глубочайший смысл, тотальное самоосознание светового пространства”...

“И.С. каждого человека воспитанием и культурой сведена к восприятию себя, как физического тела и элементарных психических реакций. Это – колоссальное ограничение, клетка для сознания, лишаящая человека малейшего шанса на полноту Бытия.

Именно И.С. есть то, о чем говорят – “по образу и подобию”. Резонанс И.С. и универсальной, Мировой Сферы есть то, что называют “слияние с Миром”, Осознание истинного “Я”. Из “я” – физического тела невозможно слиться с Истиной, соединиться с Богом”²².

Смысл практики, о которой мы пишем в этой книге – найти себя – свою истинную природу – реализовать Индивидуальную Сферу.

Реализованная И.С. (то, что мы иногда далее будем употреблять как синоним Целостности) – “прозрачная”, проницаемая для энерго-

²² Цит. по В.Агеев, М.Кельмович “ВНЕО. Тексты из архивов эзотерической Школы. Книга 1”. С.Петербург 1997г.

информационных импульсов мироздания индивидуальная энергоинформационная структура; она является идеальным инструментом диалога Человек – Мир, позволяя снимать дистанцию в этих отношениях (порождая Любовь).

2. Пространства и Энергопотенциал.

Пространства в И.С. – это, отнюдь, не некая “матрешка” или ступеньки. Все Пространства одновременно пронизывают друг друга и существует возможность выводить в Доминанту восприятия энергосоставляющую любого Пространства (говоря жаргонным языком – “попасть” в любое Пространство). Однако осуществить это практически не так уж просто. Особенно сложно “попасть” в более “тонкие” Пространства. Не только Осознание, а просто переживание “тонких” Пространств в виде инсайта – ситуация незаурядная.

Возьмем для примера Пространство Событий. Переживание события – это определенный скачок энергии. Для каждого человека событие – это что-то свое, но всегда то, что значимо, что оставляет достаточно сильный отпечаток в жизни. Например, событием может быть: творческий акт, долгожданная встреча, потрясшее произведение искусства, неожиданное известие – для разных людей по-разному. Для Пушкина событие – встреча с другом лицеистом, для дяди Феди – драка в пивной, но для обоих – это особый накал жизни, выходящий за рамки “серых будней”.

Для более высоких Пространств (Эволюции и Начала) степень этого накала еще большая. Из этих рассуждений следует вывод: для проявления в И.С. более высоких, “тонких” Пространств нужна *энергия*. Как остроумно заметил А.Подводный²³ – “если событие можно купить за деньги, то изменения в судьбе – только за очень большие деньги” (как своеобразный эквивалент энергии).

Необходимым (но не всегда достаточным) условием для проявления в восприятии более высокого Пространства, является релаксация более “грубых” Пространств (при их релаксации и может высвободиться необходимая энергия).

Так, для доступа к переживанию смысла жизни необходимо хорошо расслабить все Пространства: успокоить тело, ощущения, эмоции, остановить ум, выйти из “колеса судьбы”... (Впрочем, в йоге Патанджали речь идет примерно о том же).

²³ А.Подводный “Тонкие тела”. Воронеж.1994.

3. Энергопотенциал. Пространства. Психотерапия (1).

В психотерапевтической практике часто, в качестве задачи, ставится достижение определенных изменений в жизни человека, в его судьбе (в Пространстве Эволюции, если говорить языком этой книги).

Иногда это происходит, чаще нет. Часто бывает так, что на сеансе человек испытывает довольно сильные переживания (на уровне телесных ощущений, эмоций [катарсис], в картине мира – “прозрения” и т.п.), а реальные изменения в жизни, после такого сеанса, так и не наступают.

Это нетрудно связать с понятием *Энергопотенциал*. *Энергопотенциал* – уровень свободной (не связанной поддержанием гомеостаза) энергии, т.е. *мера возможности совершения ДЕЙСТВИЯ (физического, эмоционального, интеллектуального, событийного – поступка, судьбоносного)*. Энергопотенциал каждого Пространства может быть своим: так человек может обладать могучим телом, но не способен совершить поступок, или наоборот.

Итак, в терапевтической ситуации может встретиться несколько вариантов взаимодействия терапевта и клиента:

а) Клиент приходит уже “готовым” (накопившим достаточный Энергопотенциал в Пространстве Эволюции); на сеансе терапевт его слегка “подталкивает” и направляет.

б) Терапевт – “сильная личность” (имеет мощный Энергопотенциал у себя в Пространстве Эволюции). Это может быть более-менее постоянная характеристика его личности (иногда, кстати, являющаяся не его личной заслугой, а эффектом “ореола”, вызванного рекламой, известностью и т.п.), а может быть временная ситуация, вызванная какими-то событиями в его жизни, в очень редких случаях терапевт умеет (сознательно или неосознанно) управлять своим Энергопотенциалом в различных Пространствах.

Своей “личной силой” (своим Энергопотенциалом), в сочетании с хорошо подобранными психотехнологиями, такой терапевт может “втянуть” пациента в то состояние, когда возможно проявить в его восприятии Пространство Эволюции и совершить там изменения.

в) На сеансе происходят инсайты в телесном, эмоциональном, ментальном или событийном Пространствах, но в жизни, по большому счету, ничего не меняется. Энергии терапевта и клиента хватает только на изменения в четырех нижних Пространствах.

г) Вообще ничего не происходит. Нет свободной энергии ни у терапевта, ни у пациента.

Мы приходим к выводу, что для грамотной психотерапевтической работы, помимо всего прочего, необходимо умение осознавать и варьировать уровень своего Энергопотенциала и “видеть” Энергопотенциал клиента – степень его готовности и его возможности для совершения действия в том или ином Пространстве.

При незнании этой грани работы, может возникать множество малых и больших проблем. Кроме того, что терапевт может “тянуть” клиента своим Энергопотенциалом, он может, сам того не осознавая, создавать для решения той или иной задачи самые неожиданные Энергопотоки, например “перекачивая” в Пространство Эволюции энергию из других Пространств, “обесточивая” их, если там и так был маленький Энергопотенциал. Задать такие Энергопотоки не так уж просто, но, тем не менее подобные ситуации могут иногда возникать.

Представим теперь возможные терапевтические ситуации в несколько ином виде:

-

Уровень Энергопотенциала

1) Пациент +

Терапевт +

(Это соответствует случаю (а) (см. выше)).

В такой ситуации существует опасность “передозировки” Энергопотенциала – пациент на сеансе “замахнется на слишком высокую планку”, а потом, после сеанса может “сломаться”.

2) Пациент +

Терапевт -

(Может соответствовать ситуациям (а) или (б)).

Достаточно безопасный для клиента вариант, но, при низком Энергопотенциале терапевта, он может так и не подтолкнуть клиента к тому, к чему тот уже, в принципе, почти готов.

Если ситуация слабого Энергопотенциала создана терапевтом не специально, а характерна для него, то для него существует ряд серьезных опасностей при взаимодействии с “сильным” клиентом. На неосознаваемом уровне не терапевт будет подталкивать клиента к изменениям, а клиент может повлиять на терапевта в непредсказуемом направлении.

В подобных же случаях происходит “заражение” терапевта, – он может перенять от клиента тот или иной симптом или паттерн.

3) Пациент –
 Терапевт +

(Может соответствовать случаям (б) и (в)).

Ситуация типичного потребительства, “паразитирования” пациента на Энергопотенциале терапевта – терапевт делает за него всю работу (при этом он может не осознавать это – формально, внешне пациент вроде бы участвует в работе сам, но на самом деле это не так).

Ситуация достаточно опасна для пациента возможностью “поломок” в самых разных Пространствах.

Судьба его может действительно измениться, симптоматика, с которой он обратился – “исчезнуть” (Хотя в судьбе могут возникнуть весьма странные завихрения). Но, это как раз та ситуация, когда может произойти работа не только на Энергопотенциале терапевта, но “перекачка” энергии из других Пространств самого клиента и их “обесточивание”. В этом случае могут возникнуть физические болезни, непредсказуемые эмоциональные реакции, вегетативные кризисы, странные события. Все эти вещи пациент вряд ли свяжет с сеансом психотерапии, не осознавая связи между разными Пространствами.

Если Энергопотенциал терапевта все же не очень большой, дело ограничится менее опасной ситуацией (хотя и не обязательно продуктивной).

4) Пациент –
 Терапевт –

(Соответствует случаям (в) и (г)).

Очень трудно дать какие-то общие рекомендации по этому вопросу; как и все остальное, эта грань работы психотерапевта – работа с Энергопотенциалом – уникальна и зависит только от индивидуальных особенностей в том или ином взаимодействии с клиентом. Отметим только ряд наиболее важных моментов:

1. Прежде всего терапевту необходимо осознать серьезность и значимость этого аспекта работы (увы, мы не встречали нигде даже намек на этот важнейший фактор в культуре взаимодействия с пациентом, да и вообще с другим человеком);

б) Для терапевта важно научиться чувствовать разницу между большим и малым Энергопотенциалом у себя и “видеть” эту разницу у клиента; постепенно терапевт может научиться различать малейшие колебания Энергопотенциала, а так же другие тонкости и нюансы.

8 4

в) Терапевту необходимо научиться управлять своим Энергопотенциалом (интегрально и в отдельных Пространствах избирательно) в наиболее широком диапазоне; Энергопотенциал терапевта должен быть сбалансированным, управляемым, а, следовательно, хорошо осознаваемым.

МЕХАНИЗМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

1. Интегративные технологии.

Сейчас в распоряжении психолога – практика и психотерапевта имеется достаточно большое количество разнообразных технологий, предназначенных для так называемой интеграции личности. Это и техники “интеграции частей личности”, “переформирования”, “субмодальные технологии”, “интеграция якорей”, “глазодвигательные технологии” (НЛП); техники “интеграции противоположностей” (Гештальт-терапия, Психодрама, Психосинтез); разнообразные “трансовые технологии”; телесно-ориентированные психотехники...

Несмотря на встречающиеся в разных подходах отличия в понимании целей и задач психотерапии, большинство психологов склонны считать интегративные технологии способствующими гармонизации жизни пациентов. Однако, при всех достоинствах интегративных методов, в них есть и достаточно туманные звенья, особенно в методологическом аспекте. При попытке исследования глубинных механизмов, которые задействуются при использовании в терапии многих техник интеграции, оказывается, что далеко не во всех случаях их применение ведет к большей Целостности (хотя многие **частные** проблемы при этом безусловно решаются). Для того, чтобы иметь возможность распознавать такие ситуации, необходима более тщательная детализация современных интенсивных методов терапии, которая опиралась бы на теоретическое и практическое обоснование, непротиворечиво охватывающее различные существующие модели и связывающее их, с одной стороны, с психофизическими механизмами, а с другой – с исследованием резонансов, возникающих при проведении тех или иных технологий с одним человеком на большие структуры (референтная группа, социум, экосистема...).

2. Объемно – Пространственная Модель.

Существует модель, которая связывает и согласовывает между собой два, на первый взгляд далекие друг от друга описания человека – психофизическое и Трансперсональное. Модель эта имеет многовековую историю и опирается на глубокий исследовательский и практический опыт, передающийся непосредственно от Учителя к Ученику. На языке Традиции, представителями которой являются авторы данной книги, модель эта носит название Объемно – Пространственная Модель, (которая неоднократно упоминалась уже в первых главах). Имеются некоторые параллели Объемно – Пространственной Модели с другими древними описаниями человека (системой Чакр – “тонких” тел; “энергетических центров” – “планов сознания” и др.). К сожалению, серьезное исследование этих моделей сейчас, в большинстве случаев, подменено распространенным вульгарным представлением о Чакрах, как о неких пространственно – локализованных образованиях, а о “тонких” телах, как о своеобразной “матрешке”, состоящей из каких-то невидимых невооруженным глазом сущностей. Авторам известно лишь сравнительно небольшое число современных трезвых исследований этого вопроса [см., например, Йог №20 “Вопросы Общей теории Чакр” СПб 1994.]

Сложившаяся ситуация крайне невыгодна: критически мыслящие специалисты настроены к модели Чакр и “тонких” тел скептически, прочие же (иногда несмотря даже на длительный опыт работы психологом или психотерапевтом) становятся в один ряд с домохозяйками (не в обиду им сказано), посещающими курсы “экстрасенсорики”, и пополняют армию носителей легенд о Чакрах и “Телах”, распространяемых популярными брошюрами. Дело доходит иногда до комического оборота. Так, одному из авторов данной книги довелось несколько лет назад присутствовать на психологическом тренинге, с элементами “эзотерики”, где весьма авторитетный ведущий давал примерно такую инструкцию к одному из упражнений: “... А теперь, вы своей эфирной рукой поставьте “якорь” прямо клиенту в нижнюю Чакру...”, что большинство присутствующих сразу с энтузиазмом попытались осуществить (конечно, не далее, чем в своем воображении).

Далее мы не будем упоминать Чакры и Тела, а будем пользоваться языком Объемов и Пространств. Не следует, однако, проводить однозначное соответствие между Объемами и Чакрами, Пространствами и Телами; несмотря на некоторое сходство, модели эти отличаются; отличия, в свою очередь, связаны не с претензией на большую или

меньшую правильность, а с удобством для той Практики, которую мы представляем на страницах данной книги.

Вернемся еще раз к определениям Объемов и Пространств²⁴, которые мы давали в главах 1 и 2:

Итак, Объемы – это не части физического тела и не некие локализованные области. Каждый Объем – Целостное психофизическое состояние, образование, отражающее некоторую (конгруэнтную) совокупность определенных качеств организма, как целого. Если говорить на энергетическом языке, то Объем – определенный диапазон энергии, который, при фокусировке восприятия на физическом мире, проявляется в сочетании тканей, органов, участков нервной системы и т.д. В довольно упрощенном варианте можно для каждого Объема найти наиболее характерную функцию и задачу, которую он выполняет в организме.²⁵ Так, функции Копчикового Объема можно связать с задачей выживания во всех его формах (физического, социального, духовного), проявления, рождения, становления... Функции Мочеполового Объема ассоциируются с процветанием, изобилием, плодородием, развитием и преумножением, многообразием и достатком... Для Пупочного Объема основные задачи (читай – диапазон энергии) – упорядочивание, структурирование, управление и связывание. И так далее. Нас будут пока интересовать не конкретные функции Объемов. а общие механизмы работы с ними.

Каждое переживание, любой опыт воспринимается нами преимущественно через тот или иной Объем. Это относится к любому опыту – если мы хотим активизировать то или иное переживание, то возбуждается тот или иной Объем и мы начинаем воспринимать Мир “через него”. Применительно к психотерапевтической работе – когда терапевт обращается к какому-то переживанию клиента: “проблемному” или “ресурсному”, пытается работать с некой “частью личности”, он, тем самым, фокусирует сознание пациента в какой-то области того или иного Объема (кстати, мы кратко упомянули функции только трех нижних

²⁴ Напомним, еще раз, что Объемы и Пространства – это система координат, модель, а не “части из которых состоит человек”; восприятие человека едино, в нем нет каких-либо границ,, Объемы и Пространства взаимопроницаемы.

²⁵ В оккультной литературе встречаются описания функций различных Чакр, часто весьма удачные; можно сослаться, например, на работы А.Подводного [А.Подводный “Повесть о тонкой семерке”, Воронеж 1994]/

Объемов потому, что реальная продуктивная фокусировка внимания в верхних Объемах – явление незаурядное – тут не все так просто, как описано в книжках). То же относится и к Пространствам. Напомним, что Пространства – схемы восприятия, отражающие уровни “тонкости” восприятия. Один и тот же Объем на разных уровнях восприятия будет проявляться по-своему, сохраняя свои основные задачи. Так, например, Пупочный Объем в Пространстве Событий проявляется через ряд ситуаций, в которых человек что-то с чем-то связывает, упорядочивает, управляет и т.п., в Пространстве Имен – тот же Объем проявится через схематизацию, моделирование, приведение в порядок мыслей и взглядов на Мир, построение планов и т.д., в Пространстве Отражений весь эмоциональный спектр тоже будет окрашен соответствующими этому Объему задачами.

Объемно-Пространственную Модель организма человека можно условно представить в виде схемы (Рис.3.)

Пространств Объемы	Фи- зи- чес- кое	Сил	От-ра- же- ний	Имен	Со- бы- тий	Эво- лю- ции	На- чала
Макушка							
Голова							
Горло							
Грудной							
Пупочный							
Мочеполовой							
Копчик							

Рис.3. Объемно-Пространственная Модель.

На схеме (Рис.3.) наглядно видно, что каждое Пространство охватывает весь спектр энергии на определенном уровне “тонкости”, где каждый Объем – это “сектор”, выделяющий определенный энергетический диапазон.

Итак – Объемно-Пространственная Модель позволяет в Человеке и в Мире, которые воспринимаются, как динамические энергетические структуры, выделить различные качества энергии. В восприятии эти качества энергии проявляются через определенное сочетание самых разнообразных факторов:

физиологических процессов (механических, тепловых, химических, электродинамических), динамике нервных импульсов, активизации тех

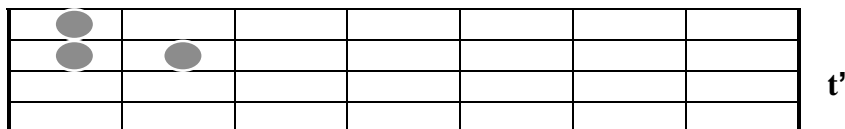
или иных модальностей, окраске эмоций и мышления, сочетании событий, переплетении судеб; попадании в соответствующие “внешние” условия: географические, климатические, социальные, политические, исторические, культурные...

3. Энергопотоки.

Схема, приведенная на Рис.3. дает нам энергетическую модель организма человека. С этой точки зрения, всю жизнь человека, как проявление, оформление этой энергии или как динамику самовосприятия, можно представить в виде движения-пульсации некоего “узора” на схеме, где в каждый момент времени активизируются те или иные области энергетического спектра (Рис.4.).

Однако динамика само-восприятия и движения энергии не так уж произвольны и многообразны для обычного человека. Существуют области, в которых восприятие, так сказать, зафиксировано и довольно устойчиво, некоторые области спектра доступны только изредка и при особом стечении обстоятельств. Существуют области, практически недоступные для осознания в течении всей жизни (для каждого человека разные: для одного человека недоступно переживание смысла, другой за всю жизнь так и не пережил по-настоящему свое тело, третий не в состоянии пережить определенное качество эмоций, событий, мыслей и т.п.).

Наиболее вероятная траектория движения и фиксаций восприятия и осознания определяется Доминантой²⁶. Становится понятно, что для того, чтобы оторваться от этой наиболее вероятной траектории и устойчивых позиций восприятия, нужна некая добавочная энергия и, что самое важное, умение направить эту энергию в нужном направлении, так, чтобы она не попала в наработанное стереотипное русло.



²⁶ Здесь уместно воспользоваться языком Синергетики (см. например Пригожин И. “От существующего к возникающему” или Хакен Г. “Синергетика”) и описать структуру Доминанты, как своеобразный *аттрактор* – наиболее вероятную траекторию, к которой стремится динамика восприятия и от которой возможны лишь эпизодические, случайные отклонения.

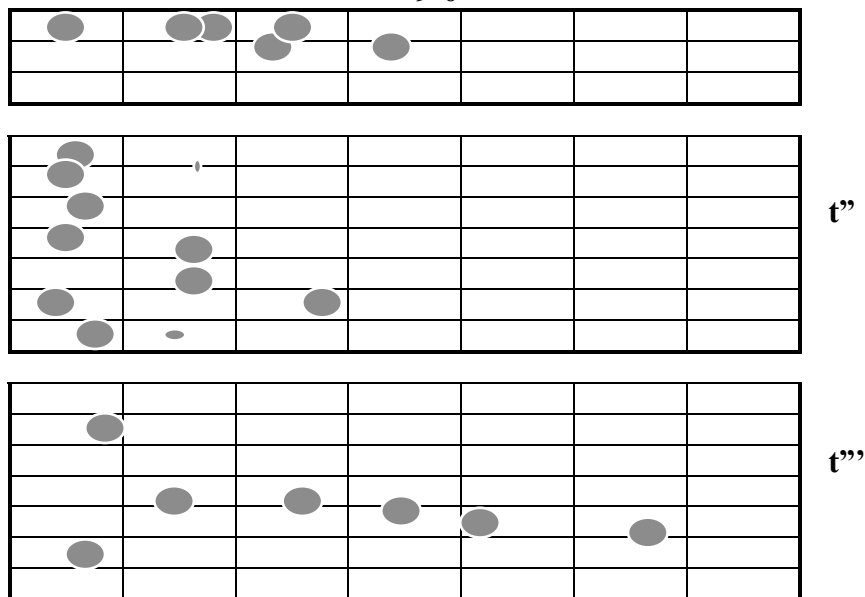


Рис.4. Динамика восприятия во времени.

Этим и объясняется наличие труднодоступных и недоступных для восприятия и осознания диапазонов – обычно у человека нет этой добавочной энергии; лишь иногда она может высвободиться в результате каких-либо чрезвычайных, чаще всего стрессовых, обстоятельств, что позволит восприятию сместиться в ранее недоступный диапазон (такое внезапное смещение восприятия может привести к появлению у человека каких-то новых способностей, недоступных в обычном состоянии).

Если мы вернемся к понятию Целостность, то теперь можно рассмотреть его еще с одной стороны: Реализация Целостности – это реализация Индивидуальной Сферы, т.е. ситуация, когда восприятие может свободно перемещаться, охватывая **все** диапазоны энергии, не имея жестко фиксированных позиций и однозначно заданных траекторий.

Для более детального описания этой ситуации нам потребуется обратиться к понятию *Энергопотока*. *Энергопоток – движение, развитие точечного импульса восприятия в Объемно-Пространственной энергосистеме. Можно сказать еще и так: Энергопоток – динамическое соединение различных областей в*

Индивидуальной Сфере по общему энергодиапазону (например по одной модальности).

“Находясь в непрерывном диалоге с Миром, человек (И.С.) откликается практически на все сигналы, приходящие “извне” движением Энергопотоков. Причем чувствительность И.С. значительно выше порога восприятия органов чувств. Соответственно существует множество неосознанных реакций.

Особенности личной деформации И.С. создают постоянные характерные индивидуальные Энергопотоки. То, что мы осознаем, как ощущения, эмоции, мысли, движения тела и превратности судьбы, память, проекции будущего, болезни, особенности культуры и мировоззрения – все это (и многое другое) движение Энергопотоков.”²⁷

Можно условно выделить конструктивные и деструктивные Энергопотоки. Конструктивный Э. – динамика восприятия, способствующая устранению деформаций из И.С. – жестких, доминирующих структур. Деструктивный Э. – динамика восприятия, способствующая возникновению новых или подкреплению имеющихся деформаций И.С.

В свою очередь, динамикой Энергопотоков мы будем называть многофакторный динамический процесс, переводящий восприятие человека из одного состояния в другое (пример динамики Энергопотоков изображен на Рис.5.).

В Целостном организме возможны любые Энергопотоки, для которых он (организм) абсолютно прозрачен и пронизаем. Динамика Энергопотоков может, в таких случаях, переводить восприятие в любое положение. (Это эквивалентно тому, что мы назвали сквозным Осознанием в Главе 1.)²⁸.

Динамика Энергопотоков – процесс многофакторный, т.к. любое состояние проявляется в виде сочетания большого числа факторов (например, определенных ощущений, характера движений, мимики, параметров голоса, тех или иных эмоций и т.п.). Динамика Энергопотоков переводит одно состояние в другое (точнее сказать – это процесс – непрерывная смена состояний) и, соответственно, могут

²⁷ Цит. по В.Агеев, М.Кельмович “ВНЕО. Тексты из рабочих архивов эзотерической школы. Книга 1” С-Петербург, 1997.

²⁸ В этой книге мы неоднократно описываем одни и те же механизмы практики с самых разных сторон, через различные ассоциации, вводя много новых понятий. Это может помочь читателю понять не только внешнюю сторону этих механизмов, но прозреть за ними глубину, объемность и многомерность, .

меняться какие-то факторы и параметры, через которые Энергопотоки проявляются.

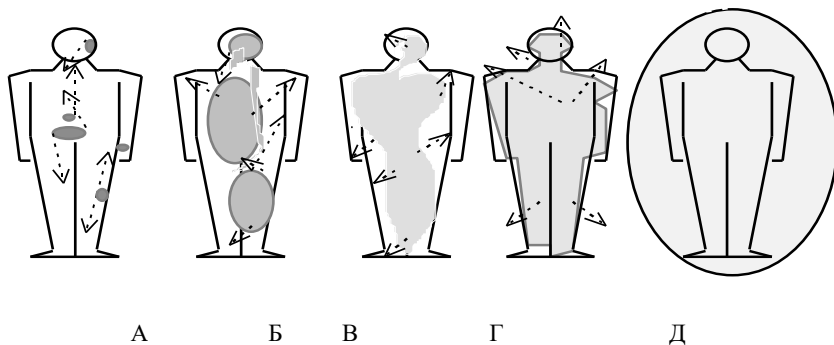


Рис.5. Пример динамики Энергопотоков, переводящей восприятие из состояния с жестко локализованной структурой (А) в более Целостное (Д), в пределах одного Пространства

Если теперь обратиться к психотерапии, то мы обнаружим следующее:

Пациент находится в некотором состоянии восприятия (определяемом его Доминантой), которое, очевидно, не Целостно, в его энергетике имеются жестко локализованные структуры, что не дает возможности сдвигать восприятие в другие положения. Для выхода из такой ситуации необходимо задать Энергопотоки, позволяющие сместиться в другое состояние, которое пациент будет воспринимать, как более позитивное. На этом психотерапия, обычно, заканчивается.

Если посмотреть с более общих позиций, то окажется, что не-пациент или вылечившийся пациент по большому счету мало чем отличается от “больного”. Отличие только в том, что “больной” воспринимает свое состояние, как дискомфортное, а “здоровый” – как более – менее комфортное и, может быть, имеющее больше степеней свободы. Однако, к Целостности это не имеет никакого отношения, т.к. и состояние “больного” и “здорового” это, как правило, все равно ограниченные, локализованные и задаваемые Доминантой фиксации восприятия.

Целостность подразумевает возможность самостоятельного задания любых Энергопотоков и переживания Мира тотально, одновременно всем организмом.

4. Энергетические механизмы Интегративных технологий.

Попробуем проанализировать, что же происходит с энергетикой и с динамикой Энергопотоков на типичном “успешном” психотерапевтическом сеансе. Возьмем для примера случай с использованием стандартной технологии НЛП – “интеграцией проблемы и ресурса”.

К терапевту обратился пациент, жалующийся на страх в ситуации, когда ему необходимо принимать решения при общении с подчиненными на работе. Проведя необходимые первые этапы (присоединение, мета-моделирование и др.) терапевт далее попросил пациента вызвать это проблемное переживание и, убедившись в его реальном проявлении по внешним факторам (поза, дыхание, мимика, голос), поставил кинестетический “якорь”. Далее идет поиск ресурса:

Терапевт : –“Какие качества Вам необходимы, чтобы стать более уверенным?”

Пациент : –“Решительность”.

Т: –“Вспомните ситуацию, когда Вы были решительным”.

П: – “Вспомнил. Это было в походе, в горах, когда я в сложной ситуации проявил это качество.”

Т: – “Это переживание для Вас позитивно?”

П: – “Да.”

Т: – “Оно подходит для ситуации с подчиненными?”

П: – “Да, несомненно, я буду более уверенным.”

Далее терапевт помогает пациенту войти в это ресурсное состояние и, убедившись в его реальности, ставит новый кинестетический “якорь”.

Затем, проведя все необходимые проверки, терапевт соединяет оба “якоря” – происходит интеграция проблемы и ресурса.

Проблема решена. У пациента несомненно появились дополнительные возможности. Казалось бы, сделан шаг в сторону большей Целостности?

Посмотрим, что произошло с точки зрения энергетики. Очевидно, что созданы некие Энергопотоки, которые перевели пациента из состояния, в котором он обратился к терапевту, в состояние, в котором он вышел из кабинета. На первый взгляд, состояние с большим числом степеней свободы.

В очень грубом приближении (это определяется все-таки не из книжного текста) можно сказать, что проблема, с которой обратился

пациент, относилась к Пупочному Объему (сложности с командованием, структурированием и т.п.), а ресурс был выбран из Копчикового Объема (критическая ситуация в горах). Таким образом, в результате всей работы был акцентирован Копчиковый Объем. Однако, этот Объем был Доминантным в жизни нашего пациента, определял большую часть его мыслей, эмоций, интересов (что, кстати, отразилось в характере его проблемы).

Итак, результатом работы стало подкрепление Доминанты пациента. Скорее даже хуже – решив эту проблему, терапевт мог лишить пациента возможности двигаться к Целостности – его состояние стало более комфортным и желание проявлять недоступные области переживаний (например, относящихся к грудному, горловому и др. Объемам) уже могут не возникать (исчез стимул – стало “все хорошо”).

С появлением и широким применением сильнодействующих Интегративных технологий, подобных вышеописанной (в том числе не только НЛП, но и Гештальт, Психодраматических, Психосинтетических и др.) появилась реальная опасность во многих случаях, в погоне за быстрым результатом, прервать эволюционное развитие человека, движение его к своей сущности.

Это вовсе не означает, что мы критикуем эти технологии. Напротив, все они – замечательный инструмент в руках того, кто видит и знает, что же он делает и зачем; инструмент, позволяющий задавать те или иные Энергопотоки, реализующие Целостность.

5. Рабочее Состояние Психотерапевта.

Сейчас часто среди психологов можно услышать словосочетание “Рабочее Состояние”. Имеется в виду некое особое состояние восприятия, в которое входит психотерапевт во время работы.

Мы не будем здесь обсуждать разнообразные проявления Рабочих Состояний, отметим только некоторые общие для них тенденции: субъективно переживается изменение состояния сознания, в котором меняется восприятие окружающего, обостряются органы чувств, интуиция, мобилизуется творческая активность: часто у терапевта появляется переживание действия в некоем “потоке”.

Появились и технологии, позволяющие создавать эти состояния у терапевтов. Большинство из известных нам технологий наработки Рабочего Состояния базируются на принципах, похожих на рассмотренную в предыдущем параграфе технологию “интеграции проблемы и ресурса”: находится ресурсное переживание, например

состояние, связанное с тем видом деятельности, где будущий терапевт успешен, где все получается и идет, что называется, “как по маслу”. Затем это состояние “якорится” и переносится в контекст терапевтической ситуации.

В результате, при работе с клиентом, у подготовленного таким образом терапевта появляется новый спектр возможностей. Он входит в состояние, где так же, как и в той деятельности, откуда взят ресурс, все “идет как по маслу”, все получается и т.п. Опять же, на первый взгляд, позитивный результат налицо.

Однако, если мы проанализируем ситуацию с точки зрения Объемно-Пространственной Модели, она может оказаться уже не столь безупречной.

Можно с большой вероятностью предположить, что при поиске ресурса, при описанной выше процедуре, мы выйдем на переживание, “окрашенное” каким-либо одним Объемом, как правило, Доминантным для данного человека.²⁹ Причем, это может быть очень позитивное и сильное состояние, в исключительных случаях им может оказаться даже переживание реализованного (проницаемого для Энергопотоков) Объема, но все равно это еще не будет Целостность.

Соответственно, в дальнейшей своей работе с клиентом, такой терапевт будет неосознанно предопределять направление терапии, транслируя клиенту энергетический спектр некоторого Объема (это проявится, даже если терапевт не произнесет ни слова), что отнюдь не всегда будет соответствовать Запросу клиента (Запросу Мира через клиента – см. главу 5).

Мы хотим предложить свою версию Рабочего Состояния. На наш взгляд, действительно безупречная работа (настоящий

Uptime³⁰) возможна в ситуации, когда терапевт реализует себя, как Индивидуальную Сферу. При этом, работая с конкретным клиентом, терапевт может актуализировать в себе любые Энергопотоки, проявить любой Объем, в зависимости от Запроса.

²⁹ Эталон подлинно Целостного состояния – реализованной Индивидуальной Сферы недоступен, без кропотливой, длительной практики. Тем более, его никак не “заякорить”.

³⁰ Uptime– термин, предложенный Дж.Гриндером и Р. Бэндлером в работах по НЛП. Имеется в виду идеальное Рабочее Состояние, в котором исчезает личность терапевта (на нашем языке – Доминанта теряет жесткую структуру).

Элементам методологии реализации Индивидуальной Сферы посвящены все главы этой книги. Конкретных технологий мы не приводим, так как они уникальны и неповторимы для каждого конкретного человека.

Как мы неоднократно подчеркивали ранее, такое “Рабочее Состояние” невозможно “включить” и “выключить”, если не жить все время в устремлении и приближении к нему. Рабочее Состояние человека, реализующего Индивидуальную Сферу – это вся его жизнь.

6. Формы работы, направленной на Целостность.

Рассмотрим еще один, типичный для психотерапевтической ситуации, пример. На этот раз обратим внимание не на технологии и методы работы, а на ее формы, т.е. на то, как она происходит.

Представим, что у нас есть некий клиент, обратившийся за терапевтической помощью. Выберем наиболее типичный, для нашего времени, энергетический портрет. (Рис.6.) (Будем отдельно разбирать Объемную и Пространственную Диагностику).

Что мы имеем в этой типичной, усредненной ситуации?

По Диагностике Пространств:

- а) Почти полное отсутствие восприятия смысла и идеалов;
- б) Очень смутное (и то, в критических ситуациях) переживание ценностей;
- в) Достаточно сильно проявлен интерес к событиям, но в весьма “грубом” диапазоне (секс, ужасы, карьера, деньги...);
- г) Необычайно активный интеллект, реагирующий не только на актуальные события и ситуации, но на все подряд, требующий все новой и новой информации любого качества, (предпочтительно низкого);
- д) Почти не проявленное Пространство Отражений. недоступность огромного спектра чувств и эмоций. Проявление в крайних случаях достаточно “грубых” и разрушительных эмоций;
- е) Весьма слабая ориентация в собственных ощущениях. Огромные “белые пятна” – множество модальностей, которые такой человек вообще никак не ощущает.
- ж) Физическое тело – неразвитое, слабое, болезненное

и немощное. Тем не менее, зачастую именно физическое тело человек ассоциирует со своим “я”.

По Диагностике Объемов:

Доминирование, как правило, одного из трех нижних Объемов – чаще всего – Мочеполового: все в жизни такого человека направлено на потребление, накопление, многообразие, изобилие; на то, чтобы было “всего побольше и побыстрее” (денег, возможностей, мыслей, знаний...), чтобы все это менялось, обновлялось и накапливалось.

В то же время, неразвитость и недоступность в переживании четырех верхних Объемов.

Если теперь говорить о формах работы, направленных на реализацию Целостности, то очевидно, что актуальным является перераспределение восприятия с избытка его в Пространстве Имен, на другие, “заторможенные” Пространства и проявление переживаний верхних Объемов.

При работе с такими клиентами (а их – подавляющее большинство) лучше избегать интеллектуальных методов (анализа, фантазирования, работы с образами, схемами и т.п.). Режим ментального диалога может быть существенно сокращен и формы его точны; лучше, если они не создают новые ментальные модели, а разрушают избыточные. Слова могут быть обращены к верхним Пространствам (и, конечно же, за такими словами должно стоять реальное переживание этих Пространств самим терапевтом).



Рис. 6.

Опускать все содержимое, накопившееся в Пространствах Событий и Имен в Пространство Отражений достаточно опасно – будучи неразвитым, оно может не выдержать подобных катарсических нагрузок (а с ним Пространство Сил и Физическое тело). В связи с этим уместно постепенно увеличивать емкость Пространства Отражений, развивая его способность к позитивным и “тонким” переживаниям, нарабатывая канал трансформации (Энергопоток), преобразующий “грубые” эмоции в более “мягкий” диапазон, заодно проявляя тем самым, восприятие верхних Объемов.

Очень важна тренировка и постепенное увеличение энергоемкости Пространства Сил и Физического тела, снятие всевозможных блокировок, препятствующих сквозным Энергопотокам в этих Пространствах.

Актуальными и действенными формами для создания Энергопотоков мы считаем различные виды работы с движением, дыханием и вниманием (но: подобранных и ориентированных совершенно определенным образом в каждом конкретном случае).

Наиболее важным, на наш взгляд, моментом является обучение клиента самостоятельной работе над собой (начиная с микродозировок), проходящей без участия и без наблюдения терапевта, сначала по его заданию, а потом – исходя из навыков само-Диагностики и овладения различными Стратегиями и техниками. Только через такую самостоятельную работу можно уйти от позиции “Сделайте со мной что-

нибудь, да побыстрее!” (столь характерной при доминировании нижних Объемов), к активной и творческой жизненной позиции.

Мы привели общие рекомендации для некоего “усредненного” клиента. Понятно, что конкретные механизмы и формы работы можно предложить, только зная Диагностику человека.

Подведем некоторые итоги этой главы: основные требования к интегративным технологиям, ориентированным на реализацию Целостности мы опишем в трех тезисах:

- 1) Формирование Энергопотоков, направленных на реализацию Индивидуальной Сферы;
- 2) Обучение клиента самостоятельно формировать у себя необходимые Энергопотоки;
- 3) Проявление у клиента потребности в работе над собой и в самопознании.

Последний тезис, на наш взгляд, представляет из себя наиболее актуальную и интересную задачу для современной Психотерапии. Тема эта, на настоящий момент, еще очень мало изучена и разработана, так что простор для творческих поисков – огромный.

7. Энергопотенциал. Пространства. Психотерапия (2).

Вернемся еще раз к Главе 6, к параграфу “Энергопотенциал. Пространства. Психотерапия (1)”. Один из выводов этого параграфа можно сформулировать так: Любое обучение происходит на порядок более эффективно и не требует наработки условного рефлекса, если восприятие человека удалось “сфокусировать” в этот момент в Пространстве Событий и выше (не нужны многократные повторения, как в случае, когда “подкреплением” служит ощущение, эмоция или мысль)

Именно в таких ситуациях происходят “чудесные исцеления” за несколько минут и т.п.

Однако: созидательная сила любой техники всегда равна ее деструктивной возможности. Поэтому рассмотрим различные ситуации взаимодействия терапевта и клиента (которые мы приводили уже в параграфе 3 Главы 6) с точки зрения свойств Доминанты (см. Главу 5)³¹.

³¹ Напомним, что важно не путать Доминанту, как энергетическую структуру, проявляющуюся в деформациях Индивидуальной Сферы (жестких локализациях и связях в Объемно – Пространственной Модели) с отдельными ее проявлениями и очагами возбуждения. Отдельные очаги в физическом

а) Доминанта очень устойчива и инертна (свойство инертности). Для создания Контрдоминанты³² необходима добавочная энергия. Поэтому, в ситуации, когда у терапевта и клиента энергии нет, ничего не происходит (в смысле движения к большей Целостности), даже при попытке использовать самые эффективные технологии.

б) Доминанта легко возбудима (свойство возбудимости). Поэтому, в ситуации, когда пациент обладает большим, чем терапевт, потенциалом (при наличии соответствующих резонансов в энергетических структурах пациента и терапевта) Доминанта терапевта (вернее те ее проявления, которые до сих пор почти не обнаруживали себя явно, влияя на жизнь лишь опосредованно) возбуждается, проявляя в восприятии те или иные проблемы (происходит “заражение”).

в) Доминанта перехватывает и суммирует на себя все сигналы, превышающие некий пороговый уровень. Любая попытка ее изменить или разрушить “в лоб” ведет к ее же подкреплению (принцип суммации).

Поэтому, когда энергии достаточно и у терапевта и у клиента, это отнюдь не гарантирует положительного (в смысле достижения большей Целостности) результата. Какие-то изменения могут произойти, например, исчезновение тех или иных симптомов в одном диапазоне проявлений Доминанты, но ценой того, что в других диапазонах своего проявления, Доминанта еще больше укрепитя благодаря энергии терапевтического взаимодействия. В лучшем случае, вылечившийся таким образом человек, превратиться не из “лягушки в принца”, а из “лягушки” в “комфортную лягушку”; чаще вместо одной проблемы появятся несколько новых, как правило в более “тонких” диапазонах и проявляющихся не сразу и не напрямую.

В терапии, при построении Стратегий движения энергии, всегда лучше избегать нагрузок и движения Энергопотоков через гиперактивные, Доминирующие Объемы и Пространства. В противном

Пространстве(например, в Центральной Нервной Системе), в других Пространствах могут возникать и исчезать, Доминанта же задает некое “русло” их динамики, определяет преобладающую вероятность воплощения тех или иных ее проявлений.

³² Контрдоминанта (Доминанта, нарабатываемая специальной практикой) необходима для создания “противовеса” Доминанте, “перетягивания” энергии от нее и разрушения ее жесткой структуры. В свою очередь, Контрдоминанта сама не должна стать жесткой и превратиться в новую Доминанту, поэтому в практике постоянно создаются все новые и новые Контрдоминанты до тех пор, пока восприятие человека не станет гибким.

случае происходит “захват” ими энергии и еще большая деформация Индивидуальной Сферы.

Для действительно результативной работы необходимо осуществлять компенсирующие Стратегии, перераспределяя энергию оттуда, где ее много туда, где ее мало.

г) Даже в случае, когда у терапевта большой Энергопотенциал и он умеет создавать компенсирующие Стратегии, возможно множество неприятностей (особенно, если у пациента Энергопотенциал маленький).

При чрезмерном накоплении Энергопотенциала в отдельных областях организма (особенно таких, где ранее Энергопотенциал был понижен), возможен резкий, неуправляемый “отскок” энергии в ранее активную область, в Доминанту. Произойти это может сразу же, а может и через достаточно длительный период времени после прекращения терапевтической работы.

Подобное положение дел почти не внушает оптимизма. Однако, выход все же есть, хотя он и требует в каждом случае от терапевта ювелирной точности, владения своим Энергопотенциалом, “видения” Диагностики пациента и умения выстраивать компенсирующие Стратегии, задавая динамику Энергопотоков, направленную на реализацию Целостности. Кроме того, для того, чтобы избежать многих неприятных последствий, часто необходимо научить пациента постепенно (микродозировками) выдерживать все большие и большие нагрузки в тех областях И.С., которые были ранее “недогружены”, а так же обучить его навыкам формирования у себя самостоятельно компенсирующих Энергопотоков.

Как? Вот это и есть, на наш взгляд, ключевой вопрос...

1 0 2
Глава 8

ПСИХОТЕРАПИЯ И МАССОВОЕ СОЗНАНИЕ.

“...Многие совершали чудеса, воскрешали мертвых, трудились над обращением заблудших и творили великие дела..., и после всего этого сами, оживотво- рявшие других, ввали в мерзкие и гнусные страсти, душевно умертвили самих себя и для многих сделали соблазнами, когда явны стали деяния их, потому, что были они еще в душевном недуге и не заботились о здравии души своих, но пустились в море мира сего исцелять души других, будучи сами немощными и утратили для души своих надежду на Бога и Спасение, ибо немощь чувств их была не в состоянии вынести пламень вещей, которые обыкновенно приводят в рассвирепение лютость страстей, ибо им нужно было еще охранение...”

Ава Исаак Сирин (“Слова подвижнические”)

Процессы дегуманизации общества, технократизация мышления, гонка за технологиями, утрата идеалов, – все это привело к возникновению во второй половине двадцатого века сильнейшего крена в массовом сознании, который выражается, прежде всего, в преобладании потребительского отношения современного человека к миру и к своей собственной жизни. Лавинообразный процесс, захватывающий все слои общественного сознания, можно сравнить с процессом образования Доминанты в центральной нервной системе отдельного человека (Ухтомский А.А. 1937), так как развивается он по аналогичному сценарию и подчиняется тем же законам. Напомним, что Доминанта – господствующий очаг возбуждения в системе, стягивающий на себя все сигналы, преломляющий через себя и искажающий всю информацию. Как уже упоминалось, Доминанта обладает четырьмя основными свойствами: возбудимость, устойчивость возбуждения, инертность и суммация. Последнее свойство делает Доминанту очень устойчивой, так как любой сигнал, даже попытка ее разрушить, приводит к еще большему ее укреплению, так что для управления ей необходимы очень тонкие, ювелирные стратегии и незаурядные усилия.

Доминанта в массовом сознании неизбежно отражается в сознании индивидуальном, и в тем большей степени, чем меньше человек работает над чистотой своего восприятия мира. Для поддержания же чистого и трезвого восприятия требуются предельные усилия. В современной ситуации, принимая во внимание лавинообразный характер процессов в массовом сознании, подобные усилия могут быть сравнимы разве что с практикой Подвижника, ведущего непрестанную “борьбу с бесами” и находящегося в круглосуточной страстной молитве и в обращении к Богу, когда малейшее отвлечение ведет к потере Благодати, а с ней и возможности воспринимать мир и принимать любые решения непредвзято, избегая своекорыстного вмешательства в судьбы мира и других людей. (У Подвижника, по сравнению с нами, было преимущество – возможность уединиться в монастыре или пустыне.)

Психотерапевт – тоже человек (и жизнь далеко не многих психотерапевтов наполнена практикой тончайшей внутренней работы, тем более хоть как то сравнимой с практикой Подвижника), так что Доминанта потребительства давно уже хозяйничает на тучной ниве психотерапии, консультирования, обучения и т.п. Ситуация здесь усугубляется, с одной стороны, наличием быстро- и сильнодействующих технологий, а с другой стороны – замкнутым кругом рыночных отношений: спрос – предложение – спрос, где хочешь или нет, а эти технологии приходится применять, иначе не выдержать конкуренции (кто к тебе придет на длительную работу, где нужно “пахать”, обливаясь потом, ради даже маленькой крупички в изменении себя, когда твой коллега рядом “лечит” все, что угодно за 15 минут?). И беда не в том, что технологии не работают, они как раз работают (вопрос, правда в том, что из этого может получиться, если технологией владеет ремесленник, не осознающий во всех масштабах те изменения, которые могут последовать в результате его работы), беда в том, что терапевт, решая свою частную задачу, каждым подобным действием подкрепляет Доминанту в общественном сознании, толкая его в пропасть потребительства.

В наши задачи не входит критика ни новых, ни старых технологий, ни ремесленников ими пользующихся; гораздо важнее для нас обратить внимание психотерапевтов и консультантов на ряд противоречий в психотерапии и не только в современных ее направлениях, но и в “классических” и не только в России, но и во всем мире.

Господствующий очаг возбуждения склонен всячески оправдывать свое господство, а потому в сознании многих психологов, психотерапевтов, консультантов и педагогов сформировалась модель мира, включающая в себя своеобразные механизмы защиты, которые не дают эти противоречия осознать.

Далее мы постараемся выразить эти противоречия в форме вопросов. Некоторые вопросы останутся открытыми, на другие мы рискнем высказать свое мнение.

1. Современный врач (психолог, консультант, учитель) исцеляет ли себя сам?

Каждое слово в древнем изречении “врач – исцели себя сам” несет огромную смысловую нагрузку:

Исцелить – означает не банальную ситуацию выпивания нужной микстуры в случае язвы желудка или гриппа, а становление Целостным. (Целостности посвящена гл.2)

С е б я – это значит, что прежде, чем работать с другими, начинать (и продолжать) необходимо с себя самого.

С а м – самостоятельно, т.е. прилагая усилия самому, не являясь лишь потребителем чужих услуг. (При этом, естественно, учитывается контакт с Мастером и группой, что дает обратную связь, направление работы и др.).

2. Какова у современного врача (психолога, консультанта, учителя) пропорция: работа с собой/работа с другими ?

Если в верхней части пропорции мы поставим не ноль, то:

3. Что понимается под работой над собой?

Типичные ответы на этот вопрос (исходя из опроса отечественных специалистов и по западным литературным источникам, ссылкам на нормы подготовки западных психологов, психоаналитиков и др.) таковы:

- работа в качестве пациента со своим психотерапевтом;
- работа в группе в качестве пациента;
- посещение семинаров и курсов;
- чтение литературы;
- наблюдение за своими мыслями, рефлексия, самоанализ;
- работа с воображением (образами, картинками);
- занятия различными видами искусства.

Иногда встречаются и менее типичные ответы:

- зарядка, физические упражнения и спорт, закаливание,
- работа с образом жизни;

- посещение церкви и беседы со священнослужителями;
- чтение духовной и эзотерической литературы.

Хотим отметить, что большая часть ответов связана исключительно с ментальными формами работы. К этому моменту мы еще вернемся при обсуждении следующего вопроса.

4. Чем (инструмент) и с чем (материал) работает современный психолог (психотерапевт, консультант, учитель) ?

Не вдаваясь в тонкости отдельных методов, мы перечислим диапазоны организма, которые могут быть и инструментом и материалом (система координат, уже известная читателю по первым главам):

- Тело (Физическое Пространство);
- Ощущения (Пространство Сил);
- Эмоции (Пространство Отражений);
- Интеллект (Пространство Имен);
- События (Пространство Событий);
- Ценности (Пространство Эволюции);
- Смысл (Пространство Начала);

Большинство психотерапевтов, по-видимому, могут поспешно ответить, что они работают и с собой (если работают) и с клиентами во всех этих диапазонах. Однако, ситуация не так тривиальна, как это кажется на первый взгляд (и не только на первый, но и подчас на профессиональный). Мы осмелимся утверждать, что подавляющее большинство психотерапевтов самых различных направлений работает исключительно с интеллектом или ментальными проекциями других Пространств, затрагивая сами эти Пространства лишь опосредованно. Это относится даже к тем направлениям психотерапии, которые работают вроде бы непосредственно с телом, эмоциями, ценностями, смыслом...

Для объяснения этого странного утверждения мы снова привлечем принцип Доминанты. В современной ситуации, среди всех диапазонов организма, именно ментальный является господствующим у большинства людей. Ментальный диапазон является своеобразной Доминантой, которая вмещивается, перехватывает всю попадающуюся во внимание информацию, преломляя ее через себя (схемы, описания, объяснения, картина мира и т.п.). Это касается не только людей с развитым интеллектом, но и всех остальных, чья картина мира предельно бедна и тех, кто считается “человеком чувств, интуиции, воображения”.

Доминирование Пространства Имен проявляется в непрерывном “тарыхтении ума”, попытках все назвать и объяснить, подмене переживаний рассуждениями о них и фантазиями, подмене самой жизни ее описаниями (уточненно – изысканными или предельно грубыми, имея словарный запас как у Пушкина или обходясь всего пятью выражениями). Любые проявления чувств, ощущений, интуиции, сразу же “отскакивают” в более привычный для современного человека ментальный диапазон. Реальные переживания других Пространств – исключительные события в жизни обычного человека, доступные только в неуправляемых им самостоятельно измененных состояниях сознания. При этом, обычно, ценность таких переживаний невелика, так как в момент выхода из измененного состояния сознания интеллект с успехом “перехватывает” все, что там происходило, пытаясь все назвать, описать, объяснить, согласовать с некой схемой.

Доминирование Пространства Имен подкрепляется тем, что существующая ситуация считается нормальной и любые возражения считаются абсурдными (это и закономерно – как понять то, что реально почти не переживалось и чем понять, кроме как интеллектом – единственным более-менее развитым инструментом у большинства современных людей).

В массовом сознании и даже среди профессионалов – психологов сложились совершенно странные (хотя в ситуации доминирующего интеллекта иного быть и не могло) представления о том, что в человеческой психике относится к области подсознания, а что является сознанием. Считается, что сознание – это мышление, а эмоции, ощущения, интуиция и т.п. суть “подсознательные глубины”. При этом подходе возникает несколько противоречий. Во-первых, в этом случае одно из Пространств организма начинает занимать исключительное положение, гипертрофированно раздуваясь и поглощая, выхолащивая все остальное. Во-вторых, упускается, что огромные пласты самого Пространства Имен (по сути дела – большая часть картины мира) являются у большинства людей неосознаваемыми. Если же перейти на позиции, развиваемые в данной главе, то можно напомнить, что любое из Пространств организма может быть осознано (хотя бы частично), а может остаться неосознанным. С этих позиций (см. главу “Что же такое Осознание”) Осознание – возможность произвольного владения той или иной областью организма: от тела до смысла, т.е. только то, за что человек может принять ответственность (ведь ответственность можно принять только за то, чем владеешь).

Итак, ситуация очень похожа на замкнутый круг. Доминанта восприятия современного человека смещена в Пространство Имен, что

делает почти невозможной задачу чистого переживания других Пространств. Даже сама постановка такой задачи кажется нелепой, либо непонятно – зачем, либо интеллект уверен, что он все это сам отлично понимает и все другие Пространства запросто переживаются без каких либо усилий. Если все-таки задача не ментального переживания других диапазонов организма принимается, то для ее решения необходима **остановка ума**, что для большинства людей недоступно по всем вышеперечисленным причинам и, прежде всего, из-за такого свойства Доминанты, как суммация ею всех сигналов.

Однако, выход все же есть, хотя это и требует обращения к специальной практике, учитывающей свойства Доминанты и возможность ею управлять. Для человека, имеющего опыт подобной практики, очевидно, что опыт смещения Доминанты восприятия в другой диапазон, например в Пространство Сил, принципиально отличается от обычных досужих попыток сосредоточиться на каких либо ощущениях.

До тех пор, пока интеллект не остановлен, любая так называемая работа с телом, эмоциями. и т.п. является по сути своей все той же ментальной работой. К сожалению, человеку это становится ясно только при наличии опыта реального не ментального переживания других Пространств организма.

Что касается таких областей, как переживания событий, ценностей, смысла, то здесь тоже необходимы пояснения. В результате работы с ментальной картиной мира можно, конечно, прийти к некоторым изменениям в соответствующих Пространствах, однако сами по себе все они принципиально не ментальны, а является сложными и тонкими переживаниями (не путать с ощущениями и эмоциями). Реальное смещение восприятия в эти области организма еще более сложно, чем в область ощущений или эмоций и требует незаурядной концентрации внимания и мощного энергопотенциала, поэтому они почти никак не проявлены в массовом сознании и в психотерапии являются, по большей части, ментальными проекциями. Что касается психотерапии, то переживания событий, ценностей, смысла там крайне редки, хотя опосредованные изменения в этих диапазонах конечно же происходят. Но для настоящей работы этими “инструментами” с этим “материалом”, терапевту необходимо владеть (в себе) переживаниями событий, ценностей, смысла (при остановленном интеллекте), “подавая” их через свое состояние, когда слова, если они произносятся, имеют лишь значение фона.

Подведем некоторый итог обсуждения этого вопроса. В большинстве случаев психотерапевтическая работа – это работа терапевта (сфокусировавшего свое восприятие в Пространстве Имен) с ментальным

Пространством клиента. Само по себе это не было бы ни хорошо ни плохо, если каждого клиента рассматривать как бы “вынутым” из мира. Но если взглянуть из большего масштаба, то становится очевидным, что такая работа сама по себе подкрепляет доминирование интеллекта. А эта Доминанта (совместно с Доминантой потребительства) является, в свою очередь, самой плодородной почвой для созревания и развития множества проблем и болезней, источником подмены настоящей жизни всевозможными ментальными проекциями, оценками и суждениями.

Тем самым, современная психотерапия, вылечивая вроде бы конкретные болезни в частных случаях, для этих же болезней строит прочный фундамент.

Если вернуться к третьему вопросу о практике внутренней работы, которой занимается психотерапевт, то: если человек использует в работе с собой исключительно ментальную практику (картинки, фантазии, схемы, анализ, рефлексию, классификации, внутренний диалог и т.п.), – такие занятия мы бы назвали “антипрактикой”, так как данная ситуация дискредитирует саму идею внутренней работы, направленной на Целостность, а не в сторону еще большего крена в ментальный диапазон и преобладания у современного человека логических и образных конструкций, “тарахтения ума” и непрерывного, неуправляемого внутреннего диалога.

5. Существует ли, на самом деле, свобода выбора у клиента ?

Одним из популярных лозунгов большинства психотерапевтических Школ является утверждение о свободе выбора человека. Человек сам ответственен за свою жизнь, переживания, симптомы. В отличие от медицинской модели, в психологии болезнь считается результатом свободного выбора клиента (при этом, как бы между прочим добавляется, что выбор все-таки неосознаваемый). Однако, когда дело доходит до реальной работы с клиентом, то утверждение о свободе выбора и ответственности остается только внешним фасадом, а по сути своей оно с первых же шагов терапии нарушается. Дескать “я на клиента не влияю, его подсознание само делает выбор”.

Бессознательно “выбрал” болезнь, затем, на сеансе у психотерапевта бессознательно “выбрал” здоровье – к свободе и ответственности это не имеет никакого отношения, скорее наоборот – идет сильнейшая стимуляция безответственности и потребительского отношения к жизни.

Бессознательное считается более “мудрым” чем сознание; действительно бессознательное – гораздо более отлаженная система,

учитывающая множество самых разных факторов жизни, но настоящая ответственность возникает только тогда, когда человек начинает сознательно владеть тем, что с ним происходит, иначе нет смысла говорить об ответственности – человек, не осознающий, остается игрушкой самых различных сил (не последнее место среди которых занимает массовое сознание и Доминанта в нем господствующая), свобода выбора при этом – не более, чем иллюзия.

Еще один момент состоит в том, что многие люди сейчас перестают делать усилия, а психологи часто всячески способствуют этому. Например, для того, чтобы клиент что-то понял или сделал, к нему нужно обязательно “присоединиться” и т.п. Споры нет, иногда это действительно необходимо. Но именно сейчас, когда большинство людей усилия, направленные на самоизменение, делать не привыкли, им наоборот необходимо дать шанс сделать самостоятельный шаг, переделать что-то, переспросить, домыслить, вспотеть, “пережевать” информацию, а не заглатывать ее в уже приготовленном и разжеванном виде.

Следующий момент состоит в том, что любое терапевтическое вмешательство с использованием измененных состояний сознания не ведет к появлению у человека свободы выбора, если человеку не дается возможность в дальнейшем самостоятельно проникать в эти состояния, ориентироваться в них и управлять ими. Здесь следует уточнить, что использование измененных состояний сознания не является преимуществом только гипноза и НЛП. Измененные состояния сознания возникают в огромном множестве самых различных взаимодействий во всех психотерапевтических Школах.

Не имеет смысла принятие ответственности, которое не подкреплено энергетически (т.е. когда у человека нет возможности владеть ситуацией, когда бы и где бы она не возникала). До тех пор, пока человек является игрушкой неосознаваемых сил, вряд ли имеет смысл менять акценты в причинно-следственных связях в картине мира. Человек может сколько угодно ментально понимать ситуацию, твердить себе, например: “Это не жена злит меня, это я злюсь на нее, я сам ответственен...” – пока он не овладел, не стал хозяином чувства злости, как такового (относящегося к любой ситуации, к любому человеку), такое переставление акцентов будет преждевременным и породит своеобразный самообман, даже, если путем хитроумной технологии психолог решил эту ситуацию (но само чувство злости осталось неуправляемым и может возникнуть в другой ситуации или с другим человеком).

Реальная ответственность за свои чувства возникает тогда, когда человек становится хозяином своей жизни не в какой-то одной, частной

ситуации, а хотя бы в каком-то более масштабном аспекте, например, в полном владении каким-то спектром эмоций, т.е. способности вызывать, пережить или трансформировать эти чувства в любой ситуации, что достигается кропотливой каждодневной (каждоминутной) практикой самостоятельной работы, где консультант, имеющий опыт работы с собой, предлагает направление для движения и инструкции, исходя из всеобъемлющего видения ситуации данного человека, всего Мира в целом и их взаимосвязей, а далее человек идет самостоятельно и только в том случае, если он хочет этого настолько, чтобы делать это ежедневно, без подталкивания, без “присоединения – ведения”.

Настоящий Мастер, работая с человеком, будет применять свою “личную силу” только в критической ситуации или в тех редких случаях, когда необходимость воздействия (т.е. работы на бессознательных механизмах) очевидна и далее сторицей окупится усилиями самого человека, который не займет в результате этой помощи потребительскую позицию. В любых других случаях использование терапевтом своей “личной силы”³³ будет подкреплять уже неоднократно упоминавшуюся Доминанту потребительства и именно поэтому это нецелесообразно в современной ситуации.

Все, что мы можем сделать так, чтобы не влиять на свободный сознательный выбор человека, – это помочь ему осознать, хочет ли он приложить к изменению себя свои собственные силы и что же изменить в себе он на самом деле хочет настолько сильно, чтобы работать над этим самому.

То, на что он готов тратить самостоятельные усилия – это, на самом деле и является для него на данном этапе жизни актуальным (может быть это будет отличаться от того, что он заявил первоначально как свой запрос).

И, если этот актуальный смысл найден, мы можем предлагать человеку инструкции, технологии для реализации этого смысла, которые он будет выполнять самостоятельно (периодически получая обратную связь и коррекцию технологий и инструкций), осознанно и, если это то, что ему действительно нужно – без сопротивлений и игнорирования³⁴. И

³³ Под использованием своей “личной силы” мы имеем в виду ситуацию, когда у клиента не хватает сил (энергопотенциала) для сознательного совершения какого-либо выбора и терапевт переводит его в измененное состояние, где облегчает этот выбор, используя те или иные техники. Часто само присутствие терапевта является фактором, подталкивающим пациента к определенному выбору и, тем самым, влияющим на него.

³⁴ Данное утверждение опирается на большой опыт практической работы.

когда обращение к себе, работа над собой, усилия по самоизменению и познанию станут для него нормой жизни, когда потребительское отношение к миру трансформируется в активную и осознанную жизненную позицию, *только тогда* появится возможность говорить о настоящем принятии ответственности и свободном выборе. Во всех других случаях терапевт будет продолжать манипулировать клиентом, вывешивая лозунг о его (клиента) ответственности либо для самооправдания, либо из-за непонимания существа данного вопроса.

Хочется еще раз отметить причину такого резкого нашего отношения к Доминантам потребительства и ментального диапазона. Оно вызвано тем, что именно они, на наш взгляд, лежат в основе возникновения множества проблем и болезней в современной ситуации (не как конкретные причины тех или иных проблем, а как благодатная почва, на которой они “расцветают”). Поэтому любую работу с использованием методов(и, прежде всего, собственное состояние специалиста), которые эти Доминанты подкрепляют, по большому счету можно считать скорее вредной, чем полезной (если за любым клиентом прозревать неизмеримо больший масштаб, чем отдельную личность). Помогая, на первый взгляд, одному человеку в его частных проблемах с использованием таких методов, мы одновременно взрыхляем почву для будущих страданий (и данного человека и многих других). Так работает принцип Доминанты.

Важно понять, что сами по себе и позиция потребительства и ментальный диапазон сознания не являются злом и в определенной пропорции безусловно необходимы. Дело в том, что сейчас, в данной ситуации в мире, они превратились в лавинообразно растущий ком, сметающий все на своем пути. В следующий период времени возможно смещение акцентов, факторов, возникновение других Доминант. Мир – динамическая система и завтра актуальны будут другие акценты в познании, другие методы работы. Не исключено, что когданибудь ментальный диапазон или позиция потребительства будут в дефиците и тогда именно их и нужно будет поддерживать, культивировать и развивать во всех аспектах знаний и диапазонах работы. Для этого в психотерапии накоплен прекрасный арсенал методов и средств.

В общем виде позицию данной главы можно выразить так: любое знание, любые методы, любая работа должны опираться на как можно более полное, целостное и многофакторное видение – переживание мира в максимально доступных масштабах с учетом актуальной на текущий момент времени ситуации.

Кстати, сам по себе принцип Доминанты также не является злом. Доминанта – нормальное условие развития любой системы. Вопрос заключается в том, можем ли мы управлять Доминантой и есть ли

возможность при сильном крене вернуть систему в состояние равновесия или же Доминанта сама будет управлять нашим поведением и восприятием, делая нас безответственными и бессознательными игрушками для различных сил.

6. Являются ли такие категории, как Осознание, Любовь, Ответственность, Принятие, Доверие, Смирение и др. для терапевта глубочайшими переживаниями ?

Эти категории могут оставаться для многих весьма обтекаемыми словесными конструкциями, за расплывчатостью которых, с одной стороны, может спрятаться дилетант, а с другой стороны, глубину которых может не заметить даже серьезный исследователь, рассматривающий их, как всего лишь ментальные построения и не имевший опыта глубокого переживания их.

7. Нужен ли вообще терапевту (психологу, консультанту, педагогу) духовный опыт?

Можно ли получить достаточный для работы духовный опыт (в котором человек ориентируется и с которым сверяет всю свою жизнь) на одном или даже на многих, иногда весьма сомнительных, семинарах, не занимаясь каждодневной, ювелирно выстроенной во всех диапазонах организма, практикой внутренней работы ?

Правомерно ли делить человека на части и вмешиваться в одну часть, как узкому специалисту (это дело психолога, а то – духовного лица) ?

В наши дни ситуация, когда человек приходит к терапевту – это один из немногих шансов (опять таки с точки зрения дефицита в массовом сознании) дать ему возможность прикоснуться к постижению себя, мира, смысла (на духовном языке – приблизиться к Пробуждению, Спасению). Не втолкнуть туда силой, а именно предоставить возможность. Вместо этого терапевт делает подчас обратное.

Что касается претензий на духовный опыт: сейчас от многих психологов можно услышать ссылки на духовную литературу, эзотерические Традиции, таких Мастеров, как Гурджиев, Ошо, Кастанеда, на Святых старцев и др. – дескать мы пользуемся вроде бы похожими техниками, похожей философией и т.п. Тем, кто приводит подобные аналогии, хочется задать вопрос: – а живете ли вы такой же жизнью, жизнью, где тщательно выверен и осознан каждый шаг, где

каждое дыхание является Благодарью, Обращением, Смирением, Любовью ?

8. *Обязан ли психотерапевт (консультант, психолог, учитель, врач) любить (в самом глубоком смысле этого слова) каждого, с кем он работает ?*

При ответе на этот вопрос можно вспомнить, что в прежние века работа с людьми была делом только лишь святым и подлинным Мастерам, а Любовь и Принятие отнюдь не всегда тождественны внешним проявлениям эмпатии.

Полезным может оказаться и следующий вопрос

Какова в моей работе пропорция любовь/технология ?

9. *Можно ли быть временно (в кабинете, в рабочее время) Целостным (Безупречным, Святым...)?*

Этот вопрос адресован тем, кто уповает на так называемое Рабочее Состояние, работу в “потоке” и т.п. Если в кабинете я Целостен, а за его пределами бываю эгоистичен, корыстен, упиваюсь чувством собственной важности, внутренними диалогами, не соотношу каждый свой поступок (большой или маленький) с внутренним эталоном Целостности, то что я буду транслировать клиенту в кабинете, в своем “Рабочем состоянии”?

Весь образ жизни терапевта (который так или иначе отразится на процессе его работы) является важнейшим фактором в изменении жизни клиента.

10. *Вижу ли я все изменения в клиенте, себе, мире, которые последуют за моим вмешательством в его (клиента) судьбу ?*

Если не вижу или осознаю не все, – имею ли я право вмешиваться в святая святых: судьбу и душу человека ?

11. *Может ли работа с людьми являться частью потребительского рынка ? Каков мой личный вклад в сложившуюся ситуацию ?*

12. *Хочу ли я изменить ситуацию ? Что я могу сделать и как ?..*

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА (МАСТЕРСТВА В РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ).

1. Обучение, ориентированное на реализацию жизненных смыслов.

Мы будем исходить из утверждения о том, что любое взаимодействие преобразует (в большей или меньшей степени) его участников. Результаты взаимодействия могут быть любыми, в зависимости от того, как оно происходило, на что было ориентировано, насколько было осознанным и т.п. Потенциально любое взаимодействие содержит некий спектр возможных его результатов. Среди этих потенциальных возможностей всегда есть такая (такие), которая будет при данных условиях, в данный момент, для конкретных людей наиболее адекватной. Наиболее адекватной возможностью будем считать ту, которая максимально способствует реализации жизненных смыслов, актуальных для каждого участника взаимодействия.

Очевидно также, что существуют потенциальные возможности взаимодействия, не способствующие реализации жизненных смыслов участников или даже наоборот, затрудняющие этот процесс.

Если перенести эти абстрактные рассуждения в конкретную ситуацию взаимодействия учителя и ученика или группы (психотерапевта и клиента), то становится очевидной огромная сложность и многомерность задач, постоянно возникающих перед учителем (психотерапевтом), и та ответственность, перед принятием которой он постоянно находится, так как именно он, учитель (психотерапевт), является ведущим в этом взаимодействии. Любые его действия, слова, жесты, позиция, стратегия его поведения – все это может оказаться решающим фактором и повлиять на весь последующий жизненный путь ученика (клиента), может способствовать раскрытию и реализации актуальных для него смыслов, а может, наоборот, помешать этому. Задача осложняется еще тем, что в ней присутствует огромное множество переменных, большинство из которых находится в постоянной динамике, так что никакие “усреднения” и готовые рецепты в подобной ситуации

принципиально не годятся – учитель (психотерапевт) должен быть готов “уловить” то, что актуально именно “здесь и сейчас” – для каждого конкретного ученика (клиента) в данный момент времени.

С этих позиций обучение можно рассматривать не как информационный процесс научения конкретным знаниям и навыкам, а как средство, содействующее раскрытию и реализации уникальных смыслов и эволюции каждого ученика и учебной группы в целом, лишь один из аспектов которого – научение конкретным знаниям и навыкам. (См. главу “Актуализация в учебном процессе...”).

Еще раз подчеркнем сложность и многомерность задач, стоящих перед учителем (психотерапевтом) (если рассматривать эти задачи неформально – во всей глубине). Решение этих задач творчески, осознанно, наиболее адекватно и постоянно (а не от случая к случаю, в зависимости от настроения) – это и есть работа мастера.

Исходя из сказанного, можно выделить некоторые “составляющие” мастерства в работе с людьми (естественно, что само оно не равно простой сумме этих составляющих):

- способность “видения” эволюции каждого ученика (клиента) и актуальных для него жизненных смыслов, знание того, какую помощь учитель (психотерапевт) может **предложить** ученику (клиенту) для содействия его вектору развития, раскрытия и реализации смысла его жизни;

- способность “видения” группы учеников (класса, терапевтической группы и т.п.) как живого организма с его эволюцией и смыслом, являющимися интеграцией индивидуальных смыслов и векторов эволюции отдельных учеников (клиентов);

- умение “увидеть” и распознать интегральный смысл и интегральный вектор эволюции класса (группы);

- высокий уровень осознания своего организма. Умение отделить информацию, в которой действительно нуждается ученик (клиент, группа), от своих собственных мотивов, желаний, предпочтений;

- высокая управляемая чувствительность, с возможностью тонкого дифференцирования сигналов, приходящих от различных органов чувств;

- широкий поведенческий репертуар, разнообразие стилей поведения; владение “инструментами” подачи информации: голосом, мимикой, движениями;

- большой арсенал профессиональных приемов и методов;

- владение методологией; мастер обладает возможностью не только “видения”, но и имеет большой арсенал стратегий, позволяющий выбрать наиболее адекватную и оптимально ее реализовать.

Работа с другими людьми для человека, ориентированного на мастерство, – это шанс отследить в себе то, что в обычных ситуациях не проявляется. Такой подход к профессии позволяет учителю (психотерапевту) идти к реализации мастерства путем самопознания через практику внутренней работы, неизмеримо более тщательной и сложной, чем саморефлексия и анализ, посещение семинаров и т.п.

2. Этапы формирования мастерства в работе с людьми.

2.1. Формирование учителем (психотерапевтом) у себя мотивации на постоянное развитие своих личностных, профессиональных качеств и на самопознание.

Уровни мотивации:

- отрицательная (работа воспринимается как обуза, как тяжелая необходимость);
- пассивная (позиция конформиста – “я как все”);
- средняя (некоторая заинтересованность своей работой, периодическое новаторство, иногда – обучение, курсы, литература...);
- повышенная (увлеченность, активный поиск новой информации, энтузиазм);
- высокая (человек “живет” этой информацией; вдохновение, видение смысла своей жизни через передачу знаний).

Сложности в формировании мотивации:

Для того, чтобы перейти с отрицательного, пассивного или среднего уровней мотивации (столь распространенных среди школьных учителей) к повышенному и высокому уровню (находясь на которых только и возможно начать двигаться к реализации мастерства), необходима серьезная работа, осложненная многими обстоятельствами. Так, многие люди могут быть несчастны, могут работать плохо, сами же страдать от этого, но не осознавать этот факт и даже отрицать его, прикрываясь рационализациями типа “у меня все нормально”. Осознать факт своего

непрофессионализма, страданий и несчастий (т.е. непрофессионализма в жизни) чрезвычайно сложно, потому что тогда придется жить с мучительным знанием о своей личностной и профессиональной неадекватности. Есть люди, которые все-таки осознают, что они непрофессиональны и неадекватны, но считают, что так и должно быть, что “такова судьба” и т.п. Сделать шаг к осознанию, что это не так, тоже сложно, так как тогда им придется признать, что они не такие, какими **могли бы быть**. Есть и такие, которые осознают, что они непрофессиональны и несчастны, понимают, что так не должно быть, но не видят никакой альтернативы. Прозреть альтернативу им тоже очень сложно, так как тогда придется столкнуться с фактом, что у них не хватает сил, чтобы двигаться к этой альтернативе. Есть и такие, которые видят альтернативу, но склонны считать, что у них нет сил достичь ее, так как признав, что силы все таки есть, уже нельзя будет дать себе послабление и придется выкладываться и работать; другие верят и в свои силы, хотят меняться и расти, но не знают **как** это делать...

Иными словами, формированию высокой мотивации на личностный и профессиональный рост препятствует множество иррациональных страхов, внутренних противоречий, нехватка энергопотенциала, а зачастую элементарная лень...

Методы формирования мотивации:

Формирование высокой мотивации у учителя (психотерапевта) – процесс сложный и длительный, требующий комплексного подхода. Чем на более ранней стадии подготовки специалистов этот вопрос возникнет, тем больше будет шансов на то, что учитель (психотерапевт) будет работать неформально, творчески и продуктивно. Методы формирования (вернее проявления) мотивации³⁵ базируются на механизмах, описанных нами в главах: “Механизмы применения интегративных технологий” и “Методология психотерапии”. Вообще развитие этих методов представляется нам одной из наиболее актуальных задач для практической психологии и педагогики.

³⁵ Мотивация – энергия, необходимая для совершения действия.

Мотивированный человек не просто понимает, что мастерство – это хорошо и абстрактно хочет его достичь (мечтая на досуге, почитывая книжки и т.п.); мотивированный человек совершает действия, невзирая на сложности пути и возможные преграды.

2.2. Формирование учителем (психотерапевтом) у себя рабочего состояния (состояния “предельного включения”, оптимальной “настройки восприятия”).

Уровни рабочего состояния:

- отрицательное (погруженность в свои проблемы, взвинченность или апатия, эмоциональная неустойчивость);
- пассивное (жесткость и стереотипность реакций, неустойчивое внимание, периодические отвлечения на свои проблемы, не очень устойчивое эмоциональное состояние);
- среднее (способность к сосредоточению на работе, переключению от своих личных проблем, мыслей, эмоций);
- повышенное (высокая работоспособность, эмоциональная саморегуляция, хороший уровень внимания, адекватное реагирование на ситуацию);
- высокое (“стирание” своих личностных особенностей, неограниченное владение вниманием и его масштабами. **Принятие** учеников (клиентов) и ситуаций такими, как они есть (и не только ментально), утонченное восприятие наблюдательность по отношению к малейшим нюансам в процессе взаимодействия);
- идеальное (реализованная И.С.).

Сложности в формировании рабочего состояния:

- наличие у учителя (психотерапевта) ряда нерешенных личных проблем;
- наличие проблем со здоровьем;
- утомляемость, недостаток энерго- потенциала;
- наличие жестких установок и стереотипов в восприятии и реагировании;
- отсутствие у многих учителей (психотерапевтов) базовых навыков саморегуляции своего состояния.

Методы формирования рабочего состояния:

Формирование рабочего состояния – сложный многоступенчатый процесс, включающий в себя работу с коррекцией личных проблем, комплексы оздоровительных и тонизирующих технологий, работу по освобождению от жестких стереотипов восприятия и реагирования и обучение навыкам саморегуляции. В качестве одного из методов, способствующих формированию рабочего состояния, можно предложить авторскую методологию, основанную на поэтапном освоении учителем (психотерапевтом) все более качественных уровней внимания и чувствительности, коррекции личных проблем и обучении решению внутренних и внешних конфликтов, оптимизации своего состояния. В каждом конкретном случае обучение индивидуально.

2.3. Осознание учителем (психотерапевтом) своего организма.

Этому вопросу мы посвятили основное внимание в первых главах, где привели достаточно высокие критерии Осознания, достижение которых очень сложно и длительно и требует серьезного погружения в практику внутренней работы, наличия опытных инструкторов и предельных усилий.

Конечно, трудно требовать от каждого учителя (психотерапевта) столь высокого уровня, но для того, кто стремится к мастерству да и вообще к НЕФОРМАЛЬНОЙ работе, продвижение ко все более полному осознанию своего организма – задача весьма актуальная, ведь не осознавая себя, учитель (психотерапевт) не сможет по-настоящему **принимать** своих учеников (клиентов), не сможет увидеть их жизненные смыслы, понять Запрос и будет работать весьма поверхностно, не затрагивая важнейшей задачи обучения – раскрытия и реализации смыслов жизни учеников (клиентов), их самореализации.

Методы достижения высокого уровня Осознания организма чрезвычайно сложны и индивидуальны для каждого человека в зависимости от его особенностей. Классическая психология и современная психотерапия весьма ограничены в этом отношении и могут предложить методики для достижения лишь самого элементарного, поверхностного уровня Осознания, без появления потенции на воспроизведение любого переживания произвольно, а не только в результате случайного инсайта.

2.4. Формирование высокой культуры работы с информацией.

В этот этап входит:

- а) Внутренняя культура работы с информацией;
- б) Культура передачи опыта:
 - высокая чувствительность к ученику (клиенту) и группе;
 - культура коммуникации.

Уровни внутренней культуры работы с информацией :

- низкий (неорганизованность, перегру-женность, неумение выделять приоритеты; зауженное, не системное восприятие; неумение очищать” восприятие);
- средний (попытки систематизации, попытки избегать перегрузок лишней информацией, не актуальной в данной ситуации, выделение приоритетов);
- повышенный (научная организация своей деятельности, работа только с актуальной информацией; избегание ментальных конструкций, не прожитых, не “прожеванных”; попытки регуляции своего восприятия);
- высокий (человек старается жить, будучи “чистым экраном”, не окрашивая информацию своими акцентами, приоритетами, ценностями, установками и стереотипами, не подгоняя ее под свои схемы, свою картину мира; ориентация на информацию, актуальную “здесь и теперь”).

Уровни культуры передачи опыта:

- а) Чувствительность к ученику (клиенту), группе:
 - низкая (учитель (психотерапевт) не отслеживает свои реакции, изменения в своем состоянии в различных ситуациях; реагирует на учеников (клиентов), исходя из своих стереотипов и схем);
 - средняя (учитель (психотерапевт) иногда замечает грубые сигналы в разных диапазонах своего организма, старается

1 2 1

видеть ситуации в основном из профессиональной парадигмы, пытаясь уйти от слишком явных личных реакций);

– повышенная (учитель (психотерапевт) замечает изменения в своем состоянии, как реакцию на взаимодействие с учениками, пытается отойти от стереотипов, понять самого ученика (клиента), группу);

– высокая (предельно тонкая чувствительность к своему состоянию во всех диапазонах организма, безоценочное восприятие, системное “видение”).

б) Культура коммуникации:

– низкая (штампы и стереотипы в поведении и коммуникации) (не путать со стереотипами восприятия);

– средняя (наличие некоего диапазона поведенческих ролей и приемов);

– повышенная (владение широким спектром приемов коммуникации, поведенческих ролей, причем учитель сознательно выбирает нужную роль в своем поведении);

– высокая (адекватная коммуникация – попадание в “десятку” по Запросу ученика (клиента) или группы).

Что касается методов, способствующих повышению культуры коммуникации, то они достаточно разнообразны. Психология и психотерапия располагают в настоящее время большим выбором приемов, помогающих повысить свои возможности в этой сфере как за счет изменения своих личностных особенностей, так и за счет пополнения своего арсенала современными технологиями.

С обучением высокой культуре работы с информацией и формированием высокой чувствительности к ученику (клиенту) и группе, формированием “системного видения” дело обстоит сложнее. Эти качества могут возникнуть при работе над Осознанием своего организма.

3. Уровень мастера.³⁶

Выход на уровень мастера осуществляется как следствие интеграции личностной зрелости и профессионализма и трансформации профессиональной парадигмы через себя, с появлением нового качества в себе и Мире.

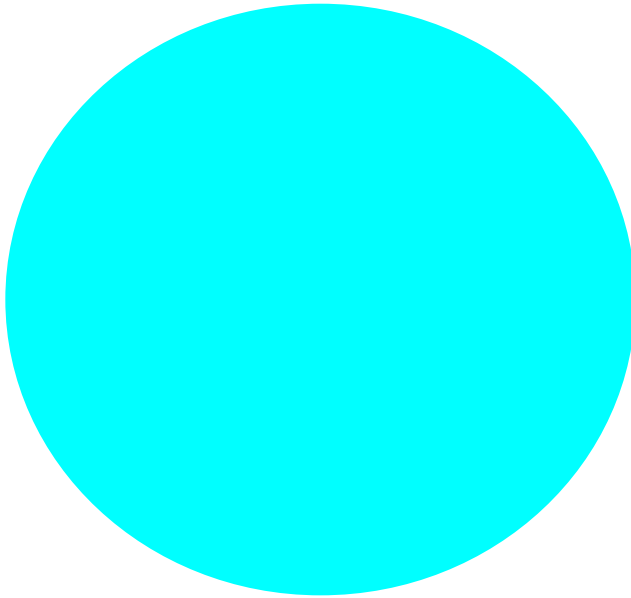
Мастер – человек, интегрировавший в себе профессиональный опыт и проявивший в результате этого свой почерк – новое качество этого опыта, получивший возможность владеть этим качеством, воспроизводить его и передавать это качество другим...

³⁶ Данное определение отражает высшую степень профессионализма в профессиях, связанных с работой с людьми. Существует еще эзотерическое понятие – Мастер, которое гораздо глубже. Оно, в свою очередь, отражает, во-первых, высшую степень профессионализма не только в какой -то профессии, но во всей своей жизни в целом; во-вторых, определенный “накал” внутренней жизни (то, что в Главе 3. мы назвали “накалом” жизни Подвижника), а в-третьих (и это – самое важное), – Откровение -переживание Истины.

1 2 3

Если у Вас появились вопросы или желание подробнее познакомиться с нашей методологией и с авторами книги, Вы можете обратиться в ОТО “Солнечный Ветер” (С.Петербург). Контактные телефоны: 252-02-34, 254-00-96, 174-30-48, 585-95-24.

Адрес для корреспонденции: С.Петербург 198092 ул.Ивана Черных 19 к 12 , для Лебедько Владислава и Агеева Валерия.



**ОСОЗНАНИЕ.
МАСТЕРСТВО.
ПСИХОТЕРАПИЯ ?**

**Валерий Агеев
Владислав Лебедько**