

С. Гиллиген, Р. Дилтс

# ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ

*Путь открытия себя*

Stephen Gilligan and Robert Dilts

THE HERO'S JOURNEY *A voyage of self-discovery*

*Перевол с английского Галины Бутенко*

Гиллиген С., Дилтс Р.Г 47 ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ: Путь открытия себя. - М.: Психотерапия, 2012. - 320 с.

Книга содержит в себе интегрированный и обобщенный за 30 лет совместной деятельности опыт авторов в области эриксоновского гипноза, НЛП, мифологии и восточной философии. Результатом такой интеграции стало развитие третьего поколения эриксоновского гипноза под названием Генеративный транс, или третье поколение НЛП.

Книга является стенограммой одного из психологических тренингов, проведенных авторами. Она содержит подробное описание этапов путешествия героя и многочисленных практических упражнений, направленных на развитие навыков центрирования, гармонизации трех видов разума (телесного, когнитивного и полевого), открытия к полю, а также на работу с сопротивлением, с архетипами и архе-типическими энергиями, на интеграцию тени, трансформацию внутренних демонов (страхов, ограничений) и обретение внутренних хранителей и покровителей.

Предназначена как для специалистов — психологов-консультантов и психотерапевтов, гипнотерапевтов, НЛП-практиков, ведущих различных тренингов, студентов и аспирантов означенных специальностей, так и для широкой аудитории читателей, заинтересованных в развитии своих возможностей и ищущих ответ на извечный вопрос человеческого существования: «Кто я? Зачем я? Каково мое предназначение в этом мире?»

## **ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ**

Вы держите в руках уникальную книгу, которая содержит в себе интегрированный опыт в области эриксоновского гипноза, мифологии, философии боевого искусства айкидо и НЛП. Авторы этой книги прошли большой творческий путь, начиная с обучения у таких великих мыслителей XX века, как Грегори Бейтсон, Милтон Эриксон, Бертран Рассел и Джозеф Кэмпбелл. И, продолжая развивать полученные знания в собственной практике (Стивен Гиллиген — доктор психологических наук, эксперт №1 в области эриксоновского гипноза во всем мире и автор третьего поколения гипноза «Генеративный транс»; Роберт Дилтс — один из ведущих разработчиков современного НЛП и всемирно признанный бизнес-консультант), авторы щедро делятся с нами теми открытиями, которые они сделали за время своего путешествия героя.

Появление этой книги не случайно. Рано или поздно в информационном пространстве должно было появиться подобное знание, которое отвечало бы на вопрос времени — нашего с вами времени, времени, в котором мы живем. А вопрос этот звучит так: «Для чего большего я живу? Для чего большего я появился на планете Земля? Что такого я могу привнести в этот мир своим существованием, от чего в результате он может и должен стать лучше?» Это — очень важный вопрос, особенно в наш информационный, потребительский век, когда человеческий разум теряется в слоганах рекламных компаний, когда со всех сторон нам предлагаются всевозможные виды услуг и в какой-то момент человек начинает забывать о себе — о том, что в нем есть главного, вечного и что не должно изменяться ни в какие времена и ни при каких обстоятельствах. Потому что единственное, что делает человека человеком — это его Дух, духовность, осознание им своей Миссии.

Для чего большего, чем просто для поедания макарон и масла определенной марки, покупки автомобиля определенной марки, покупки квартиры в определенном районе города и работы в определенной компании на лучшей должности (поскольку это престижно), — так для чего большего рожден человек?

Задумайтесь, что делает великих людей великими? Можно назвать тысячи причин, по которым люди становятся великими. Но первопричина всегда одна — великие люди задают себе великие вопросы.

Каждый из нас рожден на этой планете для чего-то большого, только не всегда может сказать — для чего. В этой книге авторы, уже более 30 лет занимающиеся развитием возможностей человека, обобщили свой опыт и описали его на доступном языке, который позволяет каждому прочитавшему книгу получить такие же знания, а самое важное — ответить на этот главный вопрос: «Для чего большего я живу?»

К счастью, перед вами такой вариант книги, где показан именно практический путь достижения состояний, в которых нуждается каждый человек, совершая свое путешествие героя. В книге подробно описаны этапы путешествия героя и приводится множество упражнений, которые помогут вам пройти путь великих открытий и познаний своего Я; путь, благодаря которому вы сможете выйти за пределы привычных границ и открыть для себя совершенно новые возможности; путь, на котором вы будете встречаться с вашими демонами (внутренними ограничениями и страхами) и интегрировать их силу в движение вперед — навстречу пробуждающемуся Я.

Книга написана легко, и вы встретите в ней много юмора, несмотря на серьезность темы.

Да пребудет с вами Сила!

*Виталий Григорьев,  
генеральный директор ООО «АльфаЛидер»,  
тренер НЛП международного класса, психолог-консультант*

## ВВЕДЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВО КНИГИ

(Немного откровения от переводчика)

Книги можно писать и делать по-разному. Мне нравятся живые книги. И эта книга - ЖИВАЯ.

И не только потому, что в ней приведены стенограммы живого психологического тренинга. А еще и потому, что она дает возможность пройти это путешествие героя вместе с авторами, что незримо присутствуют рядом, стоят за плечом... И в результате — измениться, многое понять в себе и открыть.

Каждая книга должна что-то пробудить в душе у читателя. Иначе — зачем их писать?

Эта книга задела меня за самые глубокие ниточки души, духа, взбаламутила, перевернула... Впрочем, такими и должны быть *живые* книги.

И мне тоже пришлось пройти свое путешествие героя.

И чуть ли не впервые за 30 лет своего бытия психологом-психотерапевтом, а также издателем и редактором мне захотелось сказать несколько слов читателю. Воспитанная в духе Карла Роджерса, я всегда оставалась, как говорят, — *за кадром*. Конечно, я и так много сказала на страницах этой книги, переводя ее — буквально *пере-водя* книгу из одного языкового пространства в другое — в том ЕДИНОМ ПОЛЕ, в котором все мы с вами присутствуем...

Однако вопрос не в том, ЧТО я хочу сказать — для этого потребовалось бы очень много места, а в том, — что я не могу НЕ сказать.

Живые книги делаются долго — они вынашиваются, поглощая все твое существо... каждая строчка и каждое слово проверяются на отточенное звучание, на резонанс, на воздействие... А читаться они должны легко!

Ведь вся книга авторов была проникнута легкостью, игрой, лиризмом, несмотря на то, что это живой психотерапевтический процесс, в котором по ходу тренинга люди менялись прямо на глазах. И этот стиль мне предстояло сохранить, чтоб воссоздать у читателя *эффект живого присутствия*. О боги!

При этом книга насыщена ссылками на других авторов, и каждый из них — величина: Эриксон, Бейтсон, Кэмпбелл, Соме, Рот, Пирсон, Грэм. Но все их теории Стивен и Роберт легко показывают на себе — в действии. И все теории у них каким-то непостижимым образом оказываются интегрированы друг с другом. И все они переплавлены в единую методику, восходящую философскими корнями к буддизму и даосизму, и ей можно воспользоваться — просто читая книгу! Как такое возможно?

И ответ на это только один: мы все — в *едином поле*, и раскрывая порождающее пространство, мы получаем возможность для осознания происходящего, для интеграции в целое и для рождения нового!

При этом в книге оказалось много поэтических строк, которые авторы с великим искусством вплетали в живую канву тренинга, чтобы *метафорически* высветить смысл сказанного, обращаясь к высотам поэзии, а на самом деле — к высотам человеческого духа, откуда и пишутся все поэтические строки, — чтобы *показать дорогу за ними идущим*.

Справедливости ради, стоит заметить, что все стихи в английском оригинале, в нашем понимании (людей, воспитанных на пушкинской поэзии), стихами не являлись, — там совершенно отсутствовала рифма, а часто и ритм. Но это была поэзия! Схимонах Силуан Афонский выразил это так: «Написанное Святым Духом можно прочесть только Святым Духом».

И вот, после стольких психологических тренингов, я неожиданно оказалась на пороге своего нового путешествия. Жизнь поставила меня перед выбором: книгу надо выпускать, НЛП я никогда не увлекалась, ну а переводы стихов... их или не было вовсе, а если и было — то... или *психологически* смысл не тот, или строка, использованная в тренинге, потеряна, изменена — в угоду рифме, поскольку при слове *стихи* — у нас привычка рифмовать сказанное. Я же вовсе не поэт, а прежде всего — психолог... И не рифмы меня волнуют, а как сохранить у читателя эффект присутствия на тренинге.

Но почему *мне* приходится это делать? По жизни я привыкла спрашивать совета у бессознательного. Ответ не замедлил придти: я *новое* лицо и не связана стереотипами в этом профессиональном цеху — ни в поэзии, ни в поле НЛП.

Так что моя задача оказалась намного трудней: не просто перевести книгу, как принято, а заново открыть и для себя, и для других все смыслы, туда вложенные... И этот вызов я приняла. (Так, в частности, в книге появились *покровители*, и я очень рада, что мои коллеги приняли этот термин! Были и другие находки, но *покровители* — самая важная!)

И, перемещаясь по книге вместе с авторами, делая буквально шаг за шагом все, что делали они — *центрируясь, вдыхая и выдыхая, открываясь в поле, выходя в порождающее пространство и держа свой канал открытым* — я поняла: могу попробовать и со стихами... И, увлекшись, я перевела их так, как прочла — *своим духом*.

В результате мое личное путешествие стало для меня уникальным, трансцендентным опытом, позволившим выйти за горизонты привычного... И, начав говорить под влиянием Марты Грэм, я ощутила с собою рядом... дыхание Руми... аромат одиночества Хафиза... очарование любви Каммингса... Элиот, Вагонер, Байт, Лоуренс, Рильке, Уолкотт, Вильямсон... каждый оставил мне что-то свое... и похоже — процесс не прекращается...

Позже мои коллеги тоже стали приносить мне найденные ими строки, наверное, чтобы я не мучилась. Спасибо им. Но это был ДРУГОЙ процесс...

Тем не менее два из найденных действительно прелестны - и по форме, и по смыслу. И это действительно СТИХИ. Не могу не привести их здесь. Первое — это перевод Йейтса *Яном Пробиштейном*:

*Как пугало в обносках, вот — старик,  
Но лишь душа проглянет из обличья,  
Запев, захлопает в ладоши — вмиг  
Ничтожество исполнится величья.*

Второе, которое никак не хотело находить своего автора даже в английском варианте, — оказалось «Гимном утренней заре» индийского поэта Калидасы и для него есть прекрасный перевод Константина Бальмонта.

*Смотри, перед тобою день,  
В нём жизнь, что самой жизни жизнь,  
В его коротком беге  
Все истины и правды людского бытия:  
Рост благодатный,*

*Деяний слава,  
Величие побед.  
Вчерашний день — лишь сон,  
А завтра — лишь виденье,  
И только правильно прожитое сегодня творить способно  
Из вчера - СЧАСТЛИВЫЙ сон,  
Из завтра каждого — видение НАДЕЖДЫ.  
Всмотрись, как следует, всмотрись в сегодня!  
И это будет гимном утренней заре.*

Ну, разве могу я сравниться с таким мастером слова и формы?

Моя задача была совсем иной. Ну, а мои поэтические переводы... они, конечно, белые и, может, неумелые... но они, как птенцы весной, держась за ветви строчек, никак не хотели улетать... цепляясь за весь текст ментально, эмоционально, энергетически...

Устав от этой внутренней борьбы и наконец открывшись к потоку жизни, я поняла, что должна оставить все как есть. И не только чтобы правильно завершить свое полугодовое путешествие, но и показать читателям, что — возможно ВСЕ! И что мы сами и есть то ПОРОЖДАЮЩЕЕ ПОЛЕ, которое объединяет противоположности. Надо только увидеть то, что ты должен сделать именно сегодня. А потому — **смотри на этот день! И каждый раз смотри на каждый день.** И просто иди дальше... Так и родилось это предисловие.

И в то время как я пишу эти строки, другие — буквально выпорхнули из-под моей руки, и я не знаю *кто*, — но кто-то же это сказал:

*Ну вот и все, закончен день...  
И в этом мире все прекрасно!  
Хотя иные бросят тень —  
На то, что жил ты, — безучастно...  
На то — что жил,  
Что ты любил...  
Что ты ДЫШАЛ... -  
Слова вдыхал —  
Пере-водил.  
И... выдыхая...  
Резонанс ловил...  
Иотзвук,  
Отклик  
Той души...  
Далекой, ждущей и зовущей... Чтоб сделать сказанное ясным...  
Да ну их, — пусть...  
Ты сделал ДЕЛО — и прекрасно!  
Ну, а непониманья грусть  
Рассеется в улыбке ясной...*

И я не могу не выразить своей признательности моим коллегам — Михаилу Гордееву и Анне Круговой, так терпеливо, с почтением и пониманием ожидавшим, пока «созреет» текст и книга наконец родится...

Еще я благодарна своим детям, им было нелегко — ведь все мои ресурсы были поглощены книгой и для них совсем не осталось места, но они терпеливо ждали, когда я вернусь из этого путешествия по пространствам.

И особая благодарность моей дочери — Кристине, моему бессменному по жизни редактору, которая обладает не только даром хорошего, едкого литературного критика (с позитивной энергией воина!), но и по жизни является одним из моих ангелов-хранителей.

Еще я благодарна судьбе за возможность совершить это путешествие. У меня были отличные учителя — и в психологии, и в литературе — и все они остаются моими хранителями до сих пор. Спасибо им! Спасибо всем моим музам, хранителям и покровителям!

И я знаю, что несмотря ни на что книжка получилась отличная, все у меня в душе ликует и поет! Ну, а если она зацепит вас за живое, так это — здорово!

Спасибо Стивен! Спасибо Роберт! Я просто влюбилась в вашу книгу!

И я счастлива, что мне довелось какое-то время своей жизни — звучать, хоть и на расстоянии, но, надеюсь — в полном резонансе с вами и вашими живыми героями.

Это прекрасная, восходящая к самым высотам человеческого духа и самое главное — очень практическая книга.

Может быть я что-то предваряю своим предисловием, но в любом случае у меня есть надежда, что предисловие, если и читают, то чаще — после прочтения книги. Так что, когда вы, читатель, к нему вернетесь, вам многое уже станет ясно и без моих слов.

Так что вперед! В ваше путешествие героя!

И держите свой канал открытым!

*Галина Бутенко, автор перевода, психолог-психотерапевт, главный редактор издательства «Психотерапия»*

# День 1

## ВВЕДЕНИЕ И ОБЗОР

Мы (авторы — Стивен Гиллиген и Роберт Дилтс) находимся в совместном путешествии на протяжении более чем тридцати лет, а началось оно еще в начале 1970-х, когда мы были студентами в Калифорнийском университете в Санта-Крузе. Именно там мы познакомились и работали с Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером, основателями нейролингвистического программирования (НЛП). Кроме того, нам представилась потрясающая возможность учиться у Грегори Бейтсона, которого многие считают одним из самых больших умов прошлого столетия, и у Милтона Эриксона, который является возможно самым блестящим психиатром, гипнотерапевтом и целителем из всех когда-либо живших ранее.

После получения высшего образования каждый из нас пошел своим собственным путем. Наши пути снова соединились только в середине 1990-х. К тому времени мы оба были уже женаты, у нас росли дети и независимо друг от друга мы проложили себе успешный профессиональный путь: Стивен — в эриксоновском гипнозе и психотерапии, а Роберт — в нейролингвистическом программировании. Тем не менее мы обнаружили, что наши такие разные путешествия привели нас ко многим сходным переживаниям и выводам.

Один из наших самых страстных общих интересов заключается в том, что жизнь любого человека является потенциальным «путешествием героя».

Сущность путешествия героя состоит в следующем: живете ли вы жизнью, полной смысла? В чем состоит эта жизнь с глубокой самоотдачей, к которой вы призваны? Как вы можете ответить на этот призыв?

Если вы не найдете своего призвания, возможно, вы будете жить страдая, чувствуя себя несчастными, потерянными или сбитыми с толку, или все может вылиться в какие-то серьезные проблемы — может, в проблемы, связанные со здоровьем, с профессиональной деятельностью или с нарушением отношений.

Если жить путешествием героя — это принесет самые удивительные награды, но если от него отвернуться — это может причинить огромное страдание. Мы надеемся, эта книга поможет вам понять и ощутить то, чем является ваше собственное путешествие, и то, как вы смогли бы прожить его с

полной самоотдачей. Наш интерес состоит в том, чтобы исследовать, как вы настраиваетесь на самую глубокую часть своего духа и соединяетесь с ней, так, чтобы все, что вы чувствуете, думаете и совершаете в этом мире, было пропитано человеческим духом.

В путешествии героя речь идет о том, как пробудиться и открыться — открыться навстречу тому, что несет вам жизнь, и навстречу тому, чего она ждет от вас. И это призвание не всегда легкое. В противном случае вам не надо было бы быть героем, чтобы его осуществить.

Огромное преимущество путешествия героя — в ощущении значимости себя и того, что ты живешь в мире. Но вместе с этим вам брошен вызов и существует цена. Везде, где есть свет, всегда будут тени — и можно было бы сказать, что чем ярче свет, тем чернее тени. А жить полной жизнью — значит обращаться и к свету, и к тьме и владеть ими.

Другими словами, мы собираемся в равной степени сфокусироваться на том, что мы называем *даром* и *раной*. Мы утверждаем, что глубоко внутри каждого из нас есть дар, и мы здесь, чтобы передать его в мир. Но равно глубоко внутри каждого из нас существует рана. И конечно же, рана не начинается с нашей собственной жизни — мы несем раны нашей семьи, мы несем раны нашей культуры, мы несем раны всей планеты. Поэтому в путешествии героя речь идет о понимании того, как позитивным образом можно установить глубокую связь с этими двумя энергиями.

Таким образом, в путешествии героя речь идет одновременно о том, как жить со своим даром и как исцелить свои раны. Ваша сила и наполненность происходят из этих двух энергий. Эти две энергии будут присутствовать в путешествии, оказывая основное влияние на ваши близкие отношения, вашу профессиональную жизнь, ваше здоровье и ваше развитие как человека, — и этот синхронный процесс, когда вы исцеляетесь и одновременно делитесь с другими своим даром, всегда будет присутствовать в нем.

## **НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ**

*Большая часть этой книги является расшифровкой стенограммы семинара, который мы проводили по теме путешествия героя в Барселоне, в Испании. Мы убеждены в том, что путешествие героя — это динамичный, живой и постоянно развивающийся процесс. Мы приводим здесь стенограмму, чтобы сохранить непосредственность, юмор и ощущение живого семинара. Мы указали свои имена в связи со своим личным участием, чтобы сохранить уникальный вкус наших разных точек зрения. Итак, наслаждайтесь путешествием!*



**Стив Гиллиген:** Всем доброе утро и добро пожаловать! У нас в программе много тем, которые мы должны охватить.

**Роберт Дилтс:** *(Взволнованно.)* Готовы ли вы к путешествию?

**СГ:** *(Голосом как у проповедника.)* Братья и сестры, вы готовы?

**РД:** Скажите аминь! *(Голоса «Аминь» и смех из аудитории.)*

**СГ:** М-м-м-м-м... это — то, что нам приятно слышать! Так, теперь, когда вы немножко вышли из своего рационального Я, мы хотим этим воспользоваться и еще немного усилить, соблюдая нашу ежедневную традицию чтения чего-нибудь поэтического. Отчасти, чтобы почтить свои ирландские корни.

**РД:** Мы оба — наполовину ирландцы. Моя половина — это плохая половина. *(Смех.)*

**СГ:** И что еще более важно, чем наши ирландские корни, — это то, что в этом поиске мы хотим особо подчеркнуть, что язык в своей основе метафоричен и поэтичен. Мы считаем, что литературный язык вторичен, первичным же языком мы считаем символический язык и метафору.

**РД:** Есть интересная книга, написанная лингвистом Джорджем Лакоффом, она называется *«Метафоры, которыми мы живем»*. Лакофф указывает на то, что обычно мы считаем метафору вторичным языковым процессом по отношению к основному, буквальному языку. Но, как и мы, он утверждает, что на самом деле все как раз наоборот, наш основной язык—метафоричен. Ребенок живет в мире историй и метафор задолго до того, как узнает буквы. Таким образом, язык нашего сердца и язык нашей души метафоричен, а не буквален.

**СГ:** С практической точки зрения это означает, что нас особенно интересует то, как язык входит в тело, как он трогает нас и пробуждает чувственно-символические переживания в теле. И когда мы будем говорить о путешествии героя, мы будем исследовать этот вопрос вовсе не с точки зрения какой-то интеллектуальной концепции, а по мере того, как вы будете глубоко дышать им, пропуская его через все ваше тело, — он будет пробуждать внутри вашего тела все эти внутренние переживания.

**РД:** Папуасы Новой Гвинеи говорят, что «знание — всего лишь слух, пока оно не перейдет в мышцы». Таким образом, ваше путешествие героя и ваше призвание — всего лишь слухи, всего лишь идеи, пока они не войдут в ваши мышцы. Все ваши цели, ресурсы, возможности — всего лишь слухи, пока они не вошли в мышцы, в дыхание, в тело. Тогда и только тогда они станут живыми идеями, которые смогут изменить вашу жизнь. Итак, нам хотелось бы, чтобы вы вышли отсюда более живыми. Кто-нибудь хочет стать более живым?

СГ : (*С энтузиазмом и игриво.*) Скажите аминь! (*Смех и голоса «Аминь» из зала.*)

СГ: Строки<sup>1</sup>, которыми я хочу поделиться с вами, написаны британским поэтом Дерекотом Уолкоттом. Вы услышите, как в этих строках Уолкотт говорит о двух Я, которые являются частью наследия каждого из нас, как человеческого существа. Он (наряду со многими другими) предполагает, что в нас существуют два разных Я — одно из них вы могли бы назвать переживающее или *исполняющее Я*, а другое - *наблюдающее Я*. Другой набор терминов, которым мы будем пользоваться, — это *телесное Я* и *когнитивное Я*. Большая часть того, что мы собираемся исследовать, — это связь между этими двумя видами разума. Действительно ли их отношения враждебны? Диссоциативны? Одно доминирует, а другое подчиняется? Или же оба этих разума существуют внутри вас в гармонии? Поскольку, если они живут в гармонии друг с другом, ваше путешествие героя сможет по-настоящему раскрыться в мир. И вот что Дерек Уолкотт говорит об этих отношениях:

### **Любовь после любви**

*Наступит день, когда с восторгом, упоением себя ты встретишь у своих дверей — увидишь в зеркале своем.  
И каждый улыбнется на приветствие другого и пригласит — садись, поешь.  
Ты заново полюбишь незнакомца, которым был ты сам. И дашь вина. Дашь хлеба.  
И сердце ты свое вернешь — себе и незнакомцу, что любил тебя всю жизнь, кого ты отвергал ради других.  
Сбрось с полок письма от любви, записки, полные отчаянья, портреты. Достань из зеркала свой образ — Садись и праздную свою жизнь.*

СГ: Итак, мы надеемся, что к концу нашего совместного путешествия здесь вы сможете достать из зеркала свой образ и отпраздновать свою жизнь... и что эти два Я внутри вас смогут объединиться в глубинном порождающем Я, которое живет путешествием героя.

РД: У меня есть пара цитат в том же духе. Вот несколько строк о том, как человек взрослеет, чувствуя телом свое призвание и ощущая глубинную силу духа, что приходит с возрастом. Это отрывок из «Плавания в Византию» великого ирландского поэта Уильяма Батлера Йейтса. У меня и у Стивена эти

---

<sup>1</sup> Чтобы рассеять возможное недоумение читателя, заметим, что все стихи (кроме одного) в английском оригинале не имели рифмы, а часто и ритма. — *Прим. перев.*

строки вызывают нечто похожее на то, что мы узнали от Милтона Эриксона, который стал для нас учителем и покровителем. Когда мы с ним познакомились, он был уже старым и малоподвижным, боролся с ужасной болью и все же, казалось, находил связь с источником, более глубоким, чем собственная немощь. Для меня эти строки — о том, что во многих отношениях путешествие героя не заканчивается никогда. Йейтс пишет:

*Старик — ничтожнейшая вещь,  
Как рваное пальто на палке, пока  
В ладоши не захлопает душа и громко вдруг не запоет  
Для каждого лохмотья<sup>2</sup> в его смертном платье.*

РД: Так что во время нашего совместного путешествия здесь, возможно, появится душа и посетит вас, захлопает в ладоши, запоет и позволит каждому лохмотью<sup>3</sup> вашего смертного существа ожить, празднующая и участвуя в происходящем.

Еще у меня есть цитата из Марты Грэм, считающейся одной из основательниц современного танца. В свои девяносто лет она преподавала танец, занималась хореографией и сама хорошо танцевала - возможно, из-за своего подхода к жизни, который она описывает следующим образом:

*Существует некая витальность, жизненная сила, ускорение, которое воплощается через тебя в действие, и, поскольку ты только один такой существуешь во все времена, эта экспрессия уникальна. Если ты заблокируешь ее, она никогда не будет существовать, не выразится ни через какого другого носителя и будет потеряна навсегда. В мире ее не будет. И не тебе решать, насколько она хороша или как она соотносится с другими. Твое дело — держать канал открытым.*

РД: В этом заключается сущность путешествия героя: сохранение своего канала открытым. Ключевая часть этого путешествия — идентифицировать и отпустить все то, что перекрывает ваш канал и заставляет вас терять свою витальность и жизненную силу. То есть, мы будем стараться найти и преобразовать темные силы, которые блокируют вас от проявления вашей уникальной энергии в этом мире. Одна из основных целей нашей программы состоит в том, чтобы помочь вам освоить такие способы, с помощью которых вы сможете сохранять свой канал открытым — при взаимодействии с детьми, с партнером, с коллегами по работе или просто в повседневной жизни - даже во

---

<sup>2</sup> Англ. *tatter* — лохмотья, клочья. *Устар.* — лохмотье, *синон.* отрепье, рубище. Поэтическая метафора. — *Прим. перев.*

время присутствия на семинаре. Это ваша работа во время вашего путешествия героя — держать свой канал открытым, — и пусть жизнь течет через вас.

## **ПЕРВАЯ ПРЕДПОСЫЛКА: ДУХ ПРОБУЖДАЕТСЯ**

СГ: Первая основная предпосылка, которую мы хотим предложить, чтобы проложить курс для путешествия героя, это:

### *Дух пробуждается в мир.*

Все остальное, на что мы можем ориентироваться - мысли, поступки, внутренние переживания, динамика отношений, - все выглядит выражением *пробуждающегося духа*. И дух использует все эти формы - поступки, мысли, время, пространство, идентичность и т.д. - как средства для пробуждения. Путешествие героя активизируется за счет того, что мы ощущаем дух и в каждый момент на него равняемся.

РД: Здесь поднимается извечный вопрос: кто мы такие? Может, мы животные, делающие вид, что мы боги, или же мы боги, делающие вид, что мы животные?

СГ: Что выбираете на этот раз? *(Смех.)*

РД: Итак, мы - пробуждающийся дух, и божественный, и человеческий.

СГ: Эта идея относительно первичности духа была представлена в автобиографической книге *«Из воды и духа»* Малидома Соме, прекрасного человека, который родился и вырос в Западной Африке и затем приехал на Запад, чтобы учить других. Он рассказывает о своей культурной традиции, в которой предполагается, что ребенок, рождаясь, исходит из другого, духовного мира. И что, кроме того, дух выбирает именно это время, эту семью и эту культуру, чтобы родиться, потому что он несет с собой некий дар, чтобы передать его людям.

Мы полагаем также, что в дополнение к этому дару, который надо передать, у духа существуют еще и раны, которые надо исцелить. Но в обоих случаях вы можете ощутить лежащее в основе любого момента переживания это живое, пульсирующее сознание, которое надеется пробудиться. И если вы на него равняетесь, происходит нечто хорошее.

Интересно, что имя «Малидома» означает «тот, кто принесет ритуал врагу». В его культуре вскоре после рождения ребенка передают старейшинам, и в течение нескольких дней круг старейшин обращается к духу на ритуальном языке, спрашивая: «Зачем ты пришел? Что за дар ты пришел передать?» В случае Малидомы они услышали, что он пришел, чтобы принести дар ритуала исцеления на Запад, который, по мнению народа Малидомы, полностью

утратил свою глубинную связь с духом и в результате сеет хаос. Дед Малидомы, главный старейшина, пророчил, что Малидома рискнет принести этот дар на Запад. Сокращая эту очень красивую историю путешествия героя Малидомы, скажу только, что так и произошло. Существует много способов ощутить первичность духа. Один распространенный способ состоит в том, чтобы подержать новорожденного на руках или установить связь с маленьким ребенком и ощутить первичность его духа.

РД: Когда вы держите новорожденного, легко испытать трепет бытия в присутствии духа. Вы действительно ощущаете то, о чем говорила Марта Грэм, — эту уникальную энергию, входящую в мир. И если вы остаетесь настроенными на это уникальное живое присутствие духа — это присутствие и направляет ваше путешествие героя.

## **ВТОРАЯ ПРЕДПОСЫЛКА: ДУХ ПРОБУЖДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА**

СГ: К первой основной предпосылке можно добавить вторую:

*Дух пробуждается через нервную систему человека.*

Конечно, с одной стороны это кажется тривиальной идеей—настолько она очевидна. Но важно признать, что нервная система человека является наиболее прогрессивным, порождающим, музыкальным инструментом или вычислительным устройством, которое когда-либо существовало. Ничто даже близко к ней не подходит с точки зрения ее потенциала, сложности и возможностей. Буддисты любят говорить: если вам выдали нервную систему человека — значит вы выиграли джекпот! Вы победили в большой лотерее. Можно мысленно себе представить, как множество духов выстраиваются в очередь, чтобы войти в этот мир, и каждый из них ждет, чтобы его оснастили в дорогу нервной системой. Смотрите, вот духу в очереди перед вами досталась нервная система змеи, следующий получает систему жирафа, затем вы подходите к столу и вам говорят: «Ну а вам достается нервная система человека». Возможно, вы помните это удивительное время... Вы были так необычайно взволнованы, вам так повезло, вы были так счастливы, потому что знали, что наличие человеческой нервной системы дает вам самый удивительный потенциал для преобразования и самореализации сознания. Эта человеческая нервная система предоставит вам все возможности, чтобы выдержать путешествие героя.

Но, разумеется, она выдается без руководства по использованию. И вы забываете весь ее блеск, как только входите в человеческое общество с

включенными телевизорами, продолжающимися сплетнями и жужжанием реклам. Один из недостатков иметь такой чувствительный биокомпьютер состоит в том, что, если он не настроен должным образом, с его помощью могут возникать весьма неприятные переживания.

## **ТРЕТЬЯ ПРЕДПОСЫЛКА: КАЖДАЯ ЖИЗНЬ - ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ**

СГ: Мы упоминали об этом в начале, поэтому можем принять во внимание, что, прежде чем отправиться в путешествие, мы должны ощутить дух, лежащий в основе всего, и затем настроить нервную систему, которая разворачивает путешествие. Это приводит нас к третьей основной предпосылке:

*Дух раскрывает себя через время / пространство в путешествии<sup>4</sup> героя.*

Так, в дополнение к духу и нервной системе, мы подчеркиваем третий компонент путешествия - это разворачивание по дуге времени. Мы видим жизнь человека, словно красивую дорогу, включающую в себя прошлое, настоящее и будущее - много моментов жизни, которые соединились вместе, чтобы развернуться в красивую историю, спеть удивительную песню, сделать уникальное движение в танце. С одной стороны, в этом путешествии вы в одиночестве. С другой стороны, вам помогает много позитивных сущностей, и среди них такие, о существовании которых вы даже не задумывались.

РД: В модели путешествия героя мы называем таких существ *хранителями*. В работе Стивена о порождающем Я, которую мы будем переплетать с путешествием героя, они называются *покровителями*<sup>5</sup>. Эти позитивные фигуры разными способами поддерживают вас и напоминают о вашем самом глубоком призвании.

---

<sup>4</sup> Дух инициирует путешествие героя. — Прим. перев

<sup>5</sup> От англ. — «sponsor». К сожалению, в отечественных текстах по НЛП часто используют слово «спонсор» как простое заимствование из английского языка, что, на наш взгляд, совсем не оправдано, поскольку в нашей культуре оно носит достаточно сильный коммерциализированный оттенок. К тому же отсутствие русского корня в слове не дает возможности согласовывать его с другими семантическими полями. Sponsor — можно перевести еще как организатор, партнер, покровитель, поручитель, попечитель, куратор, гарант, крестный отец, крестная мать и пр. По нашему глубокому убеждению, перевод слова как покровитель, с точки зрения психологии и происходящего психотерапевтического процесса, наиболее точен, учитывая различные языковые оттенки слова. Так, покровительствовать может тот, кто «старше», опытнее, кто «сам прошел»... кто может «покрывать» (вспомните термин «контейнировать», удерживать в себе) еще-не^человеческие эмоции, энергии с целью принятия и превращения их в стопроцентно человеческие и т.д., при этом покровитель может оказать любую поддержку, в том числе, если надо, и финансовую, но эта сторона скорее второстепенная по сравнению с оказываемой им защитой и духовной поддержкой. К тому же слово покровитель близко смыкается с понятием хранитель. Но в отличие от хранителя, который, как понятно из самого названия, хранит интенцию героя к путешествию, покровитель занят скорее его внутренним преобразованием. Из дальнейшего текста книги будет с очевидностью ясно, почему мы сочли, что использование термина «покровитель» является в контексте книги более предпочтительным. — Прим. перев.

Например, на тихоокеанском острове Того, когда рождается ребенок, деревенские женщины исполняют ритуал по отношению к новоявленной матери: вместе с ребенком их отводят в лес и там рассаживаются вокруг новорожденного духа. Они сидят рядом с ребенком, ощущая уникальный дух этой новой жизни, и затем, в какой-то определенный момент одна из них вдруг издает музыкальный звук. Другая женщина присоединяется к нему, потом следующая, и так происходит совместное рождение песни для этого младенца. Песня полностью уникальна и предназначена только для него.

На протяжении всей его жизни, в дни рождения и другие ритуальные даты, женщины собираются вместе и поют эту песню. И если ребенок совершает что-то плохое или заболевает, вместо того чтобы его наказывать или лечить лекарствами, женщины собираются вокруг и поют песню, чтобы напомнить ему о том, кем он является на самом деле. Таким образом, песня становится способом, который поддерживает развитие путешествия героя для этого существа на протяжении всей его жизни. И когда человек умирает, сообщество поет эту песню в последний раз, и больше ее никогда не запоют снова.

Это прекрасный пример того, как все мы нуждаемся в хранителях, которые напомнят нам о нашей истинной природе и поддержат нас в том, чтобы мы открывали свой канал снова и снова, и снова.

СГ: Потребность в таких хранителях особенно важна, когда мы принимаем во внимание все противодействующие силы, пытающиеся гипнотически убедить нас в том, что в нас нет никакого живого духа, который будет раскрываться в нашем путешествии по жизни. Задумайтесь, например, о доминирующей силе современного общества, а именно — о трансе потребительства. Его гипнотическое заклинание гласит: «Внутри вас нет никакого духа. И нет у вас никакого путешествия героя. Ваша главная цель в том, чтобы покупать холодильники. Ваша главная цель в этом мире — есть чизбургеры».

РД: Макдоналдс и Старбакс.

СГ: Мы с Робертом гордимся, что мы американцы — и что мы несем все эти замечательные дары в мир. *(Смех.)*

РД: И по мере того, как вы отделяетесь от своего духа, ваш канал начинает закрываться. И когда канал закрывается, вы начинаете теряться среди своих ран, пытаетесь компенсировать боль, и потребляете товаров еще больше. «Если я возьму и куплю другой цветной телевизор, новый автомобиль, новые ботинки — мне станет легче. Тогда меня будут считать за человека. Тогда я буду чувствовать себя более живым».

СГ: Часто в жизни человека появляются симптомы, подобные пению женщин племени Того. Их цель состоит в том, чтобы призвать вас обратно к вашему духу. Другими словами, в каждый момент времени человеческие переживания можно понять так — это дух пытается пробудиться в мир. И можно понять те особенно интенсивные человеческие внутренние переживания (и позитивные, и негативные), на которые в путешествии героя мы ссылаемся как *на зов, призыв, призвание*.

РД: Призыв к действию. Зов к приключению. Призыв быть. Призыв вернуться к своему духу.

СГ: Возможно, некоторые люди никогда не слышали этого зова. Другие слышат, но отказываются от него. Как психолог, я много занимаюсь психотерапией, и один из главных диагнозов, который я ставлю своим клиентам, гласит: «Мне кажется, что по своей конституции вы не похожи на «диванный картофель»<sup>6</sup>. Так называют того, кто постоянно сидит на диване и смотрит телевизор, потягивая пиво и заедая его картофельными чипсами, и он так долго это делает, что в конце концов сам становится похожим на картофелину. *(Смех:)* А в конце жизни на его могильном камне напишут: «Он много смотрел телевизор, съел много чипсов и всю свою жизнь жаловался. Следующий!» *(Смех.)*

Так что мы просим вас глубоко задуматься: какую надпись хотели бы вы прочесть на своем могильном камне?

Некоторые люди довольствуются тем, чтобы просто жить как «диванный картофель», — в Таро это называется «жизнь в тихом отчаянии». И у некоторых это получается: просто окончить часы своей жизни, прожив ее, как в тумане. Другие же, которых я называю удачливыми, так не могут — их душа причиняет им ужасное беспокойство и страдание, чтобы сказать: «Проснись! Пробудись! Твоя жизнь — это нечто большее, чем этот низкопробный транс!»

Один из вопросов, которых мы коснемся в этой работе, — как распознать, что ваши проблемы — это «призыв к возвращению» на путь или «призыв к пробуждению» вашего героя, чтобы вы смогли позитивно и с пользой отнестись к этим неминуемым проблемам, используя их для своего собственного роста и пробуждения.

РД: Я много работаю в компаниях и организациях в качестве тренера и консультанта. И мне хорошо видно, когда организация потеряла свою душу или когда люди продают свои души или свою целостность. Основная работа

---

<sup>6</sup> С англ. «a couch potato» — дословно «диванный картофель», *перен.* лентяй. — *Прим. перев.*



тренера — это помочь людям заново пробудить их связь с их собственными душами.

На уровне идентичности можно сказать, что в нас существуют две движущие силы — душа и эго. Эго — это наша часть, сотканная из ран. Оно связано с тем, что в психологии называют «идеальным Я» каким, мне кажется, я должен быть, чтобы меня любили, чтобы меня принимали, чтобы у меня все было хорошо. Это эго становится ловушкой для души — и вы можете увидеть это в различных организациях. Но чудеса иногда случаются, и душа снова оказывается на месте и снова поет свою уникальную песню и разворачивается в своем уникальном путешествии.

Хочу привести вам интересный организационный пример: есть у меня коллега, принимавший участие в исследовании, которое проводила крупная телекоммуникационная компания в результате своего огромного провала, — оказавшись в ситуации сильной конкуренции, ей нужно было быстро разработать некий продукт, чтобы сохранить свое участие в определенном секторе рынка. Проект был настолько важен, что в его разработке было задействовано около тысячи человек. Но оказалось, что один из конкурентов обошел эту компанию, выставив на рынок продукт лучшего качества, более экономичный и более быстрый в изготовлении. Причиной же для проводимого исследования явилось то, что этот конкурент добился успеха с командой, состоящей всего лишь из 20 человек. И встал большой вопрос: как это может быть, чтобы 20 человек настолько превзошли 1000? На языке путешествия героя мы бы сказали, что 20 человек с их открытыми каналами — это 20 душ, приверженных своему призванию, — всегда будут превосходить по быстрдействию тысячу эго, которые просто выполняют свою работу и ничего более.

Так, как же «хлопать в ладоши и петь душе» в организации? Что привносит это ощущение живости, творчества и предвидения в жизнь человека, в жизнь группы, в отношения — и поддерживает его? Это один из основных вопросов, которым мы будем заниматься в этой работе. И надеемся, что материал занятий и процессы, которые мы будем исследовать, так же важны и актуальны для всех вас.

## ***СТРУКТУРА ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ***

РД: Приступая к разработке общей структуры этого путешествия, мы начнем с работы Джозефа Кэмпбелла. Кэмпбелл — американский мифолог, который в течение многих лет изучал различные легенды и мифы с участием мужчин и женщин из разных культур на протяжении всей истории. Кэмпбелл

заметил, что во всех этих историях и примерах присутствует определенная «глубинная структура», которую он назвал «путешествием героя». Его первая книга была названа *«Герой с тысячью лиц»*, чтобы подчеркнуть, что существует много разных способов, которыми путешествие героя может быть выражено, но все они имеют общую основу, или каркас. Следующие шаги представляют собой простой вариант карты путешествия, предложенной Кэмпбеллом, ее мы и будем использовать, чтобы помочь себе ориентироваться в ходе своего собственного путешествия героя в течение этой программы.

### **Этапы путешествия героя**

1. Зов
2. Вверение себя призыву (преодоление отказа)
3. Пересечение порога (инициирование)
4. Обретение хранителей
5. Столкновение с демонами и их преобразование
6. Развитие внутреннего Я и новых ресурсов
7. Преображение
8. Возвращение домой с дарами

#### 1. Зов

РД: Путешествие начинается с зова. Мы входим в мир, и мир предлагает нам обстоятельства, которые призывают или притягивают нашу уникальную жизненную силу — или витальность, как сказала бы Марта Грэм. Экхарт Толле, который написал книгу *«Сила настоящего»*, говорит, что основная функция души в том, чтобы пробудиться. Мы входим в этот мир не для того, чтобы бездействовать. Мы пришли, чтобы пробудиться и еще раз пробудиться и расти и развиваться. Таким образом зов — это всегда призыв к тому, чтобы расти, участвовать, привнести в мир больше той витальности, или жизненной энергии, или вернуть ее людям.

СГ: Часто призыв к действию исходит от проблемы, кризиса, предвидения или от кого-то, нуждающегося в помощи. От чего-то утраченного, что нужно восстановить, или какая-то сила в мире ослабла — и ее нужно обновить, некая центральная часть жизни была повреждена — и требуется ее исцеление, брошен вызов — и на него нужно ответить. Но вместе с тем зов может прийти от вдохновения или радости: вы слышите отрывок какой-нибудь великой музыки, и пробуждаетесь к миру красоты, которую страстно хотите проявить в этом мире; вы чувствуете удивительную любовь к воспитанию, и она зовет вас, чтобы проявить эту архетипическую силу в обществе; вы влюбляетесь в свою работу, и это — все, о чем вы можете думать. Как мы увидим, призыв к

путешествию героя может исходить и из большого страдания, и из большой радости, иногда одновременно из того и другого.

РД: Мы должны подчеркнуть, что призвание героя сильно отличается от личной цели, исходящей от эго. Эго хотело бы другой телевизор и еще немного пива, или по крайней мере быть богатым и известным *Путешествием героя*. Душа же этого не хочет и в этом не нуждается, она хочет пробуждения, исцеления, соединения, созидания, она пробуждается по зову глубинных задач, но не для прославления эго, а чтобы служить и прославлять жизнь. Так, когда пожарник или полицейский вбегают в горящее здание, чтобы кого-то спасти, это не есть цель их желаний. Это — вызов, риск, и никакой гарантии на успех. Иначе вам не надо было бы быть героем. Таким образом, призыв требует мужества. Он требует от вас, чтобы вы стали чем-то большим, чем были до того.

СГ: Другая тема, которую мы будем исследовать, касается того, что вы можете слышать призыв в разные моменты своей жизни совершенно по-разному. В одном из наших упражнений мы попросим, чтобы вы проследили хронологию вашего призыва. Вот, например, простая версия просьбы для такого выяснения: «Уделите несколько минут тому, чтобы оглянуться на свою жизнь, и позвольте себе осознать те разные события, которые действительно вас затронули, которые пробудили в вас красоту и глубокий смысл жизни». Или вот похожий вопрос: «Что вы делаете в своей жизни такого, что выводит вас за пределы вашего обычного состояния Я?» Ваши ответы на эти вопросы выявят некоторые из способов, которыми вы почувствовали призыв.

Мы и дальше будем подчеркивать, что, когда вы слышите призыв, ваша душа возвышается и ваш дух проясняется. Обращая внимание на то, как это происходит, вы можете начать ощущать, отслеживать и поддерживать свое путешествие героя. Это то, что имел в виду Кэмпбелл, когда сказал: «Следуйте за своим блаженством!» Многие неверно поняли это как поддержку гедонизма и не поняли смысл, который вкладывал Кэмпбелл: место, в котором ваш дух сильнее всего разгорается — когда вы чувствуете «блаженство» — это знак того, что именно здесь вы кое-что должны сделать в этом мире.

РД: Как ранее говорил Стивен, иногда призыв исходит от симптомов или от страдания. Когда моей матери было чуть больше пятидесяти, у нее повторно обнаружили рак молочной железы с метастазами по телу — не только на другой груди, но еще и в яичниках, в мочевом пузыре и в костном мозге практически всех костей тела. Врачи в лучшем случае давали ей несколько месяцев. Как вы можете себе представить, это была худшая вещь из всех, что когда-либо с ней происходили. Сначала она очень сильно чувствовала себя жертвой и совсем не героем.

Я помогал ей с выяснением таких вопросов, как: «Какой призыв несет в себе рак? Какой он призывает меня стать?» Моя мать глубоко открылась к этому исследовательскому путешествию, и оно полностью изменило ее жизнь. К большому удивлению докторов она прекрасно восстановилась и прожила еще 18 лет почти полностью без симптомов. Позже, оглядываясь назад на то время, она говорила: «Это было самое лучшее, что когда-либо случилось со мной! Мне повезло. Я прожила две жизни: одну до того, как у меня повторно обнаружили рак, и одну после. И моя вторая жизнь была гораздо лучше первой».

Вопрос, который мы будем исследовать в этой программе — «К чему призывает вас жизнь?» Вероятно, это призвание не так уж и просто, вероятно, это не приглашение пойти прогуляться в парке. Призвание — это, вероятно, самое трудное, это красивый, но сложный путь. Этот путь обычно разрушает статус-кво. Когда я работаю с людьми в компаниях, я обращаю внимание на то, что призвание — это не просто улучшение настоящего. Призвание и предвидение приносят будущее в настоящее и могут полностью разрушить настоящее, лишив вас возможности действовать привычным образом.

Ключевая часть путешествия героя — это принятие призыва и обязательства совершить путешествие.

## 2. Отказ от призвания

РД: Именно потому, что призыв может оказаться вызывающе сложным, часто он сопровождается тем, что Кэмпбелл называет «отказом». Герой хочет избежать всех хлопот, которые это вызовет. «Нет, спасибо. Пусть кто-нибудь еще это делает. Для меня это слишком трудно. У меня нет на это времени. Я не готов». Это типичные высказывания, которые используются для того, чтобы отказаться от призвания<sup>7</sup>.

СГ: И в то время, как некоторые из негативных ответов на призыв могут возникать изнутри, некоторые приходят снаружи — от семьи, друзей, критиков (которых Кэмпбелл называет «людоедами») или от общества. Вам могут сказать: «Это нереально». Или, как гипнотически произносят многие девушки и женщины: «Это было бы эгоистично». Такие слова иногда вынуждают вас отвернуться от своего призвания, хотя, к счастью, не всегда.

У меня был друг по имени Аллан. Он был одной из крупных фигур в американском постмодернизме. Сколько он себя помнил, он всегда хотел стать художником. Но его отец был крупным адвокатом в Нью-Йорке и хотел, чтобы

---

<sup>7</sup> Призвание — синонимы: призыв, предназначение, миссия, приглашение. — *Прим. перев.*

его сын пошел по его стопам. Он все время настаивал: «Ты не будешь художником. Ты будешь моим младшим партнером». Он привел молодого Аллана в свою адвокатскую фирму и показал ему офис, который уже был для него зарезервирован. Невероятно, но его имя уже было написано на дверной табличке.

У Аллана было очень креативное и упрямое бессознательное. У него развилась серьезная астма, которая вынудила его переехать в лучший климат Тусона, в штат Аризона, далекий от гипнотического радиуса действия его отца. Пока он рос в Аризоне, Аллан развивал свое искусство. Это — прекрасная иллюстрация того, как подстраховалось его бессознательное, чтобы он смог реализовать свое призвание. Многие люди рассказывают подобные истории — как они разными способами, большими и маленькими, уклонялись от притеснений, чтобы продолжать следовать своему духу.

РД: В случае с моей матерью, когда она начала всматриваться внутрь себя и проводить в себе эти изменения, ее хирург посмотрел ей прямо в глаза и недвусмысленно заявил, что подобный способ исследования — «полнейшая чушь» и может «свести ее с ума». А врач, у которого она работала медсестрой, заметил: «Если вы действительно заботитесь о своей семье, вы не оставите их неподготовленными», — что само по себе является Интересным «гипнотическим внушением». Это внушение имеет форму пресуппозиции: «Вы умрете, а пытаться жить — эгоистично. Вы должны подготовить себя и всех своих близких к вашей смерти, и хватит поднимать шум». Вскоре после этого моя мать решила перестать с ним работать.

Интересно, что примерно шесть лет спустя этот доктор тяжело заболел. Он даже и близко не был так продвинут, как моя мать, и потому в качестве ответа на болезнь он лишил себя жизни. Так никто никогда и не смог выяснить, была ли его жена добровольным участником всего этого, но умерла она вместе с ним. Поскольку, конечно, не мог же он «ее оставить неподготовленной».

Так что бывают послания, которые приходят изнутри или снаружи, чтобы перекрыть дорогу вашему призванию. Ключевая часть нашей работы будет состоять в том, чтобы распознать их и выйти за рамки этих посланий.

### 3. Пересечение порога

РД: Как только вы отвечаете на призыв и принимаете на себя обязательства встать на путь и пройти путешествие героя, это приводит к тому, что Кэмпбелл называет «пересечением порога». Теперь вы находитесь в путешествии, вы находитесь в испытании. «Пусть начнутся игры». Слово «порог» имеет несколько значений. Одно из них подразумевает, что за

порогом лежит новый рубеж, новая территория, неизвестная, неопределенная и непредсказуемая, призрачная земля обетованная.

Другое значение порога — то, что вы достигли внешних пределов зоны вашего комфорта. Перед порогом вы находитесь на известной территории, вы находитесь в своей зоне комфорта, вы знаете рельеф этой местности. Как только вы пересекаете порог, вы оказываетесь вне зоны своего комфорта. Поэтому все становится трудным, сложным, опасным, часто болезненным, а возможно — даже фатальным. Ступить на эту сложную новую территорию — решающий момент путешествия героя.

Третье значение порога — то, что он является роковой чертой: вы не можете вернуться. Это похоже на то, как если у вас есть ребенок — вы не можете просто сказать: «Ой, я допустил ошибку. Это слишком сложно. Я больше его не хочу. Заберите его обратно». Однажды переступив порог, для вас существует только одна возможность — идти вперед.

Таким образом, порог — это такой момент, когда вы собираетесь ступить на новую и сложную территорию — туда, где вы прежде никогда не бывали и откуда нельзя вернуться назад.

СГ: И именно в этом месте ваш обычный интеллект вас подведет. Ваше обычное сознание знает только, как создавать различные версии того, что уже происходило (немного напоминает перестановку шезлонгов на Титанике в попытке спасти судно). Оно не может создавать новые реальности. Поэтому, как вы понимаете, ваше обычное сознание не может являться ведущей системой в путешествии, и тогда как правило возникают реакции дезориентации — паралич, замешательство, дрожь, неуверенность, обморок и т. д. Это все — «тонкие сигналы», которыми вас зовут выйти за рамки того, где вы когда-либо были прежде.

В этой работе идея о том, что ваше обычное сознание не может руководить вашим путешествием героя, будет центральной. Вот почему одна из наших главных практических задач — как в такие моменты преобразовать ваше сознание в то, что мы называем порождающим Я — только оно способно поддержать вас мудростью и храбростью и проложить курс вашего путешествия героя.

#### 4. Обретение хранителей

РД: Кэмпбелл указывает, что, когда вы собираетесь отправиться в путешествие героя, вы должны найти себе хранителей. Кто они — те, кто спел мою песню и напомнит мне о том, кто я такой? Кто они - те, у кого есть знания и средства, которые мне понадобятся и о которых я ничего не знаю? Кто сможет

напомнить мне, что путешествие возможно, и предложить мне свою поддержку, когда я буду больше всего в ней нуждаться? Кто они - мои учителя, мои наставники, мои покровители, мои пробудители?

В этом заключается значительная часть вашего научения в путешествии - постоянный поиск. Разумеется, это *ваше* путешествие и никто другой за вас его не совершит. Вы - тот, кого вы больше всего должны будете слушать, у кого учиться и с кем консультироваться. Но, в то же время, вы не можете совершить это путешествие в одиночестве. Это не экскурсия эго. Это - нечто такое, что бросит вам вызов за пределами всех возможностей, которыми вы сейчас обладаете.

В этом отношении мы считаем, что полезно провести различие между *героем* и *чемпионом*. Герой - в общем, нормальный человек, который призван жизнью к действию в экстраординарных обстоятельствах. Чемпион - это человек, борющийся за некий идеал, который он считает правильным путем, правильной картой мира. А все, кто против этого идеала, - враги. Таким образом чемпион накладывает на других свое собственное представление о мире.

СГ: Поэтому чемпион будет говорить что-то подобное: «Вы или с нами, или против нас», и другие незабываемые слова, которые вы слышите от многих священников и политиков. *(Смех.)*

РД: «Мы боремся за правду, справедливость и американский путь... во всем мире». *(Смех.)* «И мы собираемся освободить вашу страну, оккупируя ее».

СГ: Одно небольшое замечание о хранителях. Ими могут быть реальные люди - друзья, наставники, члены семьи. Ими могут быть также исторические фигуры или мифические существа. Например, когда я задумываюсь о своем пути целителя и терапевта, я иногда размышляю обо всех тех, кто прошел по нему до меня, целые поколения людей отдали свою любовь и посвятили свои жизни тому, чтобы выковать традиции и наработать способы исцеления. Находясь в медитации, я чувствую их поддержку, идущую через время, из разных культур и разных мест, и приходящую ко мне, чтобы поддержать мое скромное путешествие. Поэтому следующий важный вопрос, который нам предстоит выяснить, это - «Как мне почувствовать своих хранителей и как мне оставаться в соединении с ними - с теми, кто может направить и поддержать меня в моем путешествии?»

### 5. Лицом к лицу со СВОИМИ демонами и тенями

СГ: Ключевое различие между героем и чемпионом заключается в их отношении к тому, что Кэмпбелл назвал «демонами». Демоны - это сущности, которые пытаются помешать вашему путешествию, временами угрожая даже

самому вашему существованию и существованию тех, с кем вы связаны. Одна из основных задач в путешествии героя - то, как обходиться с «негативной инаковостью» и внутри, и вокруг себя. Чемпион хочет доминировать и разрушает все, что отличается от его эго-идеала. Герой действует на более высоком уровне - на уровне относительной трансформации демонов. Герой призван сделать нечто такое, что преобразит не только его самого, но еще и относительно большую область, в которой он живет. Это изменение происходит на глубинном уровне, и, опять же, такое изменение требует другого вида сознания - которое и является одной из основных тем нашего совместного путешествия.

РД: Во многих отношениях кульминация путешествия героя - это конфронтация с тем, что мы называем «демоном», с тем, что воспринимается как недоброжелательное присутствие, которое угрожает вам и настроено воспрепятствовать вам достичь своего призвания. Кэмпбелл указывает, что первоначально демон воспринимается как нечто, находящееся вне вас и настроенное против вас, однако путешествие героя приводит вас к пониманию, что проблема не в том, что находится вне вас, а в том, что внутри вас. И демон, в конечном счете, - это просто энергия, которая ни хороша и ни плоха. Это всего лишь энергия, феномен.

А то, что превращает это нечто в демона, — тот факт, что я его боюсь или он путает меня. Если бы я его не боялся, оно не стало бы демоном. И то, что превращает кого-то или что-то в демона — это моя реакция: мой гнев, мое разочарование, мое горе, вина, стыд и т. д. Это то, за счет чего проблема кажется такой трудной. Демон служит нам зеркалом; Он разоблачает нашу внутреннюю *тьнь* — реакции, чувства или части нашего собственного Я, с которыми мы не знаем, как быть. Иногда я называю их нашими «внутренними террористами».

СГ: С практической точки зрения, демон мог бы оказаться зависимостью, депрессией, бывшей женой... *(Смех.)*

РД: Для организации демоном может стать финансовый кризис, рецессия, новый конкурент и т.д.

СГ: Вашим демоном мог бы стать Саддам Хуссейн, Усама бен Ладен или Джордж Буш. *(Смех.)*

РД: Демоном может стать проблема со здоровьем или ваш босс, ваша мать, теща или ребенок. Дело в том, что в конечном счете мы (и Джозеф Кэмпбелл) полагаем, что *то, что делает нечто демоном — это ваше к нему отношение.*



## 6. Развитие внутреннего Я

РД: Таким образом, путешествие героя — это всегда путешествие преобразования, особенно — преобразования самого себя. Когда я работаю в компаниях и организациях, я рассказываю о различии между внешней игрой в бизнес и тем, что автор Тимоти Голви называет «внутренней игрой». Успех в любой деятельности — является ли это спортом, вашей работой, близкими отношениями, художественным поиском — требует определенной степени совершенного владения внешней игрой (например, состав игроков, окружение, правила, физически необходимые навыки, образцы поведения). Многие люди могут довольно хорошо освоить внешнюю игру, но самого высокого уровня исполнения можно достичь только при овладении внутренней игрой. Это зависит от способности человека справляться с напряжением, неудачами, давлением, критикой, кризисом, потерей доверия и т.д.

Один из навыков, которым должен научиться герой, как играть в эту внутреннюю игру. Она включает в себя намного больше, чем наш когнитивный разум. Она является функцией эмоционального и телесного интеллекта, а также духовной мудрости, которая включает в себя установление связи с широким полем сознания — глубинное восприятие информации за рамками эго и интеллекта. В путешествии героя вы должны расти. Вы не можете быть героем и отказаться расти и учиться.

СГ: Культивирование внутренней игры можно описывать разными способами. Мы будем называть его здесь развитием внутреннего Я, развитием интуитивного интеллекта, который соединяет сознательный разум человека с широким полем сознания, что порождает большую уверенность, более глубокое понимание, более тонкое осознание и увеличивает возможности человека на многих уровнях.

## 7. Преображение

РД: По мере того, как вы развиваете внутри себя новые возможности и находите своих хранителей, вы становитесь готовы встретиться со своими демонами (и в конечном счете — со своими собственными внутренними тенями) и участвовать в большой трансформационной задаче путешествия. Кэмпбелл называет такие задачи вашими «испытаниями».

СГ: Это время большой борьбы, преданности и сражений, которое ведет к появлению новых знаний и новых средств. Именно здесь вы создаете внутри себя и в мире то, что никогда не существовало прежде. Вот что мы подразумеваем под словом *порождающий*: выход за рамки того, что когда-то уже существовало, чтобы создать нечто совершенно новое. Этот процесс, конечно, может занять длительный период времени. Он может занять

двадцать лет брака, целую жизнь, посвященную работе, или годы исследований и инноваций. Будет много отступлений и неудач, будет время, когда будет казаться, что все потеряно и будущего нет. Все это предсказуемые элементы путешествия героя. Герой — это тот, кто может ответить на этот вызов и породить новые способы и возможности, чтобы с успехом с ним справиться. Стадия преобразования — это когда вы преуспели в своем путешествии.

### 8. Возвращение домой

РД: Заключительная стадия путешествия героя — это возвращение домой. У него несколько важных целей. И одна из них - поделиться тем, что вы узнали в своем путешествии, с другими. Ведь путешествие героя — это не просто индивидуальная экскурсия эго, это процесс преобразования и самого человека, и большего сообщества. Поэтому, когда герой возвращается, он должен найти способ, чтобы разделить свое понимание с другими. Часто герои становятся учителями. Но, чтобы завершить путешествие, герой не только должен поделиться с другими, он должен получить их признание. Ведь за время путешествия вы преобразились и уже не тот, кем были раньше. И нужно, чтобы другие воздали вам должное и с уважением приняли ваше путешествие.

СГ: Например, есть у меня хороший друг — известный психолог, который написал очень интересную работу. И он рассказывал мне, что когда он был ребенком, то любил смотреть старинные фильмы о жизни великих ученых — таких, как Мария Кюри, Луи Пастер и Зигмунд Фрейд. Каждый из этих кинофильмов служит обобщенным образцом «путешествия героя»: раннее призвание, принятие обязательств, великие испытания, с трудом совершенные открытия и т.д. Обычно в конце таких кинофильмов ученый стоит перед большой аудиторией — перед теми же людьми, которые презирали его раньше и нападали на него во время путешествия, — и получает какую-то большую награду, как признание работы всей его жизни. Мой друг отмечал, что после просмотра таких кинофильмов он всегда воспаряет духом и чувствует внутри себя призвание принести в мир что-то очень значимое. А рассказал он мне об этом совсем недавно — уже после того, как перед тысячами людей ему была вручена награда за его жизненные достижения, и он почувствовал, как окончание того кинофильма совершается в его собственном реальном мире, как будто он гипнотически настроился на это многими годами раньше, глядя на происходящее на экране. Те фильмы отражали его зов, и его вознаграждением стало признание того, что он преуспел в великой задаче своего путешествия.

Однако, как указывает Кэмпбелл, даже на данном этапе может возникать большое сопротивление. Иногда герой не хочет возвращаться. Он устал, возможно он беспокоится, что другие его не поймут, или возможно — он

возвеличился в своем новом состоянии более высокого сознания. Так же как люди, бывает, отказываются ответить на призыв, так же они могут отказаться от возвращения. Иногда, как объясняет Кэмпбелл, должен появиться какой-то другой человек или существо и позвать героя вернуться домой.

Другая проблема состоит в том, что сообщество может и не приветствовать возвращение лидера. Моисей может спуститься с горы и обнаружить, что его люди развлекаются на вечеринках; воины могут вернуться домой из сражения, а их там не ждут... или пережитых ими ужасов никто не видел и не отметил; люди могут не захотеть слушать историю человека, чье путешествие показывает им, что они должны исцелить самих себя. Поэтому, как только великое сражение в состоянии высшего сознания успешно закончено, встает следующая большая задача — его интеграция в обычное сознание повседневной жизни.

И в то же время существует большое количество примеров героев, прошедших эту конечную стадию. Мы упоминали здесь Милтона Эриксона, который был главным наставником для нас обоих. Он являет собой хороший пример завершенного путешествия героя. Вот одна из многих интересных деталей его жизни: в результате сильного полиомиелита он был парализован в возрасте 17 лет, что, кстати, находится рядом с возрастом инициации во взрослую жизнь, в котором классический «раненый целитель» серьезно заболевает или получает травму. Поэтому, вместо того чтобы идти традиционным путем основного общества, такой человек оказывается отделен от обычной жизни и должен начать свое собственное целительное путешествие. В случае Эриксона, доктора сказали ему, что он больше никогда не будет двигаться. И вместо того, чтобы просто подчиниться этому негативному внушению, Эриксон начал длинный ряд исследований телесного разума, чтобы просто понять, что можно сделать для того, чтобы излечить свое состояние. Удивительно, что он преуспел в этом процессе, восстановив свою способность ходить, и кроме того разработал новые представления и способы исцеления с помощью телесного разума. Впоследствии он применял эти новые радикальные знания в своей долгой карьере в качестве психиатра, помогая другим людям узнать об их собственной уникальной способности к исцелению и преобразению.

Когда мы познакомились с ним, он был уже в годах. У него были сильные боли, он был довольно слаб и не мог принимать тяжелых пациентов, поэтому главным образом занимался студентами. Я познакомился с ним, будучи бедным студентом колледжа. Жил я на десять долларов в неделю, которых едва хватало на еду. Но я точно знал, что должен у него учиться, поскольку он пробудил во мне что-то очень глубокое. Я спросил его: «Доктор Эриксон, могу я регулярно приходить к вам и учиться у вас?»

«Да», — ответил он.

«Сколько я должен вам платить? — спросил я. — Уверен, что смогу взять в колледже некоторую ссуду, так что, если вы скажете мне сколько, я договорюсь».

Он ответил: «О, все в порядке. Вы ничего не должны мне платить». Вот что он сказал всем нам — молодым студентам. Сам он был на пенсии, кредит за его дом был уже выплачен, его дети жили отдельно, никаких крупных финансовых обязательств у него не было. Он просто отдавал — жертвовал с таким трудом доставшиеся ему дары героя другим. Я приходил к нему в течение почти шести лет и никогда не платил никаких денег. Он позволял нам оставаться в комнате для гостей или в офисе. И вот, что он говорил нам: «Вы сможете мне отплатить, передав другим что-нибудь из того, что здесь узнаете, из того, что будет вам полезно. Вот как вы сможете мне отплатить!» Много раз мне хотелось просто расплатиться с ним деньгами, чтобы выполнить свой долг (*смех*)... но не на самом деле. Думаю, вы понимаете, что это действительно прекрасная история о путешествии героя. Когда я встретился с ним, он находился в заключительной фазе своего путешествия — возвращения в общество и передачи своих знаний другим.

РД: И, кстати, доктора говорили не только о том, что Эриксон больше никогда не будет двигаться. Когда Эриксон только что заболел полиомиелитом, лежа в кровати он подслушал, как доктора говорили его матери, что он не доживет и до утра. Эриксон лежал и думал, как это должно быть ужасно: вот так сказать об этом матери, и потому решил, что просто должен убедиться в том, что они рассуждают неправильно. Он начал путешествие по своему телу, чтобы попытаться найти хоть что-нибудь, чем он может двинуть. Единственной частью тела, которой он мог намеренно двигать, были его глаза. Поэтому в течение нескольких часов, когда бы его мать ни проходила мимо, он старался двигать глазами, чтобы привлечь ее внимание. Как только он с этим справился, в течение следующих нескольких часов он изо всех сил пытался разработать систему сигналов и наконец достиг цели, попросив ее повернуть его кровать к окну - так он мог быть уверен, что увидит, как на следующий день взойдет солнце. Итак, душа снова «хлопает в ладоши»! Что-то глубокое пробудилось внутри сознания, и путешествие продолжается.

СГ: Это - базисные шаги путешествия героя. Это - та структура, которой мы будем пользоваться в течение остальной части программы, чтобы вы смогли открыть, в чем состоит ваше собственное путешествие героя, и углубиться в него. По большей части мы будем исследовать его опытным путем. Мы будем демонстрировать вам примеры на себе, но главным образом - будем просить вас работать друг с другом, чтобы вы могли развить свое собственное знание и

понимание. Поэтому мы будем просить вас работать над собой, а также — быть хорошими тренерами для других.

РД: Чтобы быть хорошим героем, нужно быть еще и хорошим хранителем - этому посвящена часть обучения. Для тех из вас, кто является тренером и психотерапевтом, очень важно осознавать, что это - не ваше путешествие, а путешествие вашего клиента. Я часто встречаю специалистов, особенно в НЛП, которые говорят: «О, мой клиент столкнулся с демоном! Я - герой. Я собираюсь уничтожить его демона с помощью моей великой методики! *Рассеки его! Переосмысли. Заякори!*»<sup>8</sup> Когда вы пытаетесь «спасти» или «вылечить» своего клиента, вы посылаете ему сообщение: «Да, ты - жертва. Оставайся жертвой. Я—герой». Или, на другом уровне: «Я — чемпион. Мне нужна жертва, чтобы мое эго чувствовало себя хорошо. Я делаю все это для себя, а не для тебя». Так что имейте это в виду: если вы — тренер, вы являетесь хранителем. У вас есть свое собственное путешествие героя, но оно также есть и у вашего партнера или клиента. И ваша работа состоит в том, чтобы не быть героем в его путешествии, а скорее - быть хорошим хранителем и средством. Итак, это карта нашего путешествия. Следующий шаг - понять ее своими «мышцами».

## **ПОРОЖДАЮЩЕЕ Я**

РД: Мы рассмотрели основную схему путешествия героя и предположили, что существуют определенные принципы и инструментарий, которые могут помочь вам пройти этот путь. Когда вы достигаете порога, например вы достигаете Места, где вы должны вступить на неизвестную территорию, вы больше не можете полагаться просто на функционирование и ресурсы своего обычного сознания, сознательного когнитивного разума. Хорошая новость в том, что вы и не должны этого делать. У вас больше, чем один разум. И путешествие героя — это возможность глубже познакомиться с другими видами своего разума.

СГ: И здесь мы будем исследовать вторую из двух основных структур путешествия. Первая структура имеет отношение к шагам, из которых состоит путешествие героя. Вторая же касается развития сознания и разработки инструментария, необходимых для осуществления этого путешествия. Ключевой элемент этой второй структуры называется «*порождающее Я*». Изначально это понятие возникло в результате работы, которой я занимался на

---

<sup>8</sup> *Рассеки* - англ. *swish* — *рассечь воздух со свистом; взмах со свистом*. Имеются в виду методики НЛП: «взмах», рефрейминг, якорение. - Прим. перев. и ред.

протяжении последних 30 лет, начав свою деятельность в качестве студента Эриксона, а затем включившись в другой род занятий — в боевые искусства.

На рисунке 1.1 показаны основные предпосылки возникновения порождающего Я. Первых трёх мы касались ранее, а именно: (1) дух пробуждается (2) через человеческую нервную систему (3) в процессе путешествия героя. Теперь мы подходим к тому, что (4) в порождающем Я - три вида разума, которые можно различить друг от друга - телесный, когнитивный и полевой. (5) Каждый из этих видов разума может работать на трех различных уровнях сознания: примитивном (или регрессивном), основном (или базисном) и порождающем. Чтобы пройти свое собственное путешествие героя, вы должны будете настроить эти три вида разума на их самый высокий - порождающий уровень сознания, так чтобы творчество, исцеление и преобразование стали возможны. Фокус нашего внимания будет обращен к тому, чтобы поднять ваше телесное, когнитивное и полевое сознание на их высшие порождающие уровни, так чтобы вы преуспели в своем героическом путешествии.

## 1. «ДУХ ПРОБУЖДАЕТСЯ...

- у духа есть *дар* чтобы передать, и *рана* - что надо исцелить.
- дух — это глубинная идентичность.
- дух активизируется всякий раз, когда обычная идентичность дестабилизирована (напр., в экстазе или в агонии).

## 2. В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СОЗНАНИИ

- человеческая нервная система — это самый прогрессивный инструмент сознания из когда-либо созданных.
- если вы не научитесь пользоваться этим инструментом, вы — в беде.
- ваши внутренние переживания - это функция вашего состояния.
- «Настроенное» человеческое сознание + дух = порождающее Я.

## 3. В ПРОЦЕССЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ,

- жизнь каждого человека - это арка<sup>9</sup>, со временем разворачивающаяся в мир.
- у путешествия много циклов смерти и возрождения.
- в сердце путешествия героя – пробуждающийся дух.
- страдание - это сигнал рассогласования с призывом / с путешествием.

---

<sup>9</sup> Здесь автор проводит аналогию с *сюжетной аркой*. Термин *арка* часто используется в японских аниме. В каждом длинном аниме есть отдельные арки - части сюжета, объединенные одной конкретной целью и как правило происходящие в одном месте. Один такой цикл называют аркой. Особенно это становится понятно в связи с тем, что у путешествия много циклов смерти и возрождения. Бессмертный дух, повторно воплощаясь, проходит циклы своего развития, а каждая жизнь человека - это отдельная арка в череде жизней. - *Прим. перев.*

#### 4. используя ТРИ ВИДА РАЗУМА,

- телесный, когнитивный и полевой.
- интеграция трех видов разума пробуждает порождающее Я.

#### 5. действуя НА ТРЕХ УРОВНЯХ СОЗНАНИЯ»

- *Примитивном* (бессознательная целостность, поле без самосознания).
- *Эго* (сознательная обособленность, осознание без поля).
- *Порождающем* (сознательная дифференцированная целостность, части и целое одновременно).

Источник: С. Гиллиген «Пять предпосылок порождающего Я», 2004<sup>10</sup>

*Рис. 1.1. Пять основных идей концепции порождающего Я*

## **ТРИ ВИДА РАЗУМА: ТЕЛЕСНЫЙ, КОГНИТИВНЫЙ И ПОЛЕВОЙ**

СГ: Первый — это разум внутри вашего тела. Мы называем его *телесным разумом*. Это разум млекопитающего, первичный разум маленьких детей. В теле присутствует целая система знаний и мудрости, с которой вы можете быть или не быть сонастроены.

РД: Мы предполагаем, что тело — не просто машина, которая управляется мозгом в вашей голове, но что существует еще и разум в самом теле. На самом деле в теле существует несколько видов разума.

СГ: Кто это сказал: «Бог дал человеку два разума, но кислорода достаточно только для того, чтобы за раз обеспечивать только один»? Джордж Буш? *(Смех в аудитории.)*

РД: Думаю, это был Джон Леннон. *(Смех.)*

Один из видов телесного разума называют энтерической нервной системой, или брюшным мозгом (*брюшной* — буквально значит «внутри брюха»). Современные неврологи подсчитали, что система нервов, окружающих толстую кишку и другие брюшные пищеварительные органы, имеет сложность и тонкость организации, примерно равную мозгу кота. Так что в животе у вас — мозг кота. *(Смех.)* Когда все идет хорошо, он мурлычет. Но если он чувствует угрозу... пф-ф-ф-ф! *(Много смеха.)*

---

<sup>10</sup> S. Gilligan, The five premises of the Generative Self, 2004. - *Прим. перев.*

Кроме того, возросло число исследований, иллюстрирующих, что ваше сердце — это не просто механическая помпа. У него имеется собственный разум (см. Gershon, 2002). Есть у меня коллега, который является специалистом по общей хирургии (в области пищеварительных органов) уже в течение более 25 лет. Он также член совета по хирургии медицинской школы Гарвардского университета и член Американской ассоциации по продвижению науки. На недавней конференции он рассказывал о случае пациента с пересаженным сердцем. После восстановления реципиент начал совершать необычные поступки. Он стал требовать пищу, которой никогда прежде не ел. Он оказался одержим музыкой, которую раньше никогда не любил. Он обнаружил, что его привлекают места, о которых он раньше ничего не знал<sup>11</sup>.

Все это казалось большой загадкой, пока не был исследован образ жизни сердечного донора. Выяснилось, что пища, которой требовал реципиент, была любимым блюдом донора, что донор был музыкантом и исполнял музыку, которой стал одержим реципиент, и что места, в которые внезапно отправлялся реципиент, были именно теми местами, где в жизни донора произошли какие-то значимые события. Из-за строгих правил конфиденциальности ни у пациента, ни у врачей до этого исследования не было никакого доступа к информации о доноре или о его личной хронологии. Но каким-то образом предпочтения донора передались реципиенту через его сердце.

СГ: Интересно, что когда мы говорим о некоторых основных внутренних переживаниях в путешествии героя, а именно — о дарах, о ранах, то одной из их главных характеристик является то, что вы ощущаете их глубоко в своем теле. И когда вы стоите на месте страданий, вы испытываете не просто интеллектуальный опыт, а где-то глубоко в вашем теле что-то начинает активизироваться. Похожим образом, когда вы чувствуете самую глубокую часть своего дара, то где-то глубоко в вашем теле тоже что-то начинает просыпаться, «набухать»<sup>12</sup> и «поет волнующее\*<sup>13</sup> тело». Поскольку телесный разум является первоначальным разумом, он — основа для всего остального. И качество вашего сознания в немалой степени зависит от качества этого телесного разума.

Второй вид разума — это *когнитивный разум*, разум в голове, так сказать...

---

<sup>11</sup> С полным отчетом об изменениях индивидуальности пациентов в результате пересадки сердца можно познакомиться в книге Пола Пирсола «Код сердца» (Paul Pearsall, 1998).

<sup>12</sup> «Набухать»... — как почки весной, которые «раскрываются» по ходу семинара. Это первый из многочисленных намеков, кусочков, фрагментов различных метафор, которые рассыпаны по тексту книги. — *Прим. перев.*

<sup>13</sup> *Electric* (англ.) — электрический, волнующий, поразительный, удивительный. Игра слов, фрагмент от «I sing the body electric» — названия поэмы У. Уитмена и рассказа Р. Брэдбери. — *Прим. перев. и н.ред.*



РД: Логический, аналитический разум...

СГ: ...Разум, который выстраивает схемы, представления, последовательности, символы, планы, значения и все эти удивительные человеческие действия.

Третий вид разума — *разум поля*. Мало того, что внутри вас есть сознание, — сознание есть и вокруг вас. Все мы живем во множественных, сосуществующих динамических полях: история, семья, культура, среда. Вы можете работать в поде НЛП или жить в подавляющем поле страха. Но как взаимодействовать с этими полями и что находится за их пределами — в этом заключается одна из больших проблем человеческой жизни.

РД: В третьем поколении НЛП понятие поля больше всего характеризуется четвертой позицией восприятия, или позицией «мы». Первая, вторая и третья позиции восприятия (Я, другой и наблюдатель) связаны с точками зрения значимых других в системе человеческих взаимодействий — ее можно было бы назвать «пространством» взаимодействий. Поле отношений создается паттернами отношений и взаимодействий, которые происходят в этом пространстве. Четвертая позиция одновременно включает в себя и превосходит три другие позиции восприятия.

Вот некая иллюстрация этого понятия поля — если вы соедините два атома водорода и атом кислорода, то получите нечто весьма удивительное. Вы получите воду, которая не является ни водородом, ни кислородом. Она включает их, но превосходит их. Если вы уберете водород, никакой воды не будет. Если уберете кислород, тоже не будет воды. Но вода — это нечто большее, чем водород или кислород. Это - третий объект, созданный из их взаимоотношений, или присущий их взаимоотношениям.

Понятие полевого разума отражено в формуле Грегори Бейтсона:

*Индивидуальный разум присутствует имманентно, но не только в теле. Он имманентно присутствует в проводящих путях и сообщениях вне тела; и существует больший Разум, для которого индивидуальный разум является только подсистемой. Этот больший Разум сопоставим с Богом и, возможно, с тем, что люди подразумевают под «Богом», но он по-прежнему имманентно присутствует во всей взаимосвязанной социальной системе и планетарной экологии.*

*«Шаги к экологии разума», 1972*

«Большой Разум» Бейтсона - пример того, что мы называем «полевым разумом».

СГ: Таким образом, главным здесь является следующее: чтобы совершить путешествие героя, вы должны быть соединены и согласованы с каждым из

трех видов разума. Те из вас, кто получил католическое воспитание, будут рады узнать, что возможно впервые смогут практически использовать крестное знамение... поскольку эти три разума находятся... *(Касается лба, затем сердца, затем открывает руки в стороны.) (Смех.)*

РД: Отец — это когнитивный разум (касается лба).

СГ: Иисус...

РД: ... Сын - это телесный разум (касается сердца).

СГ: И Дух Святой (разводит руки в стороны)...

РД: — это полевой разум.

СГ: Итак, мы долго искали какое-нибудь практическое применение католицизму нашего детства, и мы подаем это как тайну троицы. *(Смех.)*

## **ТРИ УРОВНЯ СОЗНАНИЯ: ПРИМИТИВНОЕ, ЭТО И ПОРОЖДАЮЩЕЕ**

РД: Теперь, для того чтобы добраться до порождающего аспекта каждого из этих видов разума — существуют определенные принципы, позволяющие нам выявить порождающие возможности каждого из них.

СГ: Каждый разум может работать на различных уровнях. Сначала это может показаться несколько сложным, но думаю, что скоро все станет ясно. Обычный уровень, который мы называем *уровнем эго*, — это обычный «разум внутри коробки»<sup>14</sup>. Так, если вы действуете из базисного состояния сознания по отношению к своему телесному разуму, просто занимаясь своими дневными делами или бизнесом, — то ваше тело в основном расценивается как «это». Или, возможно, вы относитесь к нему как к бессловесному животному, которое весь день нужно подталкивать. С утра вы заливаете в него кофеин и мчитесь на работу, подталкивая его в течение всего напряженного дня. Затем к ночи возвращаетесь домой, накладываете в него еды, может быть — заливаете алкоголь и «расслабляетесь». Вы выпадаете в осадок, засыпаете, встаете следующим утром, и все повторяется.

На эго-уровне телесного разума вы не чувствуете волшебства в своем теле. Вы не чувствуете его тайн созидания. Вы не ощущаете его связи с наследственной мудростью, с интуитивным знанием, с мужеством и нежностью. Поэтому, если в своем путешествии героя вы столкнетесь со

---

<sup>14</sup> Англ. *inside-the-box mind*. — Прим. перев.

сложной задачей, вам придется перевести сознание своего тела на более высокий уровень.

РД: Который мы называем *порождающим состоянием*.

СГ: Люди, являющиеся превосходными исполнителями — художники, атлеты, деловые лидеры, целители — знают, как перейти на более высокий уровень состояния сознания своего тела. Они знают: для того, чтобы породить нечто новое, сначала они должны перевести свой телесный разум на более высокий уровень сознания. Такие исполнители высшего класса интенсивно тренируются, чтобы достигать и выдерживать состояния порождающего телесного разума. И наше главное внимание в этой обучающей работе будет посвящено тому, как сделать так, чтобы вы были успешны, встретившись в жизни со своим призванием и со стоящими перед вами сложными задачами.

РД: Эти уровни аналогичны коробке передач у вас в автомобиле. Чтобы суметь справиться с различными ситуациями и проблемами, встречающимися вам на дороге, нужно уметь переходить на другую передачу.

СГ: Как ни странно, но у большинства людей обычно происходит так: когда они сталкиваются со сложной задачей, они переключают передачу на более низкий уровень, а не на более высокий, который как раз требуется, чтобы эту задачу выполнить. Именно это заводит человека в тупик: встречаясь с проблемой, сознание человека деградирует до примитивного состояния, в котором невозможно получить никаких новых знаний или новых реакций.

К примеру, когда 11 сентября трагедия поразила Соединенные Штаты, обычное поле идентичности американской души было разрушено. Я помню, как смотрел телевизор, и голос внутри меня сказал: «Теперь все старые различия канули в прошлое. И все старые способы тоже ушли». И я подумал тогда, оглядываясь назад с сегодняшней точки зрения, наверное, слишком оптимистично: «Это грандиозная возможность для всех нас — объединиться и перейти на более высокий уровень». И у нас была такая возможность вырастить наше сознание — много «хранителей» и много поддержки, чтобы это сделать. И мне очень грустно видеть, что вместо этого произошло: по моему скромному мнению, Соединенные Штаты сильно сбились с пути, отвечая на брошенный им вызов.

РД: Так что может существовать и некое подобие дегенеративного процесса. Его можно расценивать как регресс к *более примитивному состоянию* сознания.

СГ: Там, где больше нет возможности отреагировать интеллектуально, вы переходите к более элементарному, изначальному состоянию пред-эго. Больше эмоциональной энергии, меньше последовательности, более

интенсивные мысленные образы. Мы возвращаемся в изначальный густой туман сознания. Мы полагаем, что это происходит каждый раз, как вы теряете свою идентичность. Это может быть последствием травмы или потери, или неудачи. Провал в бизнесе — и весь ваш привычный порядок разваливается. Кризис в личных отношениях — и весь ваш нормальный порядок разваливается. Но это может быть и добровольным, позитивным процессом. Вы влюбляетесь и заново сливаетесь с океаном бытия. Вы прыгаете с самолета (надеемся, что с парашютом!), в экстазе танцуете всю ночь напролет или веселитесь с друзьями. Все эти действия преднамеренно выводят вас из коробки вашего эго-сознания и отправляют назад — в текучую зыбь первородного разума.

И хотим подчеркнуть, что вообще-то — это не плохо, потому что глубоко погружает вас в примитивное сознание. Вы **должны** периодически терять свой разум, возвращаться на примитивный уровень, восстанавливать и воссоздавать свое присутствие в мире. Переход с эго-уровня к примитиву, происходит ли это при позитивных или при негативных условиях, возвращает вас к корням сознания — туда, где зарождается новая жизнь. Примитивное сознание необходимо, чтобы воссоздать вашу идентичность и создать нечто новое — за пределами того, где вы были прежде.

Как только вы опускаетесь до примитивного уровня, встает большой вопрос: или вы застрянете в этом состоянии, или сможете, сохранив связь с ресурсами примитивного сознания, добавить к ним важные ресурсы порождающего уровня. Другими словами, что вы можете сделать, чтобы выйти из ограничений эго-уровня, окунуться в творческие воды примитива, а затем продвигаться вперед на уровень преобразования порождающего разума?

## **ПРИНЦИПЫ СОЗДАНИЯ ПОРОЖДАЮЩЕГО Я**

СГ: Один из способов, каким мы будем это делать, — это фокусироваться на порождающих принципах каждого вида разума. Общий принцип, для того чтобы перейти на порождающий уровень телесного разума, гласит: **«Выравнивайся и центрируйся»**. Чтобы продвинуться на порождающий уровень когнитивного разума, мы будем использовать принцип: **«Прими и преобразуй»**. Чтобы продвинуться на порождающий уровень полевого разума, мы используем принцип: **«Откройся за пределы (например, за пределы проблемы), а затем откройся за пределы того»**.

РД: Другими словами, вылезай наружу из старой коробки в целый мир новых возможностей.

СГ: Мы надеемся, что к концу этой программы у вас появится достаточно хорошее понимание этих принципов и некоторое представление о том, как их

использовать на практике. Для начала мы сфокусируемся на порождающем телесном уровне и на том, как центрирование тела-разума может вас туда доставить. Центрирование — это практика, с помощью которой вы объединяете и выравниваете свое телесное состояние. Это такой процесс, когда вы в состоянии полной осознанности погружаетесь в свое тело, затем открываетесь через свое тело в мир. При этом вы полностью сливаетесь с единым полем, из которого появляется много порождающих качеств.

РД: Когда мы теряем свой центр, становимся децентрированными, возникает некий хаос, замешательство или неуверенность, что делает нас намного более восприимчивыми к внешним влияниям. Если же вы центрированы и ваш канал открыт и устойчив, вы чувствуете себя спокойно, уверенно, и вы связаны со многими ресурсами.

СГ: Когда вы центрируетесь, ваш беспокойный разум успокаивается. Ваше сознание в состоянии открыться. Вы обретаете спокойствие и ясность, а также — способность оставаться в покое даже тогда, когда вы обдумываете трудную проблему или реагируете на нее.

РД: Другое общее качество центрирования - это *присутствие*. Это полное присутствие всего вашего сознания - в противоположность тому, что буддисты называют ажитацией и туманом сознания «обезьяньего разума», прыгающего с дерева на дерево, с ветки на ветку - от одного волнения к другому.

СГ: Во время вашего путешествия героя вы много раз будете терять свою обычную способность понимать и уверенно действовать. У вашего эго-интеллекта нет способности порождать новое сознание, поэтому он разрушится при столкновении с проблемами, которые потребуют от вас быть порождающими. Вы будете регулярно терять свой разум, - разве не замечательно с нетерпением ожидать этого? (*Смех.*)

Тем не менее, если говорить серьезно, центрирование - это то, что позволит вам отпустить потребность своего эго-интеллекта управлять всем и все объяснять. Центрирование позволит вам ощутить внутреннюю стабильность, созвучие с энергиями, разумное понимание и интуитивное восприятие, так что даже в трудных условиях вы все сделаете лучшим образом.

РД: И как только вы центрируетесь, следующей вашей задачей будет трансформация своего когнитивного разума. Чтобы сдвинуть его от того, чтобы доминировать и всем управлять, к тому, чтобы иметь возможность гармонично сливаться с отношениями и течь с ними в едином потоке, подобно движениям мастера айкидо, чтобы могли произойти преобразования и появиться новые возможности. Действующий принцип порождающего когнитивного уровня называют *покровительством*, этот термин придумал Стивен в своей работе

«Отношение к себе», чтобы описать «процесс пробуждения осознания добродетели и дарований внутри каждого человека и внутри мира и связей между ними». Это - как в примере с женщинами племени Того, поющими ребенку. Покровительство — это то, что будит или пробуждает вас к пониманию того, кто вы есть на самом деле.

СГ: После центрирования мы сфокусируемся на навыках покровительства.

РД: Мы увидим, как с помощью покровительства порождающий когнитивный разум сам становится созидающим полем, а не просто позицией в этом поле. Вот почему мы называем его «разум разумов». Он работает как поле или контейнер, который созидательно удерживает все свое содержание — с витальностью, энергией и творческим любопытством, что позволяет возникать внутри этого поля новым родственным связям.

СГ: Милтон Эриксон — один из главных образцов нашей модели покровительства, принятия всего, что есть на пути, которое позволяет появиться новому внутреннему опыту. Первую половину своей психиатрической карьеры Эриксон работал в больнице с «умалишенными» людьми. Так, один из пациентов палаты строгого режима утверждал, что он Иисус Христос. Ну, теперь-то это вообще не проблема — в каждой закрытой палате всегда есть один Иисус Христос. Единственная проблема возникает тогда, когда в одной палате встречаются два Иисуса или больше. *(Смех.)* Так или иначе, но вся психотерапия с «Иисусом» в основном состояла из попыток убедить его, что он Иисусом не является. Конечно, «Иисус» просто отвечал каждому психиатру благословением, говоря: «Иди с миром, сын мой».

Эриксон сразу же почувствовал расположение к «Иисусу» и задумался о том, как творчески принять его и оказать покровительство его пробуждению. Он приблизился к «Иисусу», представился и сказал: «Я так понимаю, что вы — Иисус».

Парень ответил: «Правильно, я — Иисус».

Эриксон заметил: «И вы — плотник, да?»

Иисус ответил: «Конечно, каждый знает, что я — плотник».

«И вы действительно любите помогать другим?» — спросил Эриксон.

«Вот почему я здесь», — подтвердил Иисус.

«Хорошо, — сказал Эриксон. — Рядом с этим крылом больницы находится строительный объект, и там не хватает плотников. Вот я и думаю, не согласились бы вы ежедневно приходить туда и помогать на стройке?»

Иисус любезно согласился, и следующие несколько недель он каждый день покидал больничную палату и весь день старательно работал плотником. Постепенно он установил связи с товарищами по работе и стал меньше действовать как пациент в психиатрической больнице, а больше - как горожанин, работающий в мире. Это было основанием терапии, которую

Эриксон провел с ним, и это типичный прекрасный пример того, как Эриксон использовал порождающий когнитивный разум, чтобы присоединиться к тому, что уже существует, а затем открыться за пределы этого.

РД: Таким образом, принцип покровительства касается восприятия и принятия того, что есть, и удерживания этого содержания внутри большей структуры. В покровительстве речь идет о том, чтобы вместить в себя и удерживать то, что есть, таким образом, который позволит проявиться другим возможностям.

СГ: И это передает самую главную ключевую идею: что внутри каждого переживания и внутри каждого человека находятся семена добродетели и дарований. Таким образом покровительство — это процесс «изменений через отсутствие изменений», то есть мы отпускаем все попытки нечто изменить и вместо этого воспринимаем это нечто с искусным любопытством, удерживаем его таким образом, который позволяет ему разворачиваться дальше, превращаясь в новые паттерны поведения.

РД: Мы собираемся показать вам, что покровительствовать дарованию часто бывает очень легко - предоставить пространство, позволить ему расти. И гораздо сложнее покровительствовать ранам, «демону» или тени. Мы не хотим оказывать им покровительство - мы хотим от них избавиться, хотим исправить их, управлять ими, хотим с ними бороться. Однако истинное исцеление и преображение возникают из возможности оказать покровительство травме, демону или тени. Именно это мастерство мы будем подробно исследовать во второй части нашей программы.

СГ: Третья часть этой работы касается вопроса, как открыть порождающие поля сознания. И в особенности — как освободиться от гипнотической власти фокального внимания<sup>15</sup> к проблеме или человеку и открыться широкому полю сознания вокруг этой проблемы или человека, так чтобы ваше сознание развивалось и доступные вам ресурсы увеличивались. Мы увидим, как можно это осуществить на нескольких разных уровнях полевого сознания, как нужно настраиваться на более широкие поля информации, чтобы вы не бродили по миру как обособленный, бестелесный эго-интеллект, а скорее являли собой воплощенное и центрированное присутствие человеческого духа, находясь в глубоком соединении с порождающими полями сознания.

---

<sup>15</sup> Фокальное внимание направлено на объект, находящийся в центре — «в фокусе» — области осознания, периферическое внимание распространяется на содержание краевой области осознания. — *Прим. перев.*

При работе с каждым из трех видов разума — телесным, когнитивным и полевым — основная идея заключается в том, что вы настолько хороши, насколько высок уровень вашего сознания. Если вы находитесь на нижнем уровне телесного состояния, вы не сможете успешно решать задачи своего путешествия. Если у вас жесткие когнитивные представления, которые всем заправляют, вас ждет неудача в любых задачах, связанных с преобразованиями. Если вы не связаны с широкими полями возможностей, вы не очень далеко уйдете.

## **РАЗВИТИЕ ПОРОЖДАЮЩЕГО ТЕЛЕСНОГО СОЗНАНИЯ**

СГ: Итак, мы утверждаем, что ваше состояние определяет то, что вы переживаете, смысл, который вы в это вкладываете, способность на это ответить и общее качество вашей жизни. Это много! Хорошая новость в том, что именно *вы* — те, кто изначально способен управлять своим состоянием, если захотите. И здесь мы как раз будем исследовать, как можно улучшить свое состояние, чтобы перейти на более высокий уровень сознания и добиться успеха в своем жизненном путешествии.

РД: В НЛП мы любим говорить: все начинается с состояния. И в модели порождающего Я, разработанной Стивенем, говорится о настройке различных аспектов своего состояния и пониманий того, как довести каждое состояние до его высшего уровня.

## **УПРАЖНЕНИЕ «СОЕДИНЕНИЕ СО СВОИМ ЦЕНТРОМ»**

СГ: Первая стадия: как вы можете развить у себя и использовать порождающее телесное состояние? Чтобы исследовать этот вопрос, мы хотели бы познакомить вас с несколькими чувственными упражнениями по центрированию.

РД: Вот упражнение для того, чтобы вы могли центрироваться. Есть причина, почему мы даем это упражнение первым. Мы полагаем, что центрирование — это первое и важнейшее умение, которое потребуется в вашем путешествии героя. И мы будем возвращаться к нему много раз на протяжении всей программы — тренируясь и повторяя порядок погружения в свой центр.



СГ: Затем мы попросим вас выполнить второе упражнение вместе с партнером — в этом упражнении вы используете свое соединение с центром, чтобы начать исследовать свое призвание.

РД: Итак, мы утверждаем: призыв приходит из вашего центра. Вероятно, у всех нас был такой опыт, что, когда сталкиваешься с чем-то сложным или когда происходит нечто экстраординарное, это активизирует ваш центр. Как будто нечто просыпается, потому что начинаешь чувствовать эту энергию, эту деятельность в центре себя. Если вы не равняетесь на свой центр, энергия, проходящая через него, может оказаться пугающей, ошеломляющей. Вы можете потеряться в этой энергии, она может завладеть вами негативным образом. Но если вы опираетесь на свой центр, то можете покровительствовать той энергии, что через него проходит, позитивным и созидательным образом.

*(Примечание: сейчас мы начинаем групповой процесс чувственного центрирования. Во время этого и других групповых событий наш стиль коммуникации в основном меняется на более мягкий, медленный и более гипнотический, таким образом мы одобряем и поддерживаем участников в переходе от эго-интеллекта к чувственному сознанию. В тексте мы используем многоточие, чтобы показать, где между словами была сделана пауза длительностью в несколько секунд и более (в целях большего чувственного углубления), и курсив — там, где определенные слова или фразы были тонально выделены (для большего чувственного акцента).*

СГ: Чтобы начать упражнение, сядьте, примите удобное положение. Устраивайтесь и успокаивайтесь...

РД: ...и поставьте обе ноги на пол — так вы сможете почувствовать, как они опираются на землю.

СГ: Другое слово для центрирования — *это балансировка*. Центрируясь, мы настраиваемся на точку равновесия в каждом измерении своего сознания. Итак, вы не слишком далеко вовне (*открывает руки наружу*) и не слишком далеко внутри (*сугулится внутрь*), но вы находите точку равновесия, когда вы одновременно можете находиться и снаружи, и внутри. Хотя центрирование включает в себя расслабление, это не такое расслабление, как например во время просмотра телевизора или когда вы пьете пиво в баре, — это расслабление плюс внимание, которому учатся художники и атлеты. Быть и расслабленным, *и* осознавать — и то, и другое одновременно.

РД: Вы будете центрированными и осознающими, если не будете отключаться от своего центра. Для начала почувствуйте, как ваше сознание опускается вниз. Проходит вниз — в тело и сквозь него. Почувствуйте подошвы своих ног. На ваших подошвах — целая вселенная ощущений, она всегда там находится, но не всегда вами осознается.

СГ: Так что просто уделите некоторое время тому, чтобы начать этот процесс. Вы можете делать это с открытыми глазами или с закрытыми. Экспериментируйте. Это — ваш собственный процесс обучения внутри себя.

РД: По мере того как вы погружаетесь внутрь, помните главное: вы не засыпаете. На самом деле наоборот — вы все больше пробуждаетесь, подключаетесь и пробуждаетесь.

СГ: Устраиваетесь... и успокаиваетесь.

РД: Следующий шаг — *это дыхание*.

СГ: По мере того как вы центрируетесь... ваше внимание сдвигается от мышления к Дыханию.

РД: Ваше дыхание всегда в настоящем. Когда вы устанавливаете связь со своим Дыханием, вы оказываетесь в настоящем.

СГ: И по мере того, как вы сливаетесь со своим дыханием, возможно, вы также начнете чувствовать, как выравнивается ваш позвоночник. Почувствуйте свой позвоночник мягким... и светящимся.

РД: В центрированном состоянии вы не сутулите вперед. Вы можете вообразить, как нежные нити света на темени короной венчают вашу голову и мягко подтягивают вас вверх, поднимая за макушку вверх, прямо к небу.

СГ: Мы, как человеческие существа, потратили много времени на то, чтобы стать вертикально ходящими. Давайте пользоваться этим преимуществом.

РД: Другой способ помочь позвоночнику стать длиннее состоит в том, чтобы мягко приподнять и открыть грудную клетку.

СГ: Просто некоторое время подышите... вверх и вниз... внутрь... своего позвоночника... Таким образом ваше сознание начинает переходить от мышечного напряжения к этим простым ощущениям тонкой энергии в позвоночнике.

РД: И, следуя за нашими словами, помните: не уходите, не выходите наружу. Оставайтесь здесь.

СГ: И в то же время вы слышите наши слова как бы на заднем плане... А на переднем плане у вас... просто приятное ощущение дыхания... *вверх и вниз через позвоночник*.

РД: Как будто ваше дыхание переносит энергию от земли к подошвам ног, а затем — вверх через ваш позвоночник к шее.

СГ: По мере того как вы дышите... вверх и вниз... через внутреннюю часть своего позвоночника... вы можете очень просто благословить себя... сделав простое внушение самому себе... может, это будут слова *позаботься о себе...* или... *люби себя... прими себя...* нечто такое, что вы можете пронести как благословение себе или самоутверждение через сознание своего позвоночника.

РД: Это может быть простое обращение к себе, например, *откройся...* или *пробудись....*

СГ: И по мере того, как вы настраиваетесь на свое дыхание... на осознание своего позвоночника... на энергии,двигающиеся вверх и вниз по позвоночному каналу... и начинаете опускать это простое самовнушение через свой позвоночник... вы можете добавить еще несколько внушений, чтобы углубить свое состояние... Первое: *телу ничего не надо делать, только расслабляться... Телу ничего не Надо делать, только расслабляться... Телу ничего не надо делать, только расслабляться... Отпускайте все напряжение, по мере того как вы все глубже открываетесь в это центрированное сознание.*

РД: И, делая так, возможно, вы ощутите эту «струну»... *поднимающуюся* через вашу коронную чакру<sup>16</sup>... мягко *поднимающуюся* по позвоночнику и через голову вверх... глубоко внутри почувствуете, как *открывается* ваш канал... *открывается...*

СГ: И чтобы помочь себе в дальнейшем, вы можете добавить к первому внушению еще одно, соединив их вместе; *разуму не за что цепляться. Разуму не за что цепляться... Разуму не за что цепляться.....* Это хорошо. Хорошо... Дыхание глубокое... Это хорошо...Хорошо... *Настройтесь на свой позвоночник... Хорошо... хорошо... Телу ничего не надо делать, только расслабляться... Это хорошо... это хорошо... Разуму не за что цепляться...* ... Это очень хорошо... это очень хорошо...

РД: Вы дышите...

СГ: Отпустите все мысли, отпустите все убеждения...

РД: ...и дышите...

СГ: ...в разуме без разума... в разуме без всякого содержания... ничего не надо делать... только расслабляться... не за что цепляться...

РД: ...и дышите.

---

<sup>16</sup> Имеется в виду *сахасрара (санскр.)* — тысячелепестковый лотос.—Прим. перев.

СГ: И из этого центрированного, выровненного (по вертикали *прим. перев.*<sup>17</sup>) места... без мыслей... как это прекрасно — узнать, что вы можете воспринимать события вне своего сознательного разума...

РД: ...открываясь к большему разуму...

СГ: ...и одно из внутренних ощущений, которые вы можете получить от сверхсознания... — это внутреннее чувство глубокого благополучия и центрированности, которое было когда-то у вас в прошлом.

РД: Запомните эти позитивные трансцендентные<sup>18</sup> переживания, когда ваш канал *открыт...* а ваш центр соединен *с чем-то еще более глубоким.*

СГ: Позвольте сверхсознанию перенести вас назад вместе с нежными потоками... вашего дыхания... к тому времени вашей жизни... где вы чувствовали себя глубоко... глубоко целым... и умиротворенным.

РД: Когда вы были в состоянии *ощущать эту витальность...* и *чувствовать эту жизненную силу... струящуюся* через все ваше тело... *состояние совершенства без всяких усилий.*

СГ: И по мере того, как вы *воспринимаете эти ощущения, вдохните* их в настоящий момент... сконцентрируйте все свое сознание... на том, чтобы *вдохнуть их в* настоящий момент времени, вдохнуть их в свое тело.

РД: И по мере того как вы это делаете... *отметьте...* где сфокусировано ваше внимание в этих ощущениях... *в вашем теле? Где* находится центр *в вашем теле...* когда вы в *этих переживаниях глубокого благополучия?*

СГ: Если бы вы вышли в мир с этим ощущением благополучия... *где— ваш центр?*

РД: И по мере того, как вы ощущаете... где в теле находится ваш центр... возьмите свои руки... и поместите их на тело — туда, где вы... *наиболее концентрированно и явно ощущаете присутствие своего центра.*

СГ: Если бы вы собирались что-то сказать из этого благополучного состояния... *где был бы центр* вашей речи?

РД: Удостоверьтесь, что центр находится где-то ниже шеи и выше ног... в теле. Найдите этот центр в теле.

---

<sup>17</sup> Англ. *aligned* — от *aligne* — выровнять, расположить в линию. — Прим.-перев.

<sup>18</sup> То есть выходящие за пределы обычного опыта (англ. *transcendent*—трансцендентный, превосходящий, необыкновенный). — Прим. перев.

СГ: Обратите внимание, вы можете... *прикоснуться к своему центру...* также как вы *прикоснулись бы к кому-то, кого вы сильно любите...* так что качество вашего касания... может *пробудить центр...* а *также пробудить вас самих...* Познакомьтесь с этим способом соединения со своим центром... он позволит вашему сознанию... вашему духу... вашему глубинному осознанию... *стать с ним едиными.*

РД: Вы можете также встретиться с трудными временами своей жизни... где вы смогли *остаться центрированными...* *остаться глубоко связанными* с самим собой... зная: что бы ни происходило вне вас, в вас или вокруг вас... вы всегда *останетесь в соединении со своим центром.*

СГ: И пока вы просто чувствуете... и исследуете... это качество простой *глубокой связи* со своим центром... — это великая вещь, которую надо ценить... *это ваша опора, ваша основа.* Вы можете покинуть ее, но она никогда не сможет покинуть вас... Она всегда там присутствует — песня, которую нужно спеть... И когда вы *чувствуете из этой основы...* когда вы *говорите из этой основы...* когда вы *думаете из этой основы...* *в вашей жизни происходит что-то очень хорошее.* Так что, возможно, вам просто захочется узнать... прежде чем мы подойдем к этому первому эксперименту...: — есть ли у вас какое-нибудь обещание, которое вы хотите дать, или какое-нибудь простое обязательство?

РД: И что будет вашим якорем для этого состояния... вашим символом... который позволит вам возвращаться в это место... все легче и легче... в качестве направляющей линии вашей жизни?

СГ: Зная, что каждый раз, когда вам захочется вернуться, вы можете коснуться этого места... почувствовать этот якорь... чтобы дать себе знать: *теперь я возвращаюсь в свой центр. Я возвращаюсь домой к самому себе...* *Я вновь подключаюсь к своему источнику...* И, как сказал великий ирландский поэт Йейтс, «когда я — дома сам с собой, что бы я ни делал — всегда кончается поэмой любви»... *Да здравствует путешествие героя... Да здравствует путешествие героя... Да здравствует путешествие героя!*

РД: *(Голос постепенно становится менее гипнотическим, тем самым невербально перенаправляя внимание участников обратно в комнату.)* Теперь посидите некоторое время и глубоко подышите через свой центр. Позвольте дыханию вдохнуть энергию в центр... чтобы оживить его, привнести туда больше жизни... и по мере того как вы это делаете, позвольте себе начать возвращаться сюда, в окружающий вас мир. И по мере того как ваше внимание будет переориентироваться вовне, пусть ваше сознание остается настроенным на ваш центр.

Слишком часто, как только мы открываем глаза или сдвигаем свое сознание, мы легко покидаем свой центр. Так что удерживайте свое основное

внимание на этом центре, в то время как вы начинаете двигаться и осматриваться в комнате. Так вы не уйдете из своего центра и ему не позволите уйти — вы смотрите наружу и входите в мир из своего центра. Добро пожаловать обратно!

Надеемся, что ваш первый опыт удался. Посидите несколько минут и подумайте над тем, что с вами произошло. Было ли вам просто все отпустить или трудно? Каким было ваше благословение или самовнушение? Как оно на вас подействовало? На что это было похоже — найти свой центр и соединиться с ним? Появился ли у вас символ и какой?

СГ: О важности центрирования мы могли бы сказать очень многое. Мы говорили о нем как об основе, как о канале пробуждения духа в мир. Мы говорили о центре как о месте интеграции, где все части сознания тела-разума могут стать едиными. В боевых искусствах его называют «точкой единения». Если мастер боевых искусств встречается с множественными атаками, он остается созвучным своему центру, поэтому его разум продолжает осознавать происходящее и оставаться спокойным, а тело — настроенным на оптимальное реагирование.

В этом отношении мы говорим о центрировании как о процессе внимания: куда и как вы направляете свое внимание. И особенно мы говорим о том, что можно было бы назвать «первоочередным вниманием». Где — ваш главный, основной фокус внимания? У вас есть этот драгоценный дар — внимание, и вы можете сосредоточить его где угодно и на чем угодно.

Я могу направить внимание наружу от себя, на другого человека, например на Роберта, но тогда он станет моей высшей силой. Я за всем буду обращаться к Роберту и отключусь от присутствия своего собственного духа. Я мог бы направить внимание на свой внутренний диалог, и тогда мое внимание будет поймано внутри всех моих слов. Я могу направить его на некоторый образ или воспоминание: «Вот что произошло когда-то, и теперь так будет происходить всегда». Все это — различные возможности, разные способы, которыми люди удовлетворяют очень важную потребность в стабилизации своего сознания, фиксируясь на некотором неизменном (надеемся, что так) содержаний. Но каждый такой способ фиксации несет в себе значительные затраты — он блокирует вас в статичном смысловом соединении, далеко от вашего центра и запертыми в неизменном представлении. В психологическом ключе это называется *фундаментализмом*, — этакая жесткая приверженность статичному тексту, мы же рассматриваем его в качестве сильного противника порождающего сознания.

Конечно, «позитивное намерение» такого фундаментализма состоит в том, чтобы стабилизировать сознание. Однако мы полагаем, что

центрирование — это ответ более высокого уровня на эту потребность. Поскольку ваш центр свободен от содержания, вы можете стабилизировать вокруг него свое сознание и при этом быть полностью открытыми для постоянно меняющихся паттернов и энергий момента. Эта «стабильность плюс открытость» является характеристикой порождающего сознания и необходимым умением для путешествия героя.

РД: Учитель трансформаций, Ричард Мосс, утверждает, что «самый большой подарок, который вы можете сделать самому себе или другому человеку — это качество вашего внимания». Те из вас, кто является тренером, об этом знают. Мы считаем, что для того, чтобы уделять внимание другим, сначала нужно уделить достаточно внимания самому себе. Ричард Мосс также отмечает, что «дистанция между собой и другим человеком — такая же, как дистанция между собой и своим внутренним Я»; Итак, еще раз: отправная точка находится внутри, а центрирование — это процесс тела-разума, чтобы ее достичь. Кто это сказал: «Ответ находится внутри»?

СГ: Джордж Буш? *(Смех.)* Кто-то сказал. Джордж Буш, Мадонна или Роберт Дилтс — не могу вспомнить. *(Смех.)* Через какое-то время я начинаю их путать. *(Оба смеются.)* Между прочим, хотим подчеркнуть, что смех — это важный навык для путешествия героя, — жизнь слишком серьезна, чтобы не иметь чувства юмора!

Другое качество центрирования состоит в том, что оно подключает вас к глубинному разуму. Его можно называть многими именами — творческое бессознательное, сверхсознание, архетипичеекий интеллект, поле. И через ваш центр приходит ваш призыв, приходит дух, который ждет своего пробуждения в мире.

РД: Думайте о своем центре как о доступе к глубинному разуму. Согласно НЛП, движения глаз — это сигналы доступа к когнитивной информации, они — как тропинки, которыми пользуется ваш когнитивный разум, чтобы думать. Точно так же ваш центр — это сигнал доступа к тому, что лежит глубже когнитивного разума.

СГ: И если вы на пути своего путешествия героя, то это — именно тот ключевой доступ, который вам нужен. Вы должны установить связь с собой ниже вашего мыслящего разума.

РД: Итак, мы считаем: первое, что вы должны всегда сказать самому себе, если вы попали в любую трудную ситуацию: расслабься, спустись вниз, центрируйся, откройся в мир через свой центр. Так ваш когнитивный разум соединится с вашим телесным разумом, и в результате вы станете мудрее.

## УПРАЖНЕНИЕ «ГОВОРИ И СЛУШАЙ ИЗ СВОЕГО ЦЕНТРА»

СГ: То, что возникает из этого единства тела и разума, из этой телесно-когнитивной интеграции, является более глубоким типом разума. Чтобы понять, как это относится к ощущению своего призвания и к его произнесению, мы сейчас сделаем второе упражнение. Роберт и я покажем его друг на друге.

*(Стив и Роберт сидят на стульях напротив друг друга.)*

РД: Мы хотим попросить вас: сначала соединитесь со своим собственным центром, а затем соединитесь со своим партнером. Это позволит вам исследовать принцип, что дистанция между мной и моим внутренним Я<sup>19</sup> определяет дистанцию между мной и другим. Например, чтобы установить хорошую связь со Стивом, сначала я должен установить хорошую связь с самим собой.

СГ: Итак, первый шаг в этом процессе (кстати, в каждом следующем упражнении мы тоже будем так делать) — это уделить некоторое время тому, чтобы соединиться со своим центром. Вместо того, чтобы все делать для партнера — пытаться его исправить, произвести на него впечатление, обольстить его, позаботиться о нем — мы некоторое время посидим в тишине, чтобы устроиться, успокоиться и найти внутри себя свой центр. Затем очень мягко позволим глазам открыться — так, чтобы мы могли установить связь с партнером, при этом сохраняя связь со своим центром. Чтобы это сделать, важно прежде всего позволить глазам открыться к периферии поля. Вы же не хотите с партнером уставиться друг на друга или приковать свое внимание какой-нибудь части его тела, вы хотите видеть то, что за ним, — тогда пошире откройтесь к периферии. В айкидо это называется сделать «мягкий взгляд» — бойцу это нужно для зрительной ориентировки, чтобы осознавать широкое поле, ни на чем не замыкаясь и будучи в состоянии творчески ответить на любое воздействие. Так что это вовсе не неустойчивое или недифференцированное сознание — совсем наоборот. Вы позволяете себе развернуть центрированное полевое сознание, которое, как мы увидим, является ключевым умением для порождающего Я.

РД: В то время как вы смотрите на партнера, обратите внимание, можете ли вы смягчить и расширить свое поле зрения так, чтобы вы могли видеть углы

---

<sup>19</sup> В оригинале: *between myself and myself u between myself and another.* — Прим. перев.



стен комнаты позади себя. Просто поэкспериментируйте с этим, найдите такую точку настройки, где вы сможете осознавать то, что находится в фокальной области, и в то же время быть открытыми к осознанию широкого поля. Просто отметьте, по мере того как вы настраиваетесь, можете ли вы расслабить глаза так, чтобы увидеть больше?

СГ: Используйте этот процесс во время установления связи со своим партнером: центрируйтесь, откройтесь к своему партнеру, откройте свое поле зрения за пределы партнера. Вы надеетесь развить прекрасное полевое сознание — широкое и глубокое, развить чувствительность к тонким энергетическим паттернам, присутствующим в поле.

РД: Помните, что самый большой дар, который я могу дать своему партнеру — это качество моего внимания. Так отдавайте свое внимание партнеру так, будто оно и есть драгоценный дар. *(Стив и Роберт в течение некоторого времени настраиваются друг на друга.)*

СГ: Когда мы устанавливаем связь, то сначала находим свой центр, а затем — открытую связь со своим партнером. Когда вы закончите два этих первых шага, сообщите об этом, просто кивнув головой, таким образом ваш партнер будет знать, что вы готовы перейти к следующему шагу.

Затем один из вас будет человеком А, другой будет человеком Б. В этой демонстрации Роберт будет - Б, а я буду—А.

Уделяя главное внимание тому, чтобы оставаться в невербальной связке с самим собой и с партнером, человек А просто говорит:

«Мое самое глубокое призвание это \_\_\_\_\_».

Дальше может идти слово или фраза, или движение тела, или символический образ, который приходит вам на ум, когда вы делаете свое заявление. И что бы это ни было — выразите его. Так, например *(настраивается на Роберта)*.. Роберт, мое самое глубокое призвание это... и затем я жду ответа, который появится из моего центра. Не отсюда *(указывает на голову)*, но отсюда *(указывает на центр в животе)*. *Роберт, мое самое глубокое призвание это... исцеление насилия.*

РД: Как Б, все свое внимание я уделяю Стиву. Я разрешаю его откровенным чувствам глубоко тронуть меня. Я хочу быть тронут его призыванием и хочу, чтобы оно пробудило меня, таким образом я смогу впитать его и отзеркалить обратно. Как только мое тело резонирует на его заявление, я, как принимающий, отвечаю: *Стивен, я понимаю, я по-настоящему чувствую, что твое самое глубокое призвание — это исцеление насилия.*

СГ: *...(Пауза, затем вдох).* И А просто получает своего рода благословение. Вдохните его в себя, позвольте ему проникнуть в вас как можно глубже.

Это первая часть упражнения. Затем Б делает свое заявление.

РД: Я делаю заявление, позволяя ему выйти из моего центра. Я мог бы сказать *(Роберт приостанавливается, вдыхает и настраивается на Стива): Стив, мое самое глубокое призвание... чтобы продолжать бесстрашно открывать себя к тайне, что я живу.*

СГ: *(Пауза, чтобы впитать в себя и почувствовать сказанное.)* ...Я действительно это впитываю... ощущаю его красоту... и затем просто отсылаю обратно: *Роберт, я и правда чувствую, что твое призвание в открытии этой тайны. И я шлю тебе свою поддержку.*

РД: *(Пауза, он медлит с ответом и дышит.)*.. А я ее принимаю.

Это — первый цикл. И затем мы повторяем этот процесс в течение четырех или пяти циклов. Мы считаем — это нужно для того, чтобы как следует освоиться в своем центре и действительно начать говорить и слушать оттуда.

Что касается призвания, вы не обязаны пользоваться словами. Вы можете просто сделать жест, движение своим телом. Как говорила известная балерина, Айседора Дункан: «Если бы я могла это сказать, мне не надо было бы танцевать».

СГ: Итак, вы могли заметить, что из центра выходит именно движение. *(Стив и Роберт в качестве примера медленно совершают различные жесты — распахивают руки, касаются руками сердца, указывают пальцем в направлении будущего.)*

РД: Также может возникнуть образ или символ, и, возможно, ваш когнитивный разум не понимает, что он означает, однако это просто символ, который к вам пришел. Мое призвание... — это удар молнии с неба, или группа поющих людей, или фиолетовый цвет. Все это может быть символом или метафорой, которые появляются, когда вы раскрываете пространство, чтобы рассказать о своем призвании из своего центра.

СГ: Мы просто надеемся вдохнуть в себя связь, которая все это удерживает. Помните: продвигайтесь *медленно*. *Это* не ток-шоу Опры Уинфри, вам не нужно производить впечатление на партнера своей индивидуальностью. Вы надеетесь ощутить глубинное соединение со своим центром и своим призванием. Пусть оно придет из глубины.

Теперь мы еще раз покажем весь процесс, чтобы дать вам возможность прочувствовать его целиком. Поэтому сначала в течение некоторого времени мы будем устраиваться и успокаиваться.

РД: Начните процесс с ощущения своего дыхания в позвоночнике, присутствуйте в своем теле, установите связь с самим собой в своем центре. *(Молчание, ибо Стив и Роберт закрывают глаза и центрируются.)*

СГ: И когда вы почувствуете связь со своим собственным центром, можете мягко позволить своему вниманию открыться к полю, которое включает в себя и вашего партнера. *(Стив и Роберт молча в течение нескольких минут устанавливают связь друг с другом, затем каждый кивает головой, чтобы показать свою готовность продолжить.)*

*Роберт, мое самое глубокое призвание... исцелять ранимость.*

РД: *Стивен, я понимаю... и я уважаю... это твое самое глубокое призвание исцелять ранимость.*

*Стивен, мое самое глубокое призвание... (Роберт медленно широко раскрывает руки во внешнее поле.)*

СГ: *Да, Роберт, я действительно чувствую, что твое самое глубокое призвание (повторяет движение Роберта)... и я очень поддерживаю это призвание.*

*Роберт, мое самое глубокое призвание... (прикасается руками к сердцу, затем открывает их в мир).*

РД: *Стивен, я очень, очень хорошо чувствую... Я чувствую... что твое самое глубокое призвание... (повторяет жест Стивена). И я поддерживаю это всем своим существом.*

*Стивен, мое самое глубокое призвание... видеть все как свет... и даже темноту как свет.*

СГ: *Да, я вижу, Роберт, это очень глубокое призвание... чтобы видеть все, включая темноту... как... часть света... и я шлю тебе огромную поддержку. Огромную поддержку.*

*(Стивен и Роберт, теперь глубоко созвучные друг другу, некоторое время молча пребывают в общем пространстве, прежде чем обратиться к группе.)*

РД: *(С озорной улыбкой.)* Итак, Стивен и Роберт обратились ко многим и сказали: «Идите и поделитесь с другими своим самым глубоким призванием!» *(Смех.)*

Надеемся, вы смогли понять из нашей демонстрации, что ключом здесь (если вы — тренер, врач, консультант, друг) является качество вашего слушания, когда вы позволяете кому-то глубоко прикоснуться к себе. И хочу предположить, что такое качество внимания вы можете оказать кому угодно, когда угодно и где угодно. Например, находясь в самолете, в очереди в банке или на скучном званом обеде. Я так делал, — и каждый раз происходит нечто совершенно удивительное, когда вы просто уделяете кому-то такое внимание, слушаете из своего центра. Люди замечают, что делятся с вами чем-то очень глубоким и личным, даже не зная почему. Это очень важный урок этого упражнения.

Другое значение этого упражнения — это установление реальной связи со своим призванием, за счет того, что вы уделяете такое же внимание тому, чтобы услышать свое собственное внутреннее Я. Каково ваше призвание? Как вы его ощущаете, говорите о нем, живете им, воплощаете его?

СГ: Мы предлагаем вам выполнять это упражнение вместе с тем человеком, к кому вас бессознательно глубоко влечет. *(Смех.)*

РД: А если вы не можете найти человека, к которому вас бессознательно влечет, найдите того, кто вас бессознательно отталкивает. *(Смех.)*

СГ: И чтобы сохранить в целостности тайну жизни, не говорите ему, на каком основании вы его выбрали! *(Смех.)* Итак, отправляйтесь туда, куда прежде не ступала нога человека. И да пребудет с вами Сила!

## **ОБЪЕДИНЕНИЕ ТРЕХ ВИДОВ РАЗУМА В ПОДДЕРЖКУ ПРИЗВАНИЯ**

СГ: Здесь мы будем опираться на то, что мы исследовали в предыдущем разделе, и хотели бы начать с обращения к понятию путешествия героя с точки зрения установления связи с тремя видами разума: телесным, когнитивным и полевым.

РД: В двух предыдущих упражнениях вы устанавливали связь со своим центром и исследовали свое призвание. Полагаем, вам хватило времени, чтобы потренироваться, и вы нашли такие утверждения, которые вас затронули. Как только вы почувствовали свое призвание, следующий шаг — это взятие на себя обязательств, что вы принимаете это призвание и идете с ним по жизни.

СГ: Кэмпбелл говорит об этом, как о пересечении первого порога. Вы выходите за пределы всех эго-страхов и самокритики, которые удерживают вас от реализации вашего призвания, вступаете в мир и начинаете свое путешествие. Вы больше не сидите в ловушке мыльных опер, бесконечных вербальных игр и эго-ненадежности. Вы совершаете обход большого мира сознания.

И мы полагаем, что развитие порождающего Я поможет вам все это осуществить. Один из основных вопросов, который мы здесь исследуем, — как реализовать вашу силу, потенциал. Как вы можете организовать себя таким образом, чтобы ваши обещания, идеи и действия действительно что-то изменили в этом мире? Именно это мы имеем в виду под словами «быть в состоянии потенции».

Когда вы ведете коучинг или терапию, в основном начальное состояние ваших Клиентов — это состояние бессилия. И мужчины, и женщины одинаково страдают от этого вида импотенции. *(Смех.)* Серьезно: одно из самых сильных страданий заключается в том, что люди переживают последствия своих действий, чувствуя, что: «Что бы я ни говорил и что бы я ни делал — это ровным счетом ничего не меняет. Что бы я ни говорил и что бы я ни делал, это не дает тех результатов, которых я хочу добиться в жизни». Таким образом, задача путешествия героя, так же как задача коучинга или терапии, состоит в том, чтобы перейти от состояния импотенции — что бы я ни делал, это не имеет значения — к состоянию потенции — все, что я делаю, говорю и думаю *действительно* имеет значение.

РД: «Да, ты сможешь!» — как сказал бы президент Обама. *(Смех-)*

СГ: Работа с порождающим Я предполагает, что вы сможете это сделать, объединив все три вида разума — телесный, когнитивный и полевой, чтобы достичь высшего состояния сознания. А теперь мы исследуем три простых способа, как это сделать. Для этого надо: (1) *ощутить свое призвание и установить его как ясное, резонирующее намерение* в когнитивном разуме, (2) *согласовать призвание с центром* телесного разума и (3) *вынести свое призвание в мир*, раскрыв свой центр в поле<sup>20</sup>.

РД: Стивен разработал следующее упражнение для резонансного согласования трех видов разума, и оно является мощным способом передачи в мир нашей жизненной силы и нашей уникальной витальности.

---

<sup>20</sup> По тексту чаще встречается понятие поля, внешнего по отношению к субъекту, но есть упоминания и о внутреннем поле, напр. на стр. 200. — Прим. перев.

## Упражнение «Резонансное согласование трех видов разума для реализации призвания»

1. Запишите свое(-и) призвание(-я). Будьте кратки и позитивны — не более пяти слов в дополнение к фразе «Мой самое глубокое призвание — это \_\_\_\_\_».

2. Произнесите свое призвание три или четыре раза, каждый раз отмечая свои чувства.

3. Настройтесь на свое тело, положите руку на свой центр и затем произнесите свою цель еще раз, так чтобы ваш голос резонировал с вашим центром. Существенно замедлите темп речи, чтобы как следует почувствовать связь между своим голосом и центром. Отметьте любые различия.

4. Настройтесь на свое тело, положите руку на свой центр, а другой рукой укажите в «будущее». Удостоверьтесь, что вы ощущаете свою энергию: и ту, что связывает вас с центром, и ту, что проходит через ваш палец и дальше, выходя за его пределы. В то время как вы продлеваете энергию в будущее и с равным резонансом удерживаете свой центр, снова произнесите свое призвание. Отметьте любые изменения.

5. Как только вы найдете резонансное согласование центров всех трех видов разума, сохраняйте это состояние, медитируя на тему своего обязательства по реализации призвания.

СГ: На первом шаге упражнения вы определяете и называете свое призвание. Начните с того, что возьмите лист бумаги и посидите некоторое время над незаконченным утверждением: «Мое самое глубокое призвание — это X», или: «Мое самое глубокое призвание — касается X». Например: «Мое самое глубокое призвание — быть любящим присутствием духа в мире», или: «Мое самое глубокое призвание — привнести в политику больше целостности», или: «Мое самое глубокое призвание — социальная справедливость». Не торопитесь, центрируйтесь и прислушайтесь к своему глубинному голосу. Помните, ваше призвание идет не от вашего эго-интеллекта, оно исходит из вашего глубинного центра. Что бы к вам ни пришло в качестве ответа, запишите это в пяти словах или меньше. Некоторое время побудьте с тем, что пришло, затем отпустите это и снова возвращайтесь к утверждению, чтобы посмотреть, не придет ли другой ответ. Посидите так несколько минут и послушайте, может быть у вас появятся четыре или пять утверждений: «Мое самое глубокое призвание это \_\_\_\_\_».

РД: Сделайте это сейчас, прежде чем мы продолжим. Запишите несколько утверждений, отражающих ваше призвание.

*(Пауза.)*

СГ: Сейчас мы продемонстрируем остальную часть упражнения, а затем — пригласим вас попрактиковаться с партнером. Этот процесс резонансного согласования трех видов разума для реализации намерения — пример того, что Роберт назвал «трансляцией себя из слухов в реальность».

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ С МАРКОСОМ**

СГ: Добро пожаловать, Маркос! За это очень короткое, отведенное нам время я хотел бы поддержать тебя в твоих поисках того, как ты мог бы рассказать о своем призвании в реальном мире. Для нашего первого шага, пожалуйста, выбери одно из призваний, которые ты только что записал, а теперь громко его произнеси.

Маркое: Да. *Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания.*

СГ: *Твое самое глубокое призвание — облегчать страдания.* Это хорошо. *(Делает глубокий вдох, затем обращается к группе.)* Если вы — тренер, в любое время и каждый раз, когда вы слышите, как кто-то что-нибудь говорит о своем призвании, всегда, когда вы чувствуете, что кто-то говорит с присутствием духа, вам хочется глубоко вдохнуть это в свое тело. Вам хочется впитать этот дух на самом глубоком уровне своего существа, хорошенько вдохнуть его, позволить ему коснуться вас на очень глубоком уровне и пробудить. Поскольку вы здесь как раз для того, чтобы впитать его дух, провести его в свой глубинный центр, почувствовать его силу и красоту и позволить ему вести вас и направлять в вашем соединении с этим человеком.

*(К Маркосу)* Прекрасно, Маркос. Вот что я хочу попросить тебя сделать в качестве упражнения: возьми это простое, но важное утверждение: «*Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания*», — и громко произнеси его несколько раз в трех разных состояниях.

Первые два раза я прошу тебя говорить без каких-либо ссылок на центрирование или на расширение в поле. Просто произноси слова так, как ты обычно всегда говоришь. И каждый раз, когда будешь их произносить, просто обращай внимание на то, где это на тебя воздействует, когда ты так говоришь.

*(К аудитории.)* А воспринимающее поле — все вы, и я, и Роберт — мы превратимся в восприимчивых слушателей и каждый раз, когда Маркос будет произносить свое призвание, будем отмечать, насколько нас затронуло или не затронуло сказанное. Поскольку, если мы хотим реализовать свое призвание, мы должны суметь затронуть им других людей. Нам нужна поддержка других. Но если я буду говорить о своем призвании слабым, нецентрированным

голосом, это не затронет вас и вы не поймете, что я пробудился для чего-то очень большого. Итак, настраиваемся на восприимчивый режим, и за счет этого сможем дать «герою» обратную связь о том, коснулся ли он нас своим духом и как.

*(К Маркосу.)* Хорошо. Итак, после того как мы завершим первый цикл, начнем второй. Во втором Цикле сначала я буду тебя учить, и надеюсь — что совершенно открыто, находить твой центр так, чтобы, прежде чем ты снова заговоришь, ты почувствовал глубокую связь со своим центром. И в этой второй части упражнения я попрошу тебя говорить очень, очень медленно — примерно в четыре или в пять раз медленнее, чем обычно, — поскольку то, что нас интересует в этом цикле, — это то, как ты воспринимаешь вибрацию твоего звучащего голоса в зависимости от вибрации твоего центра. *Это — одна из главных частей порождающего сознания: учиться думать, говорить и действовать во время глубокого соединения со своим центром.* Так что для этого тренировочного упражнения я попрошу, чтобы ты говорил невероятно медленно, больше интересуясь невербальными вибрациями своего голоса, согласуя их с центром. И мы увидим, в чем разница — с точки зрения того, куда это тебя приведет и какой эффект это окажет на воспринимающее поле.

А затем, в третьем цикле, я попрошу тебя сфокусироваться на том, чтобы вынести призывание, резонирующее в твоём центре, наружу — в поле; провести энергию и намерение изнутри себя в мир. Для этого я буду просить, чтобы ты говорил, как оперный певец — *медленно, с драматическим взмахом руки и разводя руки от своего центра наружу, в комнату*)... или как тореадор... Оле! *(Делает драматическое движение как тореадор, взмахивающий перед быком своим плащом.)*

Таким образом в каждой из этих форм мы хотим понять, как на всем протяжении фразы мы можем продлевать свой центр в поле, а затем красиво, артистически высвободить свою энергию. Во время этого упражнения ты сможешь увидеть различные области, в которых ты свою энергию сдерживаешь, где твоя энергия перестает разворачиваться в мир и твое намерение больше не может реализоваться. И когда ты полностью раскроешь эту энергию из своего центра в мир, мы увидим, какой это вызовет результат — для тебя и для поля. Хорошо?

Маркос: Хорошо.

СГ: И более того, пусть это станет для тебя опытом по изучению самого себя. Ты здесь не для того, чтобы выступать для других. Воспользуйся возможностью, чтобы исследовать связь с самим собой.

Итак, давай начнем. Вернись к утверждению «Мое самое глубокое призывание — облегчать страдания других» и настройся на него. Подожди



минутку и затем, когда будешь готов, я хочу, чтобы ты просто громко произнес эту фразу. Затем сделай паузу, почувствуй, где это на тебя воздействует, а потом попробуй еще раз.

Маркос: В первый раз я это делаю без центрирования?

СГ: Да. Правильно. Никакого центрирования в первый раз.

Маркос: Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания. Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания. Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания. Мое самое глубокое призвание — ...облегчать страдания. Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания. Мое самое глубокое призвание — облегчать страдания.

СГ: Замечательно, давай здесь остановимся, и ты в течение одной минуты просто почувствуй внутри... что происходило в процессе того, как ты говорил. Ты чувствовал, что сильнее соединяешься с собой или слабее, ты осознавал себя?

Маркос: Я не чувствую сильного соединения.

СГ: Да, ты не чувствуешь сильного соединения, когда говоришь таким образом. Я уверен, что это имеет смысл. И если все в порядке, я хотел бы поделиться своими чувствами, которые возникли у меня, пока я тебя слушал, — как у тренера: Я вижу, что призвание для тебя очень важно и что с ним связаны сильные глубокие чувства; А как наблюдатель, я внутренне чувствовал, что, когда чувство только начинает открываться, его быстро заталкивают обратно. *(Делает несколько повторяющихся движений, чтобы показать открывание, затем закрывание.)* И это вызывает у меня желание помочь тебе. Но тогда я снова становлюсь психотерапевтом — и тогда все вызывает во мне желание помогать людям! *(Смех.)*

Теперь давай посмотрим, что происходит, когда ты говоришь это будучи в центрированном состоянии тела-разума. Чтобы отпустить первое состояние, возможно тебе стоит отойти назад и стряхнуть его, затем выйти вперед, когда ты будешь готов центрироваться:

*(Маркос отходит назад, потом выходит вперед.)*

СГ: Глубоко вдохни. *(Маркос вдыхает.)* Я хотел бы попросить, чтобы ты закрыл глаза и просто *сделал несколько глубоких вдохов... хорошо, и позволь себе просто ощутить себя... хорошо... самое время, чтобы вернуться. .. назад в свой центр... хорошо... Отпусти все остальное... так... хорошо... расслабляйся через свой позвоночник... настраивайся пазевой центр... хорошо... и если есть какие-нибудь особые внутренние чувства, какие-нибудь конкретные способы, которыми ты пользуешься... чтобы найти место своего благополучия, место соединения, место центрирования...*

*тогда воспользуйся этими способами... Используй мою поддержку любым образом, который поможет тебе настроиться на свой центр... и когда ты ощутишь свой центр... подними свою руку и коснись его там... так чтобы ты смог направить свое внимание прямо... к этому месту, которое находится ниже твоего мышления, к месту, которое лежит ниже всех твоих забот или проблем... вернись к своей основе. (Маркос кладет руку на сердце.) ...Хорошо, это прекрасно... и просто в течение нескольких минут вдыхай это соединение, почувствуй соединение между своим разумом и своим центром, между своим Я и своим центром...*

Хорошо. Теперь через несколько секунд я попрошу, чтобы ты еще раз назвал свое призвание. Ты можешь оставить глаза закрытыми, руку — настроенной на свой центр, а основное внимание соединенным с энергией центра. И в то время как ты сохраняешь это соединение, я прошу, чтобы ты говорил о своем призвании. И еще раз напоминаю, чтобы ты говорил непривычно медленно, исследуя на сей раз, как сделать так, чтобы твой голос соединился с твоим центром и выразил его вибрационную энергию. В любое время, если ты почувствуешь, что твой голос разъединяется с твоим центром, говори еще медленнее, вдохни обратно в свой центр, установи глубинное соединение, прежде чем сказать фразу еще раз. Это могло бы прозвучать как-то так. *(Стив начинает говорить медленным, протяжным голосом, растягивая слова.)* Мо-о-о-о-о-ё-ё-ё-ё...глу-у-у-у-у-убо-о-о-оча-а-а-айш-ш-ш-ш-ше-е...при-и-и-из-з-з-зва-а-а-ан-н-н-ни-и-ие. Как-то так, просто поиграй с вибрацией, невербально, стараясь зацепиться ей за центр. Итак, как только ты будешь готов, начинай и экспериментируй.

Маркос: М-м-м-мо-о-о-оё-ё... глу-у-убочайшее... при-и-извание... — ...о-о-о-обле-е-е-егча-а-ать... стра-а-а-ад-да-а-ания.

СГ: Хорошо. Это хорошо. И обращай внимание на любые различия с точки зрения того, где это на тебя воздействует. А теперь пробуй снова, на сей раз ощущая эту вибрацию в теле. Немного поиграй, растягивая вибрацию наружу, в окружающее пространство, пусть она коснется, может быть, даже противоположной стены комнаты. То, как я слышу, вибрация — это все-таки способ обращения вниз, в землю, а не наружу, в живой мир. Поэтому попробуй еще раз.

Маркое *(говорит с сильным резонансом)*: М-м-м-мо-о-о-оё-ё... глу-у-у-у-у-убочайшее...при-и-и-из-зва-ан-н-ние...—о-о-обле-е-егча-а-а-ать... стра-а-а-ада-а-ан-н-н-ния.

СГ: Вот! Вот! Хорошо! *(Маркос все еще соединен со своим центром, глубоко дышит и выглядит глубоко погруженным в себя.) И просто дыши вместе с этим осознанием... и замечай любые отличия, когда ты соединяешься со своим намерением таким образом.* Обрати внимание, что происходит, когда ты отпускаешь верхний мир вербального языка и

социальных масок и вместо этого соединяешься со своей телесной энергией, со своей телесной основой. Хорошо, Маркос... И теперь, когда будешь готов, сделай глубокий вдох и возвращайся сюда обратно.

*(Маркос делает глубокий вдох и переориентируется на комнату. Он выглядит намного более расслабленным и центрированным.)*

Итак, что за это время произошло?

Маркос: У-у-ух-х-х-х-х. *(Улыбается, едва способен говорить.)*

СГ: *(Улыбается в ответ.)* Что-нибудь еще? *(Смех.)*

Маркое: Это было *очень глубокое* переживание.

СГ: Да. Я вижу: это было очень глубокое переживание.

Маркос: Вибрация соединилась с чем-то очень глубоким внутри меня. И еще у меня были чувства.

СГ: Да. Я тоже это чувствую в себе. На этот раз я чувствовал, как ты буквально создавал пространство: большое пространство энергии начало открываться вокруг тебя и расширяться во все стороны.

Маркос: Да, я тоже это чувствовал...

СГ: И чувствовать это было так здорово. И на сей раз вместо того, чтобы думать о том, как тебе помочь, я был заинтересован в получении помощи от тебя!

*(Маркос и группа смеются.)*

Что бы тебя ни трогало, оно трогало и меня, увлекало. Я чувствовал, что мне хочется соединиться с этой энергией.

*(К аудитории.)* Итак, на этом шаге мы опускаем необходимость пояснять ощущения умом и концентрируемся на погружении в телесную энергию, в телесную вибрацию, и пребываем в ней, как в своей основе. Вот наша формула для порождающего Я: ***Когда ваше когнитивное эго-интеллектуальное Я согласуется с вашим воплощенным телесно-центрированным Я и сонастраивается с ним с помощью вибраций и резонанса, происходит нечто хорошее.***

*(Маркосу.)* Хорошо; ты готов к третьему циклу?

Маркое: Да.

СГ: Теперь ты станешь знаменитой оперной звездой. Конечно, это метафора — чтобы можно было описать ощущение глубокого резонанса со

своим центром, затем — подъем этой энергии и высвобождение ее в окружающее пространство, когда мы позволяем своему намерению быть спетым в реальном мире. И на сей раз я хочу попросить, чтобы ты говорил вот так... *(Стив принимает соответствующую позу, чтобы походить на певца, и вытягивает руку в сторону группы.)* Чего я на самом деле хочу... — это *облегчать страдания...* *(Делает широкий жест, проецируя слова и энергию в мир.)* Я хочу попросить тебя немного поиграть с этим — позволь себе быть игривым и в то же время серьезным, сделай какое-нибудь преувеличенное движение, чтобы чрезмерно подчеркнуть, например, как ты бросаешь мяч. *(Еще раз показывает медленное утрированное движение, будто бросая мяч.)* Как только ты его продлишь, растянешь, просто отпусти его. Протяни свое намерение в мир, как будто ты бросаешь ему мяч *(делает жест)*... или поешь в опере *(делает жест)*... или бросаешь цветы в большую толпу *(делает жест)*. Прикоснись к намерению в себе... *(прикасается рукой к центру)*... Выпусти его в окружающее пространство... *(повторяет жест несколько раз)*... затем отпусти его. Как только ты его высвободишь, отпустишь — ты все сделал и возвращаешься в центр... затем пробуешь снова. Хорошо?

Маркос: Да.

СГ: Хорошо, теперь встань и выстави правую ногу вперед. Постой так некоторое время, чтобы центрироваться и ощутить в своем центре намерение реализовать свое призвание. Как только ты установишь связь с центром, дотронься до него рукой, коснись своего призвания и открой его в мир *(делает широкий жест)*, как будто ты его произносишь.

Маркос: *(Какое-то время молча центрируется и соединяется со своим намерением, затем открывает глаза и протягивает руку вперед, говоря о своем призвании.)* Чего я действительно больше всего хочу в этом мире — это *облегчать страдания!* *(Возвращается в исходное положение и молча останавливается.)*

СГ: Это хорошо. Давайте сделаем небольшую паузу. Я хочу тебя немного потренировать. Помнишь это место, когда мы изящным движением выпускаем свое намерение? *(Стив делает движение.)* Так вот, как только ты его отпустишь, удостоверься, что ты действительно расслабил свои мышцы, точно так же как ты бросаешь мяч. *(Демонстрирует.)* Расслабление после растяжения позволит тебе вернуться в свой центр. Если мы протягиваем свою энергию в мир и остаемся в напряжении, в этом процессе нет дыхания, связь между внутренним и внешним нарушена, а энергетическая петля — «опускание в центр, раскрытие в поле, возвращение в центр» — разорвана. Почувствуй свое намерение, открой и протяни его, выпусти, вернись в центр и снова найди его. Хорошо, попробуй еще раз.

Маркос: *(Молча центрируется и дышит, затем делает жест рукой.)*  
Чего я больше всего хочу в мире — это облегчать страдания.

СГ: *Дыши... Дыхание глубокое... Следуй за энергией от своего центра в мир... Позволь своему взгляду протянуться за твои границы и за границы всех других людей, пусть твой взгляд откроется в бесконечность... Затем расслабься, оставаясь центрированным.* Попробуй еще раз, поработай с намерением, выпуская его после растяжения, а затем возвращайся своим вниманием сюда.

Маркос: Чего я хочу больше всего на свете — это облегчать страдания.  
*(Дышит.)*

СГ: Это хорошо. Хорошо... Но обрати внимание, когда ты начинаешь выходить в поле, твои глаза отворачиваются куда-то в сторону, и ты нарушаешь направление растяжения своего намерения. Попробуй еще раз, продолжай растяжение, точно так же как Тайгер Вуд после того, как он ударяет по мячу для гольфа. Продолжай оставаться расслабленным, но намеренно сфокусируйся после того, как отпустишь намерение. Следуй за ним... Попробуй еще раз.

Маркос: *Чего я хочу больше всего на свете... — это облегчать страдания.*

СГ: Скажи это всем своим сердцем, всем разумом и всем своим существом.

Маркос: *Чего я хочу больше всего на свете —.. .это облегчать страдания. (Его энергия поднимается.) ...Чего я хочу больше всего на свете — .. .это облегчать страдания!(Энергия усиливается).. .Облегчать страдания... Чего я хочу больше всего на свете — ...это облегчать страдания. (Слушатели спонтанно начинают аплодировать. Маркос улыбается и сияет.)*

СГ: У-ух... Это потрясающе! Прекрасно. *(Аудитория аплодируя все еще выказывает Маркосу свою поддержку.)* Вот о чем мы говорим! Я это действительно понял, Маркос... И, как ты видишь *(делает жест в сторону аудитории)*, — и поле тоже! Поздравляю! *(Стив и Маркос обнимаются.)* Хотел бы ты что-нибудь сказать по поводу этого третьего цикла?

Маркос: Была абсолютная разница между проговариванием намерения вначале и его ощущением в конце — потому что внутренне эмоционально вибрировало... все. И чувствовать, как ты его выпускаешь, при этом находясь в соединении с самим собой... — я даже не представлял себе, что могу так хорошо это прочувствовать и так глубоко испытать. *(Улыбается и сияет.)*

СГ: Да... А теперь ты знаешь... и мы все, конечно, тоже знаем. Теперь ты сможешь осуществлять свое намерение в реальном мире, каждый день и в любых отношениях. Твое призвание и правда может быть реализовано! Большое спасибо, Маркос. *(Они снова обнимаются, и Маркос покидает сцену под аплодисменты аудитории)*

РД: Между прочим, в каком-то смысле я использую очень похожий процесс, когда обучаю менеджеров и руководителей компании выражать их собственное мнение. Это — ключевое умение для лидера. Что заставляет людей присоединяться к вам? Если вы как-нибудь посмотрите фильмы о великих людях, таких например, как Мартин Лютер Кинг, вы там не увидите, что они говорят как-то так *(Роберт говорит слабым монотонным голосом, глядя в пол): «У меня есть мечта». (Слушатели смеются.)*

СГ: И после того, как он произносит:... «У меня есть мечта»... он не двигается с места и добавляет *(Стив пожимает плечами, выглядит незаинтересованным): «Ну, там... какая-нибудь». (Смех.)*

РД: Итак, знание того, как продлить свое центрированное намерение во внешнее поле — это очень мощная идея, особенно для тех из вас, кто является учителем, тренером или лидером в каком-то отношении. Она подходит не только для путешествия героя, но и для любой возможной коммуникации. Ее можно было бы назвать «передачей силы в мир». Все мы знаем такие ситуации, когда человек что-то говорит, а вы слышите просто «бла-бла-бла-бла...», и вам это уже надоело. Другой же человек может так сказать те же самые слова, что захватывает дух, пробуждает вас, повышает уровень вашего сознания. И что за различие вызывает такое различие? Пониманию этого различия и служит это упражнение — чтобы оживить ваши слова и пронести ваше призвание в жизнь за счет умения выражать свое намерение, центрируясь и продлевая его вовне.

СГ: Не торопитесь и найдите несколько человек, с которыми вы сейчас будете тренироваться.

## **ЗАДАЧА ПОДДЕРЖАНИЯ СОЕДИНЕНИЯ СО СВОИМ ЦЕНТРОМ**

СГ: Мы хотим сделать небольшое замечание по поводу последнего упражнения, которое подведет нас к следующему упражнению. Когда вы тренируете людей, то особое внимание обращаете на то, чтобы каждый соединился со своим центром, а затем поддерживаете это соединение. Так что вы должны быть в состоянии наблюдать за невербальными проявлениями

вашего партнера и отмечать, где у него удерживается напряжение. Так, если я — клиент, а Роберт — мой тренер, он обращает внимание на мои невербальные проявления, в то время как просит меня войти в порождающее состояние. Если он видит, что мое напряжение усиливается, он может сразу же просто помочь мне перейти в более расслабленное состояние. *(Стив наигранно сильно напрягается, а Роберт мягко его корректирует, невербально направляя Стива обратно к расслабленному, выровненному положению.)*

РД: Да, вот так... хорошо. *(Громкий смех, поскольку Стив выглядит слегка опьяневшим от расслабления.)*

СГ: Хорошо. Отличные ощущения. Пожалуй, я должен нанять его в качестве тренера. Он, конечно, дорогой тренер, так что я найму его всего лишь минут на пять. *(Смех.)* Но если серьезно, это похоже на то, как если бы мы представили себе, что берем воображаемый гладкий камешек — гальку — и пропускаем его вниз через тело *(делает жест — как будто опускает камешек через макушку головы в тело)*, как если бы он мог «протечь» через тело насквозь, — это означало бы, что соединение разум-тело открыто и является порождающим, — а если бы галька остановилась в некоторой точке и перекрыла канал *(издает звук, будто ставит заклепку)*, это означало бы, что в этом месте порождающая жизненная сила блокируется и перестает быть порождающей.

РД: Значит, именно в этом месте канал открыт не полностью. Вот упражнение, чтобы научиться «открывать свой канал» полностью.

СГ: Итак, первая задача тренера — это увидеть, может ли клиент на самом деле соматически установить связь со своим центром. Вторая задача — удостовериться в том, что клиент не теряет своего соединения с центром, направляя внимание во внешний мир. Для многих из нас верно правило: мы можем найти свой центр, если отключимся от мира внешних действий, но как только мы начинаем взаимодействовать с другим человеком, — теряем. Обучая людей этому упражнению, мы часто наблюдаем вот такое... *(демонстрирует, как он продлевает намерение в мир и теряет равновесие).*

РД: Если вы делаете так, то теряете свою вертикальную ось, теряете соединение небо-земля, которое заземляет вас и в то же время открывает к более высокому уровню сознания, когда вы с взаимодействуете с людьми.

СГ: Положение, которое вы хотите принять, похоже на позу «воина» в йоге или, буквально, — как будто вы держите лук со стрелой. Это и есть расслабленное напряжение, которое заземляет вас и удерживает ваш центр, даже когда вы пускаете стрелу в цель. Итак, ваше внимание опускается вниз, в землю.

РД: Как следует почувствуйте свои ноги.

СГ: Поскольку в окружающем вас поле будет много штормов. Если вы хотите прожить свое путешествие героя, вы должны знать, что существует много злых людей, которые не хотят, чтобы вам это удалось. И если ваше основное внимание затеряется в их негативном поле, тогда вы – просто мертвое мясо.

РД: Однако обратите внимание, если Стивен, например, - это шквал негатива, надвигающийся на меня (*Стив с угрозой приближается к Роберту*), и вместо того, чтобы направить свое основное внимание на него, я сохраняю его в своем центре (*Роберт выравнивается и центрируется, в то время как Стивен толкает его, и - оставаясь расслабленным и открытым — смотрит за пределы Стивена*), тогда все хорошо. Я не теряю своего направления. Сохраняя свой центр и вертикальное выравнивание, я не отдаю себя проблеме.

СГ: Что было интересно в этом кратком столкновении, которое у нас только что произошло, - это то, *что* я чувствовал, «нападая» на Роберта. Я чувствовал некое центрированное поле, окружавшее его со всех сторон, подобно силовому полю. Что-то во мне сказало: «Даже не думай о нападении на этого парня». Не потому, что он ужасный - это другая часть Роберта, о которой мы узнаем чуть позже (*смех*), - но потому, что я чувствовал, как его живое и гибкое энергетическое поле распространяется вокруг. Как мы говорим в айкидо, он не оставил мне ни щелочки.

## **УПРАЖНЕНИЕ «АКТИВНОЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ»**

РД: Итак, сейчас мы займемся упражнением, которое касается навыка сохранения своего центра и которое мы называем «активное центрирование». В путешествии героя ваше призвание часто сталкивается с сильным сопротивлением, идущим и изнутри вас самих, и от других людей вокруг. Так что это большая задача - сохранять веру в свое призвание и найти способ его воплотить, даже если вас бьют шторма негатива. Это мощная характеристика и героя, и лидера: когда ситуация становится жесткой, вы должны продолжать находиться в своем центре. Таким образом, это упражнение касается еще более глубокого понимания призвания — на уровне мышц — и заземления в нем.

Люди, занимающиеся боевыми искусствами (айкидо, каратэ, дзюдо, кунг-фу и т.д.), часто говорят о том, как важно оставаться центрированным и спокойным, даже если находишься в жесткой схватке. На деле, как уже говорил Стивен: «Если вы отдаете свой центр противнику, вы уже проиграли». Когда вы



теряете свой центр и расстраиваетесь, вы теряете и другие ресурсы и часто начинаете работать против самого себя.

Существуют два способа остаться центрированным — это заземление и поток. Когда мы заземляемся, мы «укореняем» свой центр в одном месте, превращая себя в монолит и становясь способными «стоять на своей земле» несмотря ни на какие силы, действующие против нас. Когда мы течем, как поток, мы сходимся и движемся вместе с любой силой, встретившейся нам на пути. Оставаясь центрированными, мы сходим с линии действия этой силы и движемся по кругу вокруг нее, так чтобы завершить свое движение немного позади и рядом с ней. И та, и другая стратегия может оказаться полезной и подходящей в зависимости от ситуации, в которой мы находимся.

Далее следует краткий обзор этого упражнения.

1. Используя память или воображение, заново переживите ситуацию, в которой вам трудно оставаться центрированными и созидательными.

2. Выйдите из переживания и войдите в такое внутреннее состояние, в котором вы чувствуете себя выровненными, расслабленными и центрированными.

3. Когда будете готовы, попросите своего партнера мягко толкать и тянуть вас в разные стороны под разными углами (за плечи, за талию, вперед, назад, из стороны в сторону и т.д.), в то время как вы тренируетесь оставаться центрированными, прочно стоящими на ногах, «укоренившимися» словно дерево, сбалансированными и выровненными - и физически, и мысленно. Встречайте и энергетически отражайте давление, исходящее от вашего партнера, и направляйте его вниз через свой центр, через ноги в землю. Оставайтесь расслабленными, колени мягкие, дышите животом. По мере того как вы будете находиться в этом состоянии и начнете чувствовать себя все более комфортно и уверенно, можете усложнить упражнение и попросить партнера толкать и тянуть вас немного сильнее. Когда вы обучаетесь быть потоком, пусть ваш партнер тянет и толкает вас так, чтобы вы больше не могли стоять на том же самом месте, но двигались в пространстве. Закрутитесь вокруг партнера так, чтобы остановиться рядом с ним и немного позади него. Во время движения продолжайте оставаться укорененными, чувствуя опору на землю и соединение со своим центром.

4. Когда вы почувствуете, что готовы, то, сохраняя центрированное состояние, вернитесь в ту проблемную ситуацию и отметьте, чем отличается ваш опыт тогда и теперь. Вы почувствуете, что можете вести себя в этой ситуации намного более творчески.

РД: Итак, то, чем мы пока занимались, — это устанавливали связь со своим призванием, затем - со своим центром, чтобы научиться жить своим призванием в окружающем мире. Мы хотим еще усилить этот опыт, поработав с такими ситуациями, где для вас будет не так-то просто оставаться в соединении со своим призванием или со своим центром. Давайте просто предположим, что из внешнего мира будут исходить энергии, которые будут мешать вам, как говорил Стивен, - этакий сильный шквал негатива. Когда вы начинаете привносить в мир свой дух, вы легко можете стать мишенью для этого негатива.

СГ: В этом, конечно, главная причина, почему люди не совершают своего путешествия героя. Уверен, что большинство людей согласились бы с таким утверждением: «Я очень хочу жить полной жизнью». Проблема - в том, что есть большое «но», которое удерживает их от этого и вызывает страх: «**Но** что, если мне будет больно... **Но** что, если я не понравлюсь другим... **Но** что, если это окажется слишком трудным?»

РД: Такое сопротивление и беспокойство часто являются результатом программирования, которое берет начало в очень юном возрасте. Вы проявляете свою жизненную энергию, а кто-то говорит: «Ш-ш-ш!!! Детей должно быть не видно и не слышно». Мы получаем такие послания с самого детства: «Не показывай своей уникальной энергии». Вопрос в том, как удерживать центрированное ощущение своего призвания даже в такой турбулентности<sup>21</sup>? Подобная турбулентность может исходить от вашей семьи, от ваших коллег по работе, вашего босса, ваших врачей...

СГ: ...или от вашего собственного ума. Вы начинаете думать: «О, мой Бог! Что, если...? Что, если...? Что, если...?» Так что, когда люди впервые исследуют, что такое центрирование, мы слышим от них такие взволнованные реплики: «Здорово! Я так и останусь центрированным до конца своих дней! Я больше никогда, никогда, **никогда** не потеряю свой центр!» На что мы отвечаем: «Вы будете терять его по крайней мере сто раз в день». Однако сейчас мы попытаемся выяснить, как продолжать в него возвращаться. Как его отпустить и вернуться обратно. Отпустить и снова соединиться с ним.

РД: Теперь, скажем, я хочу удерживать соединение со своим центром, а Стив агрессивно на меня наступает. (*Стив кладет свою руку Роберту на плечо и начинает его толкать.*) Если я стану «твердым» (*Роберт напрягается и почти падает*), я фактически отдам свой центр. **Вы не можете быть**

---

<sup>21</sup> Англ. *turbulence* — *турбулентность* (волнение, беспорядок, бурность) — явление, обычно наблюдаемое в течениях жидкостей, газов — в поле мы говорим о течении энергии. При этом в течении образуются многочисленные вихри разного размера, скорости, плотности, давления, температуры. В результате - в потоке возникают хаотические флуктуации, которые изменяются от точки к точке и во времени. На границе двух сред всегда возникает турбулентный поток. — Прим. перев.

***твердым или напряженным и центрированным в одно и то же время!*** Сила базируется не на мышечной мощи, а скорее - на той жизненной силе, выровненной и центрированной, что присутствует внутри всех живых существ.

Так что цель состоит в том, чтобы быть гибким и все же заземленным, как дерево. Вот о чем, собственно, идет речь в этом упражнении. И кроме того, центрирование — это не то, что вы делаете своим когнитивным разумом. Если, центрируясь, я поднимусь к себе в голову — я оставлю свое тело, и у меня не будет ни заземления, ни укоренения. И это может стать панической атакой. Если вы когда-либо наблюдали физиологическое протекание панической атаки: тело блокируется и становится ригидным, а внимание теряется в тесной черепной коробке. Центрирование — это противоядие от таких негативных состояний. И еще раз, принцип здесь такой: «Опускайтесь (своим вниманием) вниз. Расслабляйтесь. Опускайтесь вниз».

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ С КАРМЕН**

РД: Итак, мы бы хотели это показать, а затем вы будете тренироваться в парах. Интересно, есть ли здесь кто-нибудь, кто решает именно эту проблему — как оставаться в соединении со своим призванием — и кто заинтересован в том, чтобы потренироваться? ***(Роберт выбирает Кармен из тех, кто поднял руки, и просит ее выйти на сцену для упражнения.)***

Итак, начнем. Пожалуйста, расскажи мне немного о том, где ты отстраняешься от своего призвания. Где это происходит? Что именно происходит в твоём внутреннем и внешнем мире?

Кармен: В моей жизни бывают такие моменты, когда я пытаюсь что-нибудь сделать, но вдруг появляются разные неприятные мысли, а потом я чувствую и ощущаю все, просто будучи очень скованной.

РД: В каких ситуациях в твоей жизни это происходит чаще всего?

Кармен: В компании, где я работаю.

РД: В компании, где ты работаешь. Бывают ли у тебя в компании такие моменты, когда кажется, что приходится сильнее бороться с собой, например во время заседаний или во время презентаций, или где-то еще?

Кармен: На определенных заседаниях.

РД: Так, они бывают на каких-то определенных заседаниях. А там бывают какие-то определенные люди или типы людей?

*(Кармен кивает.)*

*(К аудитории.)* Итак, чтобы начать упражнение, определите несколько конкретных ситуаций, где человек теряет свой центр и оказывается захвачен полями негатива. На днях я обучал одного человека, который каждый раз, как он входил в комнату совета директоров компании, чтобы провести презентацию, чувствовал, что атмосфера там настолько плотная и тяжелая от напряжения, что невольно становился все меньше и меньше. Это была та конкретная ситуация, где он терял соединение со своим призванием и со своим центром.

*(К Кармен.)* И я понимаю, Кармен, что и у тебя, в твоём мире, в твоей компании бывают такие моменты — на определенных заседаниях с определенными людьми, когда это становится проблемой. *(Кармен кивает.)*

Хорошо, давайте исследуем, как ты могла бы изменить такое положение. Сначала я хочу попросить тебя на очень короткое время окунуться в ту проблемную ситуацию. Мы называем это «попробовать яду». Итак, когда будешь готова, выйди вперед и войди в эту ситуацию, позволив себе внутренне ощутить, на что это похоже. *(Кармен выходит вперед)*

*И просто позволь себе видеть то, что ты видишь, слышать то, что ты слышишь, и чувствовать то, что ты чувствуешь в том состоянии... и когда ты будешь готова, расскажи мне о том, что ты будешь осознавать.*

Кармен: *(Напрягается.)* ...Я вернулась в ситуацию на работе.

РД: Да. И в то время как ты вернулась в ту ситуацию, ты чувствуешь напряжение в теле?

Кармен: Да, очень сильное.

РД: Это похоже на то, о чем говорил Стивен. Как тренер, вы пропускаете воображаемый камешек-гальку через разум и тело клиента, проверяя, где внутри него существуют энергетические блоки. В каких местах его канал перекрыт? А затем вы можете свериться с клиентом... *Кармен, где ты чувствуешь какое-нибудь сжатие или стягивание?*

*(Кармен указывает на грудь и на плечи.)*

Спасибо. И если бы ты поставила слова на место этого неблагополучия... туда, где ты чувствуешь эту турбулентность... какое негативное послание она несет?

Кармен: Они не слушают.

РД: И почему они не слушают? Что они говорят о тебе? Каково их послание тебе?

Кармен: Я хочу привнести новшества и внести изменения.

РД: Ты хочешь привнести новшества и внести изменения. Это — твое призвание. И каков их ответ? На что он похож: на «Мы этого, здесь не любим» или на «Ты недостаточно хороша»?

Кармен: «Мы не понимаем».

РД: Да. Они говорят: «Мы не понимаем. У тебя нет смысла». И когда ты это слышишь, возникает ли у тебя вместе с этим еще какое-нибудь чувство?

Кармен: *(Она еще больше напрягается, кажется, что ей очень неловко, и кивает головой.)* Да.

РД: *(К аудитории.)* Итак, вы довольно ясно можете заметить, что, по мере того как Кармен входит в ситуацию на работе, она теряет свой центр. Как будто ее канал становится все уже и уже. Ее дух больше не раскрывается в поле, он сжимается. И задача состоит в том, как это преодолеть.

*(К Кармен.)* Итак, Кармен, теперь я хотел бы, чтобы ты отступила назад и вышла из той ситуации. *(Кармен отступает назад, вздыхает.)* Хорошо. А теперь давай настраиваться на твое призвание. Вспомни наше предыдущее упражнение, где мы центрировались и затем произносили свое призвание. Удели несколько минут тому, чтобы его почувствовать, затем шагни вперед и громко назови свое призвание.

Кармен: *Мое призвание - идти по пути общения.*

РД: Так, хорошо. И отметь, чувствуешь ли ты себя центрированной, когда это говоришь, и особенно - когда я тебя мягко толкаю. *(Роберт очень мягко толкает Кармен в плечо.)*

Кармен: Нет.

РД: Отсюда тоже так не выглядит и не чувствуется.

СГ: И это нормально, между прочим. Когда человек касается своего проблемного состояния, центр теряется. *Это - то, что превращает сложную ситуацию в невозможную проблему.*

РД: Хорошо, Кармен, давай потратим немного времени на то, чтобы убедиться, что ты можешь найти свой центр. Помнишь, мы говорили, что центрирование - это движение вниз, опускание центра тяжести, приближение его к земле. И один из способов это сделать, вместо того чтобы блокировать свои колени, — позволить им согнуться. Так, хорошо, просто согни колени, дыши и позволь себе опуститься в свой центр.

Хорошо. Так лучше? *(Кармен кивает.)* Хорошо, теперь я хотел бы сделать вот что — попросить тебя немного поисследовать, как встречаться с

приходящими извне энергиями и как взаимодействовать с ними. Я буду мягко толкать тебя в различных направлениях и прошу тебя понять, каким образом ты можешь впитать толчок в свой центр и продолжать оставаться центрированной, даже если ты будешь гибкой.

Первое, что я хотел бы выяснить - то, как ты реагируешь на мою энергию, когда я немного тебя толкаю. *(Роберт начинает мягко толкать Кармен, чувствуя, как она реагирует.)* М-м-м-м, когда я делаю так *(мягко толкает)*, я не чувствую у тебя сильного соединения с центром. Кажется, что ты просто отдаешь мне свой центр. Я не чувствую твоего присутствия - похоже, как будто ты частично уходишь. *(Кармен кивает.)* Это — один из способов ответить на давление извне — просто сдаться и позволить другим завладеть тобой.

Другой вариант — это мышечное сопротивление. Когда я толкаю, ты можешь подготовиться к толчку, можешь толкнуть обратно. Давай это попробуем. *(Роберт толкает, Кармен напрягается. Затем Роберт резко прекращает давление, и Кармен теряет равновесие.)* И можешь заметить — когда ты сопротивляешься, ты тоже отдаешь свой центр мне. *(Кармен смеется и кивает.)*

Под воздействием внешней силы ты можешь потерять свой центр, если пассивно подчиняешься или упрямо сопротивляешься. Но, как учат нас традиции айкидо, есть третий, «срединный путь», где ты можешь прибегнуть к гибкому центру, чтобы отдавать и получать энергию, оставаясь при этом в соединении и с самой собой, и с тем, что вне тебя. Я хочу попросить тебя исследовать это, энергетически меня отражая. Так, например, когда я касаюсь твоего плеча *(Роберт касается плеча Кармен)*, воспринимай энергию, затем отправляй ее обратно ко мне, как волну. Оставайся расслабленной, втягивай энергию в свой центр, выпускай ее обратно, словно в танце, — ты отдаешь и получаешь.

В НЛП мы говорим об отзеркаливании, но обычно не говорим об энергетическом отзеркаливании. Это родственный процесс, происходящий в обе стороны. Видите, Кармен не толкает меня, она встречается со мной, так что я могу почувствовать ее, а она может почувствовать меня.

*(К Кармен.)* Следующее, что я хотел бы, чтобы ты сделала, — встретишься с моей энергией и пропустила ее вниз, через свои ноги. И ты обнаружишь, что моя энергия — вместо того, чтобы отталкивать тебя, или вместо того, чтобы заставить тебя потерять свою силу из-за того, что ты сопротивляешься, — на самом деле моя энергия добавится к твоей и сделает тебя сильнее. *Используй энергию толчка, чтобы наполнить свой центр и заземлиться еще лучше.*

Хорошо, а теперь и в самом деле согни колени, и пусть энергия проходит через твои ноги в землю. Встречайся с энергией, воспринимай ее и направляй вниз через свой центр... *Правильно делаешь... это хорошо... (Роберт и*

*Кармен улыбаются, по мере того как их движения и энергии сливаются в подобии стационарного танца.)* Разве чувствуется, что ты прикладываешь много усилий?

Кармен: Нет.

РД: Таким образом, существует сила без усилий, сила без мышечных напряжений. *И это именно то, что дает тебе центрирование!* (Роберт и Кармен продолжают упражнение до тех пор, пока в один из моментов она чуть не теряет равновесие.) Хорошо, вот прямо сейчас, ты это почувствовала? (Кармен кивает.) Ты стала подниматься из центра в голову. (Кармен улыбается и кивает.) Вот почему нам нужна телесная тренировка — мы должны закрепить навык в своем теле. Это не просто интеллектуальная идея, это — телесный навык. Так, давай попробуем еще раз (Роберт толкает)... вот так... вот так.

СГ: *Расслабься через глаза, Кармен... Расслабься через глаза... Хорошо. (Кажется, что Кармен немного теряет равновесие.)*

РД: Вот сейчас ты опять потеряла свой центр, ты это почувствовала? (Кармен кивает.) Хорошо, так, теперь еще медленнее, чтобы ты хорошенько почувствовала свой центр и энергию, с ним связанную (*продолжает толкать*). Очень хорошо!.. Чувствуешь, как ты начинаешь двигаться вокруг своего центра?

Кармен: (*Улыбаясь.*) Да!

РД: Хорошо, давай ненадолго остановимся... Ты можешь почувствовать, что внутри тебя есть некий центр, и он неизменен. Ты можешь почувствовать, как из этого центра исходит одновременно и большая сила, и удивительная гибкость. Ты можешь как бы усесться в него. Иногда мы называем его «хвостом кенгуру» или «хвостом динозавра». Это энергетический хвост, который ты чувствуешь позади себя, и ты на нем сидишь. (*Демонстрирует.*)

СГ: Давайте послушаем Кармен — с точки зрения того, на что это для нее было похоже.

Кармен: Когда меня толкают и я отвечаю из своего центра, мне кажется, что тело само знает, что ему делать, — у него есть свой собственный естественный способ. Я ничего не должна была делать сама. Это как в танце.

СГ: Вот что мы называем «порождающим телесным разумом», начинающим раскрываться. И, возможно, вы обратили внимание, что ее глаза начали вести себя совершенно иначе. Они были широко открыты, мягко сфокусированы и смотрели куда-то за Роберта, куда-то в открытое пространство. (Кармен кивает.) Чтобы центрироваться, ты переходишь от

фокусного видения к настройке на периферийную область, открываясь большому пространству так, чтобы энергия могла просто входить в твое тело, проходить через него и затем распространяться дальше, за пределы твоего тела.

РД: Теперь, когда у нас есть первый элемент — тело введено в действие, я хочу добавить еще один элемент, имеющий отношение к словам «негативный гипноз» и являющийся частью твоего проблемного состояния. Итак, мы начинаем танец снова... *(Роберт и Кармен проходят через активный процесс центрирования, Роберт мягко пробует сдвинуть Кармен «с центра» своими словами и руками, в то время как Кармен занимается исследованием, может ли она сохранять соединение со своим центром во время тревожащих ее событий.)* Просто обрати внимание, как ты можешь оставаться центрированной, по мере того как я буду добавлять слова. *У тебя нет смысла... Я тебя не понимаю... У тебя нет никакого смысла... Я тебя не понимаю. О чем ты говоришь?... Я не понимаю... Я не могу тебя слушать. (Кармен двигается изящно, как бамбук на ветру, кажется центрированной и расслабленной.)*

*Хорошо, Кармен... это замечательно. (Роберт и Кармен улыбаются.)*

*(К аудитории.)* Ну, вы поняли идею: «Теперь я добавлю энергию слов», — потому что энергия слов тоже может вас отбросить.

Хорошо, теперь заключительная часть. Иногда то, что вы хотите сделать, — это всего лишь уклониться от энергии.

В первой стратегии — вы встречаетесь с энергией, впитываете ее и пропускаете вниз через ноги в землю, чтобы как следует укорениться и стать более сильными. Вы учитесь — как воспринимать позитивную или негативную энергию других людей так, чтобы она сделала вас еще более сильными. Я отражаю ее, чувствую ее силу, и — как говорит Кэмпбелл — в конечном счете, это не хорошая и не плохая энергия, это — просто энергия. И я могу ей воспользоваться, чтобы еще лучше заземлиться. Второе, что я могу сделать, — я могу продолжать оставаться центрированным и сойти с линии «атаки», повернувшись в сторону энергии, идущей по направлению ко мне.

СГ: Это — классическое движение айкидо, называемое *тенкан*. Вы не бежите от энергии, но в то же время она не блокирует вас и не сметет. Вы встречаетесь с ней, сливаетесь с ней, поворачиваясь, а затем к ней присоединяетесь.

РД: Обычные реакции на воспринятую угрозу или агрессию — это три стратегии выживания: борьба, бегство, замирание. Здесь же мы изучаем четвертую стратегию, называемую *течение, или поток*. В то время как я поворачиваюсь в сторону энергии, я начинаю поворачиваться вокруг нее, так



что оказываюсь чуть-чуть позади, перемещаясь вместе с ней безопасным и весьма любопытным способом. *(Роберт показывает несколько раз.)*

*(Обращаясь к Кармен.)* Итак, я снова буду тебя толкать, а ты - воспринимать, но в то время, как ты будешь это делать, позволь мне пройти мимо — так тореадор пропускает быка, поворачиваясь в сторону, двигаясь из своего центра. *(Роберт идет по направлению к Кармен с расставленными руками. Кармен поворачивается к Роберту чуть ли не спиной, поэтому они сталкиваются. И Роберт, и Кармен смеются над затруднительным положением.)* Это хорошее обучение! *(Роберт и Кармен смеются.)* Именно поэтому мы проводим телесную тренировку. Ты должна запомнить это в качестве автоматического ответа своими мышцами — так, чтобы тебе не пришлось об этом задумываться. Давай попробуем снова, на этот раз двигайся в мою сторону, но не передо мной. *(Они начинают двигаться, и Кармен поворачивается перед Робертом, что снова приводит к столкновению. Оба смеются.)*

СГ: Кармен, запомни: думай, как тореадор. Позволь быку пройти, в то время как ты отступишь в сторону. Позволь мне тебя направить. *(Стив шагает позади Кармен.)*

РД: Хорошо, я — бык. *(Смех.)*

*(Роберт начинает медленно двигаться в сторону Кармен, а Стив отводит ее в сторону, показывая правильное движение. Кармен улыбается, поскольку Роберт проходит мимо.)*

Вот! Вот. *(Аплодисменты.)*

Хорошо, теперь мы проделаем это снова, но на сей раз я добавлю несколько слов. Ты действительно готова? Центрируйся и будь готова как тореадор потянуть энергию к себе, затем отступи в сторону, в то время как она пойдет на тебя. Сообщи мне, когда будешь готова. *(Кармен кивает, Роберт движется по направлению к ней.) Я тебя не понимаю. У тебя нет смысла. Я тебя не понимаю.*

*(Кармен изящно изгибается в сторону, позволяя Роберту пройти прямо. Роберт выглядит удивленным, Кармен в восхищении. Аудитория смеется и с уважением аплодирует Кармен. Роберт улыбается и поздравляет Кармен.)*

Интересно, правда? *(Кармен кивает.)* Прекрасно, давай попробуем еще раз. Я буду приближаться к тебе под разными углами и с разных сторон. Просто почувствуй этот танец с его поворотами в сторону, наслаждайся росчерком движений, как тореадор. Сойди с линии атаки, будь в своем центре — месте безопасности и любопытства, почувствуй, как ты можешь ответить в позитивном ключе.

*(Роберт приближается с разных сторон. Каждый раз Кармен отступает в сторону, поворачиваясь так, чтобы оказаться чуть позади него, и сопровождает его, по мере того как Роберт продолжает двигаться в своем направлении. Теперь она уверенно его ведет.)*

Видишь. Ты принимаешь «атаку», сходя с ее линии, это делает тебя свободной, и ты можешь поинтересоваться, как безопасно к ней присоединиться.

*(Кармен сияет и выглядит очень счастливой.)*

Теперь я хочу попросить тебя мысленно погрузиться в ту ситуацию на работе, которая была для тебя трудной. Вдохни, закрой глаза, сохраняй связь со своим центром, в то время как будешь воспринимать эту старую ситуацию... из этого нового места твоего центрирования. *(Кармен выглядит очень центрированной и расслабленной.)* И имей в виду, ты не должна ни о чем думать или пытаться что-либо сделать. Просто позволь себе осознать, почувствовать, как ты можешь находиться в этой ситуации с помощью новых способов.

*(К аудитории.)* Вероятно, вы сможете заметить значительную разницу в ее соматическом состоянии, в то время как она это делает. *(К Кармен.)* Что ты замечаешь, Кармен, сейчас, когда находишься здесь?

Кармен: Все совершенно по-другому. У меня такое чувство, что у меня есть что-то стоящее, что сказать людям, и они хотят меня слушать.

РД: *(Нежно.) Да, у тебя есть что-то стоящее, что сказать людям, и они хотят тебя слушать... (К аудитории.)* Вы видите, как прямо сейчас на очень глубоком уровне происходит перепрограммирование. Это впечатляет - видеть такую реорганизацию... *(К Кармен.)* Ну разве это не прекрасно, знать, что у тебя есть еще один разум и что его можно взять с собой в эту ситуацию? И мне просто любопытно, Кармен, как бы ты теперь могла выразить свое призвание?

Кармен: *(Сильным, ясным, конгруэнтным голосом.) Мое призвание - идти по пути общения.*

СГ: Bravo.

*(Громкие аплодисменты. Кармен кланяется и оставляет сцену.)*

РД: Хорошо. Давайте повторим шаги этого упражнения. Сначала нужно определить проблемную ситуацию. Где вам трудно проявлять свое призвание? Возможно, ситуация ощущается вами тяжелой или бурной. Поделитесь деталями ситуации со своим тренером, затем мысленно перенеситесь в эту

ситуацию и вновь проживите ее. В НЛП мы говорим: объедините ее со своим нынешним состоянием.

Затем выйдите из этого состояния и начните активный процесс центрирования. Не забудьте разрешить своим коленям сгибаться. Как только вы блокируете колени - вы отдаете свой центр. В то время как тренер будет атаковать вас, вы, будучи центрированы, должны встретить его атаку, вобрать в себя ее энергию и отразить обратно, и вместе с тем все время оставаться гибкими... — воспринимаете, впитываете, отражаете обратно.

СГ: Помните: воспринимайте энергию в расслабленном, но центрированном состоянии. Если вы встретите ее с агрессией или с волнением, то только увеличите энергию нападающего. Если же вы встретите ее в состоянии центрированного расслабления, оно рассеет энергию нападения. Это — базовое понятие айкидо.

И, между прочим, когда Роберт говорит «встречайте энергию», мы имеем в виду, что в это время вы распространяете свою энергию, излучая ее вовне. Вы не блокируете агрессию и не сталкиваетесь с ней, но при этом вы не пассивны и не побеждены... Вы распространяете свою энергию за рамки этой агрессии, принимая ее и отражая обратно, как в танце. *(Демонстрирует движение айкидо.)* Как видите, мои ладони открыты, я ощущаю энергию, текущую через мои пальцы. Мои глаза широко открыты, я чувствую, как энергия излучается через них. Мой центр настроен и открыт. Так что я нахожусь не в состоянии ограниченного выбора «бороться или убежать» — напротив, все мое тело находится в состоянии «потока», а потому, какая бы энергия ни вошла в меня, она смешается с моей и будет позитивно использована. Это придает мне уверенности, обеспечивает свободу действий и возможность переводить негативную энергию в позитивную. Это высокое мастерство мы считаем одним из великих вкладов героя в свое путешествие.

РД: Вы не должны убегать от энергии или бороться с ней. Подключитесь к ней. Вберите ее в себя и пропустите вниз, в землю. Сядьте на свой «кенгуриный хвост». Держите канал открытым. И помните: *телу ничего не надо делать — только расслабляться. Разуму не за что цепляться.*

Теперь попробуйте применить телесный навык активного центрирования, в то время как вы исследуете проблемную ситуацию. Мы уверены, что вы сделаете для себя некоторые очень интересные открытия. Вы обнаружите, что некоторые части тела вам придется терпеливо обучать быть более текучими, другие части тела должны будут стать более присутствующими. Этот процесс уникален для каждого человека.

Недавно я проводил подобный процесс с женщиной, которая являлась вице-президентом банка. Всякий раз, когда я касался нижней части ее спины во

время активного центрирования, она становилась очень зажатой; она удерживала в своей спине этот паттерн реактивной уязвимости. По мере того как она узнавала, как оставаться расслабленной и находиться в соединении со своим центром, процесс ее взаимодействия с коллегами по работе коренным образом изменился. Интересен факт, что раньше она всегда беспокоилась по поводу людей, которые что-то делали «за ее спиной», и по поводу людей, которые наносили ей «удар в спину». По мере того как она осваивала центрированное состояние, ее отношения на работе изменились в лучшую сторону. Так что в результате исследования активного центрирования каждый получит свой урок и свой результат.

Если вы, как тренер, чувствуете, что клиент способен оставаться центрированным, когда вы двигаетесь вместе с ним, то прибавьте несколько слов того «негативного гипноза», который сопровождает проблемную ситуацию. Сделайте так, чтобы клиент начал исследовать, как можно в позитивном ключе впитать в себя и выпустить энергию этих слов. Затем переходите к перемещению поглощенной энергии в землю, в то время как вы, укоренившись, продолжаете быть рядом, немного отойдя в сторону. Двигайтесь по кругу, думайте, как тореадор, наслаждайтесь танцем.

Затем пусть ваш клиент-исследователь закроет глаза, глубоко дышит, центрируется, возвратится к первоначальной ситуации и обратит внимание на то, что изменилось в его внутренних переживаниях. Неизменно возникнут существенные позитивные перемены, как у Кармен.

Интересно то, что проблема преобразуется без всяких сознательных попыток с вашей стороны подумать о том, как ее изменить. *Проблема преобразуется за счет изменения состояния, в котором вы ей занимаетесь.* И наконец, вы переходите к очень важному заключительному шагу - выражению своего «призвания», в то время как вы по-новому присутствуете в той старой ситуации.

Это практическое упражнение обычно занимает всего лишь около десяти минут.

## **ПОРОЖДАЮЩЕЕ ТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ**

СГ: В этом разделе мы сфокусируемся на том, как развивать в себе и в других порождающее состояние телесного разума, так чтобы вы смогли реализовать свое путешествие героя. Мы говорим, что всякий раз, когда вы должны создать нечто новое или преобразить, или исцелить кого-нибудь, вы должны находиться в порождающем состоянии. Это порождающее состояние должно проявиться в трех видах разума: телесном, когнитивном и полевым.

Чтобы развить порождающее состояние телесного разума, мы пользуемся общим принципом «выравнивания и центрирования». Это позволяет возникнуть телесному сознанию, которое в равной степени состоит из расслабления, концентрации, гибкости, открытости и чувственного интеллекта.

Другой способ говорить о центрировании — это «единство разума и тела», то есть когнитивное мышление объединяется с телесной основой. Чтобы это сделать, вы должны уметь думать без мышечного напряжения. Как только вы напрягаете свои мышцы, вы отделяетесь от своей телесной основы и превращаетесь в бестелесный интеллект. Такая способность думать без мышечного напряжения - необходимая характеристика порождающего сознания, это основной элемент практик, таких как медитация и генеративный транс, и решения задач повышенной сложности, таких как спортивные состязания, искусство (например, музыка или написание книг), интимные отношения или бизнес. Любое из этих действий могло стать главной частью вашего путешествия героя - все они включают в себя совершенное умение «думать вне коробки», или создавать нечто за пределами того, что уже было испробовано. Итак, сейчас мы попытаемся понять, как вам организовать свое сознание и научить его находиться там, где вы сможете это сделать.

Если вы не в порождающем телесном состоянии, то будете обречены на такие реакции, как «борьба, побег или ступор», и будете пребывать в консервативном состоянии, которое может производить только больше того же самого. Поэтому когда возникнет задача создать что-то новое, а она неизбежно возникнет, вас отправят «переставлять шезлонги на палубе Титаника».

РД: Которые никак не смогут помешать судну натолкнуться на айсберг.

СГ: *(С огоньком в глазах.)* Наука показала, что мышечные паттерны бестелесного сознания точно идентичны такому известному состоянию, как запор. *(Смех.)* Поэтому вы часто видите людей, которые делают так *(Стив сжимается в позе страдающего запором)*, говоря при этом: «Разве вы не видите, что я пытаюсь думать?» И все, что вы можете ответить: «Это точно напоминает мне что-то другое!» *(Смех.)* Как вы считаете, теперь, в этой напряженной закрытой позиции, какие у меня есть возможности для преобразования?

РД: Или для творчества?

СГ: Не слишком хорошие. Поэтому мы говорим: чтобы действовать на порождающем уровне, вы должны обратиться к тонким уровням сознания. Но когда вы делаете вот так *(возвращается в позу «запора»)*, это положение отключает доступ к вашему творческому бессознательному. Оно посылает сообщение нервной системе: «Заблокируй это состояние! Отключи поток! Не позволяй войти ничему новому!»

РД: Мы называем это *нейромышечным блоком*, который вызывает сужение канала.

СГ: Телесный разум теряет свою целостность и свой центр, поэтому вы теряете доступ к внутренним знаниям. Поле сужается, поэтому вы не чувствуете себя связанными с пространством, находящимся вне узких границ вашего эго-интеллекта. Вы теряете доступ к разуму большему, чем ваш сознательный разум, которым вы должны создать нечто новое и интересное.

У кого из вас есть внутренний голос, который говорит: «Тебе что, чего-то не хватает?» (*Через несколько секунд поднимаются руки.*) Вы видите, что борьба продолжается — один разум говорит: «И правда, не хватает», - а другой: «Заткнись, ничего не впускай!» (*Стив демонстрирует, поднимая одну руку, затем другой рукой быстро стаскивает ее вниз.*) (*Смех.*) Мы рекомендуем вам согласиться с тем голосом, который говорит, что вам чего-то не хватает. Вашего обычного сознания недостаточно — оно должно соединиться с носителем глубинного сознания. *Именно этого позволяет вам достичь порождающее состояние сознания.*

Каждый раз, когда вы делаете так (*Стив сжимает свое тело*), вы выпадаете из широкого поля сознания, а в нем-то все эти благие вещи и происходят. Таким образом центрирование тела-разума — это способ научить вашу основу оставаться в соединении с глубинным полем сознания, «сопрягая» ваш малый разум с большим разумом. Если вы это делаете — происходит нечто хорошее, если не делаете — легко может произойти что-то плохое.

Возможно, в этом контексте мы ненадолго можем вернуться к большой исторической теме «греха». Нам не придется ждать до воскресенья, чтобы сказать вам, что все вы грешники. (*Смех.*) Мы полагаем, что без негативного оттенка то, что называют «грехом» (или в другом контексте — «неврозом» или «симптомом»), — это базисное состояние человеческого сознания, которое пытается что-нибудь создать. А то, что делает его негативным состоянием, — это негативное к нему отношение со стороны людей; грех, или симптом, — это внутреннее состояние человека при отсутствии согласования тела-разума или других родственных порождающих соединений.

Например, давайте рассмотрим семь смертных грехов — те, которые были так любимы нашим старым и добрым человеческим родом. Кто может назвать какой-нибудь из наших грехов на сегодня? Например, какой грех вы совершали во время завтрака?

Голос из аудитории: Чревоугодие. (*Смех.*)

РД. Хорошо. Чревоугодие — это раз. Какой другой? Что это за «состояние греха», в котором многие из вас пребывали весь последний час сегодня?

Другой голос из аудитории: Лень! (*Смех.*)

СГ: Прекрасно. Вы наслаждаетесь греховным состоянием лени. Какие другие грехи вы извели сегодня? Что насчет вождления? *(Смех.)* Жадность?... Зависть?... Гордыня?... Гнев? *(Поднимаются руки, улыбки и смех рассыпаны по аудитории.)*

Видите, это довольно общие переживания, и они настолько обычные, что мы считаем их базисными чувственными состояниями человеческого сознания. Но они — человеческие только наполовину! Они являются «глубинными структурами», которые посылает нам бессознательное. И чтобы сделать их полностью человеческими, порождающими и позитивными, *мы* должны «очеловечить» их, установить с ними позитивные творческие отношения. За счет привнесения в них полностью человеческого сознания они преобразуются из своего получеловеческого состояния (в котором у них нет никакого порождающего человеческого смысла) — в полноценное человеческое состояние (в котором они несут значительный позитивный смысл).

Кто-то спрашивал меня: «Ну а как вы используете это порождающее телесное состояние при работе с зависимостью?» Зависимость, как другие симптомы и «грехи», является глубоко внутренним телесным переживанием без человеческого центра. Если вы центрируетесь — проблема придет к решению.

РД: Чтобы было понятно, симптом или проблема — это глубокое соматическое состояние без центра. Когда я работаю с людьми, которые испытывают различные зависимости, — это может быть пищевая зависимость или зависимость от курения, любая — очень часто ощущение такое, что: «Во мне — черная дыра, и ничто ее не заполнит». Это способ рассказать о том, что человек не чувствует своего центра.

СГ: Поэтому мы предлагаем формулу:

*Грех + центрирование = благодать.* Или в несколько другой традиции:

*Симптом + центрирование = ресурс / решение.*

*Это — одно из главных значений развития порождающего телесного состояния — то, что позволяет вам преобразовывать негативные переживания в позитивные.* В качестве простого примера на мгновение погрузитесь в ленивое состояние. Позвольте себе расположиться там, где вы сидите, в состоянии глубокой лени... *(В аудитории происходит некоторое перемещение.)* Похоже, что многим из вас менять нечего! *(Смех.)*

РД: Но, если серьезно, позвольте себе «утонуть» в этом состоянии. Отпустите суждения, отпустите попытки изменить его, просто с любопытством наблюдайте.

СГ: И как только у вас возникнет ощущение этого состояния, мы бы хотели, чтобы вы очень медленно, изнутри наружу, позволили себе найти состояние центрирования. Просто с любопытством отмечайте тонкие сдвиги в позе, вдыхании, в ориентации, которые позволяют вам начать привносить центрирование в самое сердце этого переживания лени. Отпустите названия, отпустите суждения, просто усовершенствуйте это состояние, добавив к нему опыт порождающего телесного центрирования.

РД: И когда вы это делаете, отмечайте любые изменения, которые начинают происходить. То, как вы ощущаете себя... То, как вы чувствуете окружающее... Качество вашего внутреннего переживания.

СГ: И обратите внимание, в то время как вы это делаете, — как теперь называется такое состояние? Каково лучшее название для этого состояния? Оно все еще называется «лень» или название как-то изменилось? Кто-нибудь хочет сказать, какое теперь у вас название для этого состояния?

Голоса из аудитории: Медитация... Сонастройка... Глубокое осознание.

СГ: Не правда ли, удивительно? Так что просто отметьте это и затем возвращайтесь обратно, в комнату... Добро пожаловать обратно! Мы надеемся, вы почувствовали даже в таком кратковременном эксперименте, что происходит, если вы привносите телесное центрирование в негативное состояние. Сама его природа начинает меняться! Вы можете применять центрирование к самым разным типам проблем, многие из них мы рассмотрим далее. Скажем, человек хочет бросить курить, но говорит при этом: «Я больше не хочу курить, но что-то во мне чувствует потребность в сигарете».

РД: Это — тяга в теле.

СГ: Итак, как мы увидим в следующей части этой программы, вы можете с любопытством подойти к этой проблеме. Как нам найти в симптоме позитивное намерение и поддержать его? Мы исходим из предположения, что *каждый симптом представляет собой попытку исцеления или преобразования и что за счет его переноса в порождающее состояние проблема может быть решена и симптом переведен в свою позитивную форму*. Так, если вы проваливаетесь в состояние тревоги или зависимости, или гнева, это значит, что нечто в вашем сознании пытается исцелиться или трансформироваться. *Чтобы узнать, в чем состоит его человеческий «дар и добродетель», вы должны это нечто впитать в себя, находясь в состоянии человеческого порождающего сознания*.

*Центрирование — жизненно важный компонент такого порождающего состояния*. Так что, когда вы работаете над негативной проблемой в самом себе или в другом человеке, вам не надо пытаться от нее избавиться или как-то резко с ней обходиться. Вместо этого мы рекомендуем,



чтобы вы сначала вошли в порождающее состояние сознания, а уже потом занялись проблемой.

В случае с курящим человеком вы могли бы помочь ему центрироваться и выработать по отношению к себе состояние наблюдения и любопытства. Затем вы можете попросить, чтобы он позволил своему телу снова и снова выражать главный телесный паттерн проблемы. Например, курильщик, сидя с закрытыми глазами, может медленно повторять свой паттерн поведения — как он подносит сигарету ко рту и затягивается. И в то время, как человек неоднократно это повторяет, вы просите его замедлить процесс, центрироваться и позволить возникнуть изящному движению. Представить проблему с изяществом — это реальный трансформационный сдвиг! В то время как человек повторяет проблемный паттерн как центрированный, изящный танец, вы просите его мысленно удерживать вопрос, например: «Мое подсознание пытается мне что-то передать. Что это?» За счет того, что человек удерживает этот вопрос, находясь в центрированном ритмичном состоянии, могут возникать всякие полезные осознания.

РД: Как ни странно, позитивное намерение поведения многих курящих людей, с которыми я работал, состояло в том, чтобы напомнить им подышать.

СГ: У других — побыть с самим собой.

РД: Когда я помогал бросить курить своему отцу, он обнаружил, что за всю его жизнь курение было единственной вещью, которую он делал только для себя. Не для семьи и не для работы — это была единственная вещь только для него. И это печально, если курение — единственная вещь, которую вы делаете только для себя. Но это было то осознание, которое он получил.

СГ: Поэтому, если это — то, что приходит, вы радостно принимаете позитивное намерение и необходимость: *это очень, очень важно для вас сделать что-то такое, что делается только для вас!*

РД: Ну разве не прекрасно это знать?

СГ: И если вы признаете, что привычка курить пытается вам помочь достичь чего-то очень позитивного, например — уделить время самому себе, тогда вы можете воспользоваться центрированием, чтобы с любопытством разузнать все другие способы, которыми вы можете удовлетворить эту потребность без курения. И как только у вас появится позитивное намерение, вы сможете разработать много новых способов удовлетворить эту важную потребность.

РД: Таким образом, вы устанавливаете соединение, центрируетесь и затем раскрываетесь за пределы устоявшихся форм проблемы.

СГ: Если вы не были центрированы, вероятно, вы не смогли бы получить сколь-нибудь значимый ответ на вопрос о позитивном намерении. Что мое глубинное сознание пытается создать или исцелить? И как я могу это создать другими способами, вне негативных форм?

РД: Я знаю многих людей, обученных НЛП, которые начинают искать позитивное намерение прежде, чем они вошли в состояние порождающего сознания для эффективного запроса. Они говорят как-то так (*Роберт ускоряет темп до состояния тревоги*): «В чем позитивное намерение курения? Каково оно? Я не знаю, каково это намерение». (*Роберт снова успокаивается.*) Мы заявляем что: пока вы прежде всего не разовьете у себя состояние порождающего сознания, используя центрирование, вы не сможете ответить на этот вопрос сколь-нибудь полезным образом.

Как только вы центрируетесь — пригласите симптом в это раскрытое порождающее пространство, удерживая вопрос о позитивном намерении. За счет этого вам станет ясно и само позитивное намерение, и различные способы, которыми оно могло бы быть выражено. Удерживайте поставленный вопрос, находясь в центрированном состоянии, вместо того чтобы гоняться за ответом в децентрированном состоянии.

## **УЧИТЕСЬ БЫТЬ С ТЕМ, ЧТО ИДЕТ ЧЕРЕЗ ВАС**

СГ: Таким образом, дорога к вашему путешествию героя лежит прямоком через ваше тело. В нем находится тот первый разум, с которым вы должны соединиться, чтобы преобразовать свою жизнь. Вероятно, мы должны подчеркнуть: несмотря на то, что центрирование — простой процесс, часто он не такой легкий. Вы могли бы сказать: «Ну, если центрирование настолько замечательно, почему так мало людей его делает?» Отчасти это вопрос от неведения: в культуре, где доминирует потребление и фундаментализм, находить свой собственный центр запрещено. Я вот думаю: насколько больше телевизоров вы захотите купить, если установите глубинное соединение со своим центром? (*Смех.*)

Другая же причина — в том, что обратная дорога к вашему глубинному Я обычно усеяна минами-ловушками. Так что вы столкнетесь с большим количеством различных внутренних переживаний, которые оказались в ловушке в вашем центре. В путешествии героя Кэмпбелл говорит об этом с точки зрения пересечения порога и сражений с демонами. Но не стоит волноваться, ибо, как мы увидим далее, существуют искусные способы, которыми вы можете воспользоваться для преодоления таких препятствий. На данный момент мы можем только отметить, что, когда мы говорим о центрировании, то всегда говорим о двух различных уровнях. Первый уровень

свободен от содержания, это открытое пространство, через которое течет жизнь. С точки зрения буддистов — оно пустое и просторное, с точки зрения нейропсихологии — оно передает паттерны энергии / информации из одной области в другую.

РД: Считайте его открытым каналом, о чем мы говорили ранее. Центр — это открытый канал, который позволяет вам жить свободно и творчески.

СГ: Однако, второй уровень — это содержание, проходящее через канал в любой момент времени. Итак, у нас есть открытый канал — это ваш центр — и то, что через него проходит — это ваше когнитивное сознание. Одна из основных задач порождающего сознания состоит в том, чтобы дифференцировать эти два уровня. Когда вы медитируете или центрируетесь, вы тренируетесь присутствовать нереактивно, просто наблюдая за тем, что происходит в каждый текущий момент — словно река жизни течет через вас. Вы учитесь «быть вместе» с чем-нибудь или кем-нибудь, не становясь им. Тогда вы свободны, чтобы действовать творчески, позитивно и с любовью.

РД: Буддисты говорят об отношениях между небом и облаками. Если я буду отождествлять себя с облаками, я могу потеряться в беспорядочном и бурном содержании своих внутренних переживаний. Но если я центрируюсь и открываюсь к пространству неба за границей облаков, я могу позволить облакам, или содержанию своих мыслей, проходить через мое сознание, оставаясь непоколебленным ими. Небо ведь не пытается сказать: «Мне надо навсегда избавиться от облаков, и пусть будут только солнечные дни!» Я могу осознавать все облака и разрешать им проплывать мимо.

СГ: Так что, когда мы думаем о центре, мы думаем об этом воплощенном и созвучном ядре сознания, которое может открыться ко всему, что есть, вдыхая его и выдыхая.

РД: И если вы не находитесь в таком состоянии, то можете увязнуть в том, что происходит, чем бы оно ни было. Вы начинаете реагировать на жизнь, заблудившись в трех соснах: «борись, беги или замри». И когда появляются негативные энергии — гнев, страх, отчаяние — вы в них теряете себя.

СГ: В децентрированном состоянии проблема поглощает ваше Я. И вы теряетесь в ней. Если же вы центрируетесь, то ваше Я может поглотить проблему позитивным образом. Вы можете пригласить ее на чай, соединиться с ней приятным, интеллигентным способом, затем с успехом отправить ее по ее же пути, при этом за счет соединения всем сторонам будет оказана помощь. Таким образом, центрируясь, мы раскрываем высшее состояние сознания как некий фон или своего рода уютный уголок, куда вы можете пригласить

внутренние переживания, нуждающиеся в преобразении... и в процессе этого вы трансформируете свое собственное сознание.

Это важное различие между контекстными и контентными уровнями центра очень хорошо иллюстрирует одна простая техника, которой пользовалась одна из наших основных наставниц, Вирджиния Сатир. Работая с семьями, она часто задавала членам семьи два последовательных вопроса, если они начинали или прекращали бороться друг с другом. Сначала она спрашивала: «Что вы при этом чувствуете?» Затем она спрашивала: «А что вы чувствуете по поводу вашего чувства?» Первый вопрос — контентный, по содержанию. Для тренера или психотерапевта на самом деле не имеет значения, каково оно — это может быть гнев или счастье, или страх, или любое другое чувство. А то, что действительно имеет значение — так это ответ на второй вопрос: как вы относитесь к тому, что вы чувствуете? У вас с этим все в порядке? Или вы чувствуете потребность обойтись с этим резко и грубо? Именно этот второй уровень определяет все, что последует. *Не само содержание имеет значение, а отношение человека к этому содержанию — вот что имеет значение.*

РД: Второе Чувство определяет ваше отношение к первому чувству. Если я чувствую себя сердитым и боюсь гнева или сержусь на гнев, или стыжусь за то, что у меня гаев, тогда гнев становится проблемой.

СГ: На самом деле мы можем это сказать о чем угодно. Не переживания сами по себе и по поводу себя являются проблемой, а именно ваше отношение к ним делают их проблемой или ресурсом. Так что, если у вас сильная фантазия по поводу желания убить кого-то, — это не проблема. *(Смех.)* Я серьезно... такие чувства приходят и уходят в реку жизни. Но если вы мышечно зажаты в этом переживании или пытаетесь убежать от него, тогда это становится проблемой. Но если вы можете находиться в центрированном состоянии вместе с этим переживанием, — оно становится весьма полезной информацией. Поэтому все дело в том, каким образом вы его в себе содержите.

У меня была клиентка, которая выросла в семье, где существовало правило: «Всегда быть позитивным и радостным». Так что эта женщина всегда ходила вот так *(противоестественно улыбаясь и говоря громким голосом)*: «Привет, как дела?» *(Смех.)*

РД: *(Неподходяще улыбаясь и отрицательно качая головой.)* Все просто замечательно, Стив.

СГ: *(Громко и недостоверно.)* Я не могла бы быть счастливее!

РД: *(Саркастически.)* Жизнь прекрасна, не правда ли? *(Смех.)*

СГ: И эта семья была самой несчастной из всех, кого я когда-либо встречал. *(Смех.)* Поэтому мы начали работать над соединением клиентки с ее центром — с местом, которое находится «ниже и прежде» всех эго-масок сознательного разума. И когда после пары сеансов она вошла в кабинет, я спросил: «Как жизнь?»

И она ответила: «У меня была самая странная неделя в жизни». Если вы тоже работаете с трансом, то знаете — это очень хороший знак. Это означает, что творческое бессознательное привносит в сознание человека некоторые новые переживания, которые и являются «странными» или «отличными» от обычной «коробки» эго-идентичности. Так или иначе, далее она сообщила: «Всю неделю я чувствовала себя такой печальной... а я *никогда* не чувствую себя печальной... Но еще более странная вещь, что это так хорошо — чувствовать себя такой печальной». *(Смех.)* И спрашивает: «В этом нет смысла? Или есть?»

На что я ответил: «Конечно есть. Мои предки — из Ирландии, и это — единственное чувство, которому ирландцы доверяют. Поскольку они знают: неважно, насколько все хорошо, англичане всегда на расстоянии пяти минут... — и придут, чтобы забрать все!» *(Смех.)*

В этом примере вы, конечно, услышали, что женщина почувствовала два уровня центра. На уровне содержания она чувствовала печаль, а на контекстном уровне — чувствовала себя счастливой, поскольку могла наконец позволить запрещенным чувствам там присутствовать. Этот второй уровень и является базисом порождающего когнитивного разума. Это — то, что мы будем исследовать дальше.

РД: Организующий принцип этого второго уровня — *покровительство*. Этим термином Стивен имел обыкновение описывать генеративную способность воспринимать все что есть, каково бы оно ни было, создать для него вмещающую среду, которая позволяет ему там быть, а затем почтительно и творчески установить с ним связь, что позволит ему интегрироваться, преобразиться и творчески развернуть свой глубинный позитивный потенциал.

СГ: До сих пор мы исследовали, как создать вашу телесную основу, ваш первый порождающий разум, так чтобы вы были гармоничными, центрированными людьми — творчески, позитивно и намеренно участвующими в каждом моменте жизни. И мы обратили ваше внимание на то, что, если вы потеряете эту основу, то начнете действовать реактивно — со страхом или гневом, блокируя поток жизни. Такое перекрытие канала уведет вас в сторону от вашего глубинного призвания, заставит потеряться в незначительных мыльных операх дня, вместо того чтобы раскрыться к большому путешествию вашей жизни.

РД: Итак, герой знает, что жизнь может быть трудной, но это не проблема. *(Смех.)* Разве не приятно это знать?

СГ: Ну а то, что мы выстроим на этой основе дальше, это — как достичь телесной целостности, которая, между прочим, создаст внутри вас уютное местечко, и, какое бы переживание туда ни приходило, вы сможете использовать свой разум не для того, чтобы управлять им, а для того, чтобы суметь раскрыть позитивное намерение, дар и добродетель, находящиеся внутри этого переживания.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ: ДЕРЖИТЕ СВОЙ КАНАЛ ОТКРЫТЫМ**

РД: Однако на данный момент мы хотели бы закончить эту часть программы так же, как и начинали — с небольшой медитации. Поэтому устраивайтесь, примите удобное положение. И заметьте при этом, насколько вам пришлось изменить свою позу, чтобы занять удобное положение! *(Смех.)* Ужас, не так ли? Хорошо, что вы сменили свои неудобные положения на удобные. Нам следовало это сделать давным-давно! *(Смех.)*

СГ: Так *что давайте потратим некоторое время на то, чтобы устроиться и успокоиться...*

РД: *И вспомните ту древнюю мудрость... а именно... Расслабьтесь... Найдите внутреннее пространство, пространство внутри.*

СГ: *Отпустите свое исполняющее Я.*

РД: *Уделите некоторое время тому... чтобы стать небом... которое может удерживать любые облака, какими бы они ни были.*

СГ: *А еще вы можете стать землей... с корнями, уходящими в глубокие родовые пространства.*

РД: *И в то же время оставайтесь небом... где выше облаков есть место, где всегда сияет солнце. Вы — свет.*

СГ: *И в этом месте отдыха... давайте вернемся к этой основной идее... путешествия героя... что составляет ваш жизненный путь.*

РД: И в заключение я хочу поделиться с вами поэтическими строками неизвестного автора<sup>22</sup>, под названием «*Смотри на этот день*».

---

<sup>22</sup> Как выяснилось, эти строки принадлежат поэту Калидасе и для них существует прекрасный стихотворный перевод К. Бальмонта (см. стр.6). — Прим. перев.

*Смотри на этот день, ибо он — жизнь,  
и самая жизнь жизни.*

*В его кратком течении лежит вся правда  
существования, радость роста, блеск красоты, слава деяния.  
Ибо вчера — всего лишь воспоминание,*

*а завтра — лишь мечта.*

*Но каждый хорошо прожитый день  
делает каждое вчера воспоминанием о счастье,  
а каждое завтра — мечтой о надежде.*

*А потому — смотри на этот день!*

СГ: И в этот день для нас начали «раскрываться почки» той идеи, что вы можете прожить свою жизнь как путешествие героя, сквозь время, распахнув свое сознание — на пути к порождающему преобразению и исцелению себя и мира. И в этот день мы вкратце коснулись некоторых простых идей относительно путешествия героя. Что существует сознание, которое глубже и прежде вашего эго-интеллекта, глубже вашего сознательного разума. Оно существовало даже до развития вашего мышления. И мы называем его изначальным присутствием уникального человеческого духа, который и есть вы.

РД: Это жизненная сила, витальность, о которой говорила Марта Грэм. И мы коснулись вопроса, что окончательная цель путешествия героя состоит не в том, чтобы «выполнить»... но чтобы вы могли оглянуться назад на прожитый день и сказать: «Это был хороший день. Это был день, что хорошо прожит». Чтобы вы могли вспомнить целую жизнь и сказать: «Это была хорошая жизнь. Хорошо прожитая жизнь».

СГ: И так — чтобы, оглядываясь назад на прожитый день открыто и с благодарностью, вы могли понять все уроки, что получили сегодня, и особенно те, которые цените и хотите запомнить. Возможно, вы что-то узнали о своем призвании. Что это за глубинный путь, который изнутри вас хочет, чтобы вы его прожили?

РД: И можете ли вы открыть свой канал, открыть свое сердце и разум для этого пути?

СГ: Затем мы говорили о том, что, когда вы пойдете по пути, вы столкнетесь с порогами, где почувствуете, что вас зовут ступить на новую территорию, за пределы того, где вы когда-либо были прежде. Так что, вероятно, в последующие дни будет много таких мест, куда вы войдете в своем путешествии, и где вам будет трудно сделать следующий шаг... где вы

почувствуете себя парализованными, обескураженными. Это предсказуемые и неизменные части любого значительного путешествия. И может быть тогда вы почувствуете— как вернуться домой, в свой центр? И может, вы вспомните о том, что нельзя отдавать свой разум проблеме, а вместо этого — принести свой разум домой и соединиться с центром своего внутреннего существа?

РД: Так что мы желаем вам сегодня хорошо пережить ночь и использовать ее как возможность периодически опускаться в свой центр. Настраивайтесь на свой центр. Обратите внимание на то, чувствуете ли вы все лучше и лучше, что приближаетесь к своему центру, и ощущаете ли вы, как вы приближаетесь? Когда и как вы отдаляетесь от своего центра? Как вы возвращаетесь домой, в центр... в любое время, в любом месте, любым способом, который вам предлагается?

СГ: И, следуя замечательной традиции Милтона Эриксона, мы просто обратим ваше внимание на то, что сегодня ночью у каждого из вас будет множество снов. Научно доказано, что сегодня ночью у вас будет шесть или семь снов. И мы хотим, чтобы вы сами выбрали каким — но только одним из них — воспользоваться, чтобы получить глубокое значимое сновидение о вашем путешествии героя.

РД: Возможно, вам захочется посмотреть два сновидения о вашем путешествии героя.

СГ: Но мы считаем, что вы должны ограничить себя только одним. *(Смех.)* А далее мы думаем, что оно *будет* являться сегодня третьим сновидением по счету.

РД: Возможно, вы захотите сопротивляться и сделаете его пятым. Но *мы* действительно хотим, чтобы оно было третьим.

СГ: Некоторые из вас будут нас открыто игнорировать...

РД: ...и будут смотреть три сновидения о своем призвании...

СГ: ...но *мы* считаем, что это *должно* быть именно третье сновидение.

РД: И *мы* считаем, что это должно быть только одно сновидение.

СГ: Но я уверен, вы покажете нам, кто — главный... в смысле того, сколько снов будет у вас сегодня ночью.

РД: И который из них...

СГ ...будет о вашем...

РД: ...призвании.



СГ: Но однако, как бы много снов у вас ни было... и какие бы они ни были... мы глубоко и искренне настаиваем, чтобы вы хорошо... глубоко... спокойно... спали на протяжении всей ночи...

РД: ...и проснулись обновленными.

СГ: Так — чтобы, когда мы снова начнем заниматься, вы были в состоянии привести весь свой телесный разум в следующую часть путешествия... и весь свой когнитивный разум... и весь свой полевой разум... чтобы выяснить тайну, как выровнять троицу.

РД: Так что идите в мир дальше...

СГ: ...и разнесите священное слово о путешествии героя.

РД: Идите... и центрируйтесь. *(Смех и аплодисменты.)*

# День 2

## ПОРОЖДАЮЩЕЕ КОГНИТИВНОЕ СОЗНАНИЕ

СГ: Всем доброе утро! Желаем вам, чтобы у вас сегодня был очень, Очень хороший день!

РД: И конечно же наш главный вопрос: а был ли третий сон? *(Смех.)* Или вы были настолько упрямы, что посмотрели всего два сна? *(Больше смеха.)*

Вчера мы начали исследование понятия «призыв» к путешествию героя — это идея о том, что внутри вас присутствует некая уникальная энергия и она является именно тем даром, который вы несете в мир. Мы также говорили о том, что каждый из нас в своем путешествии по жизни получает травмы или уже несет на себе раны всей своей культуры или своей семьи, и что путешествие героя касается не только того, как разделить наш дар с другими, но и того, как исцелить свои собственные раны и раны других. И как обычно, для начала мы хотим прочитать вам несколько стихов. Мне кажется, что первое стихотворение имеет много общего с тем, чем мы будем сегодня заниматься. Эти строки написаны Марианной Вильямсон, и их часто цитируют, поскольку Нельсон Мандела прочел их во время своей инаугурации:

*Больше всего мы боимся не слабости своей, а своей беспредельной силы. Именно свет наш, а не темнота сильнее всего пугает нас. Мы спрашиваем себя: «Да кто я такой, чтобы быть таким блестящим, выдающимся, талантливым и знаменитым?» Но в самом деле: почему тебе таким не быть? Ведь ты — дитя Бога. Так что не стоит притворяться малым — так миру не послужишь — и играть в робость, чтобы другие чувствовали себя увереннее рядом, — в этом тоже нет ничего просветленного. Мы предназначены сиять, как дети. Мы родились, чтобы проявлять свет Бога, который всегда внутри нас. И не только в избранных, — а в каждом. И когда мы позволяем сиять своему собственному свету, то подсознательно даем разрешение сиять и другим. И если мы свободны от своего собственного страха, наше присутствие автоматически освобождает и других.*

*«Возвращение к любви: Размышления над принципами "Пути чудес"», 1992*

РД: Думаю, в этой красивой молитве говорится о чем-то очень важном для путешествия героя — о том, что, освобождая себя и других от страха, вы можете позволить своему свету сиять.

Хочу прочитать еще несколько строк Дэвида Герберта Лоуренса:

*Когда выходим из бутылок своих эго  
И словно белки с колеса бежим  
из клеток своих личностей,  
и снова попадаем в лес густой,  
мы будем там дрожать от холода и страха,  
пока чего-то с нами не произойдет  
такое, что себя мы не узнаем.  
И свежая, бессмертная ворвется жизнь,  
и страсть наполнит силою тела,  
и с новой силой будем мы шагать,  
все старое спадет, мы засмеемся,  
а прежние условности свернутся пеплом,..  
как сгоревшая бумага.*

РД: Так и мы сможем сегодня оставить свои клетки и заново войти в лес.

СГ: Красиво сказано, Роберт. Сегодня мы будем исследовать когнитивный порождающий принцип покровительства. Этот принцип неявно присутствует в тибетском буддизме, где подчеркивается, что, пожалуй, самый большой дар человеческого сознания - это способность преобразовать негативную энергию в позитивную, то есть быть способным соединиться с негативным паттерном и преобразить его в нечто, имеющее для людей ценность. Верите ли вы в то, что у нас есть такая способность?

РД: Скажите «Аминь», братья и сестры! *(Смех.)* Скажите: «Я *верю!*» *(Еще больше смеха.)*

СГ А верите ли вы в то, что это могло бы изменить всю вашу жизнь, если бы **вы** были достаточно уверены, что сможете совершить такое преобразование? И если бы вы просто уделите себе немного времени и немного внимания, то смогли бы вы открыться к полю, независимо от того, что там присутствует, и использовать свой великий дар человеческого сознания, чтобы все это преобразить? Вера в такую возможность лежит в основе процесса покровительства. Вы можете услышать это в прекрасных поэтических строках Руми, выдающегося персидского поэта-суфия, жившего около 700 лет назад.

Некоторые считают его величайшим поэтом всех времен, и я с ними не спорю. Стихи носят название «Козел на коленях».

*Внутреннее существо человека —  
Это дебри. Иногда там властвуют волки,  
Иногда — дикие кабаны. Дышите осторожно!  
В одно мгновенье нежность, щедрость,  
Как у Иосифа, меняют свою сущность,  
И вот — уже порочность скрытно действует...  
И в каждое мгновенье что-то новое вздымается в груди —  
То демон, а то ангел, а вот и дикий зверь теперь.  
Но в этих странных дебрях есть еще такие,  
Кто может проглотить вас и сделать должником.  
Так, если надо вам подкрасться и украсть,—  
Уж лучше красть у них!*

СГ: В этих строках можно заметить очень важное различие между двумя уровнями когнитивного разума. Вчера мы говорили о двух уровнях телесного центра — о содержании и пространстве, в котором это содержание находится, - и то же самое относится к порождающему когнитивному разуму. В порождающем телесном разуме мы создаем своего рода «тело тел», а в порождающем когнитивном разуме мы раскрываем своего рода «разум разумов», добавляя другой контекстуальный уровень.

РД: В НЛП мы могли бы назвать это «метаразумом», который включает в себя все другие виды разумов и выходит за их пределы.

СГ: Так что в порождающем разуме идентичность человека находится на контекстуальном уровне, который содержит в себе все паттерны<sup>23</sup>.

РД: Как обычно говорил Грегори Бейтсон: она находится на уровне «паттерна, который соединяет».

СГ: Этот порождающий уровень метаразума заметно отличается от того, что мы называем обычным уровнем эго-интеллекта, где идентичность человека присутствует в одной позиции или в одной области поля. Так, если бы Роберт и я находились в поле вместе, обычный разум сказал бы: «**Я** - здесь, а там - **не-Я**. И моя идентичность *прямо здесь... Я — не там*».

На этом уровне идентичности мы неизменно отличаемся друг от друга, и я буду воспринимать его точку зрения как угрозу своей идентичности. Поэтому,

---

<sup>23</sup> В оригинале: ...at the level of the held that holds all patterns. - Прим. перев.

чтобы сохранить «свое Я», я должен что-то сделать с этими различиями, стереть «другого». *(Стив начинает двигаться к Роберту, будто он убийца-зомби с топором.)* «Я должен убить, убить, убить». *(Много смеха. Стив тоже смеется, продолжая идти к Роберту.)* Так или иначе - я должен любыми способами устранить из поля эту ужасную угрозу своему Я.

Сейчас мы смеемся, но способ, которым это происходит в мире, обычно не столь забавен. Он называется фундаментализмом, и, к сожалению, сегодня это самая доминирующая идеология на планете. «Мое мнение - единственно истинное. А его мнение - это мнение неверного. Поэтому его надо уничтожить». *(Обращаясь к Роберту, голосом наемного убийцы.)* Ничего личного. Это просто бизнес. *(Смех.)*

РД: Если мы способны перейти на порождающий уровень, более высокий, чем обычная эго-идентичность, то вместо того, чтобы быть противоположными, мы становимся дополняющими. Можно сказать, что переходя на порождающий полевой уровень идентичности, мы создаем третью сущность, которая содержит и нас обоих, и еще нечто гораздо большее. Это чем-то похоже на приведенный ранее пример соединения двух атомов водорода и атома кислорода и получения воды. Вода — это не водород и не кислород. Но она не может существовать без их взаимосвязи. Она является результатом их взаимодействия. И она является порождающим состоянием: она появляется в результате удержания неким гармоничным способом всех элементов предыдущего уровня.

СГ: Конечно, это с тем же успехом можно применить и к людям. Если вы когда-либо были в близких отношениях...

РД: ...Или читали о ком-то, кто был... *(Смех.)*

СГ: ...Вы могли заметить, что на первой стадии близости, в романтической фазе, один плюс один равно один. Поэтому о любви думают так: «Мы сольемся и будем жить долго и счастливо».

РД: *(Роберт обнимает Стива и произносит на мечтательный манер.)* Стиви, любовь моя! *(Смех.)*

СГ И, как показывает Роберт, романтическое слияние становится буквально наркотическим. Мозг выпускает химические вещества, которые вводят вас в «транс единства», - это природный способ завлечь вас в западню. «Иди сюда, мой хорошенький...» *(Смех.)* Конечно, все наркотическое опьянение проходит, как только вы входите во вторую фазу близости, где различия становятся более заметными, чем единство. Все то, что раньше в вашем партнере было таким приятным, теперь вас до чертиков раздражает! Но такое движение к «двойственности» для любых близких отношений — очень

существенный шаг. Мы должны понять, что даже если мы любим друг друга, у нас есть существенные различия.

РД: Различение необходимо и существенно.

СГ: Такое различие позволяет перейти от отождествления с единственной позицией к отождествлению с полем, где содержится много позиций. Это - третья фаза близости. Чтобы наслаждаться зрелой, творческой любовью, мы должны развить в себе полевое сознание, сознание «мы», которое включает нас обоих и в то же время выходит за пределы «ты» и «я». Наши различия не исчезают — в какой-то степени они становятся даже более ясными, но появляется «новая раса», которая содержит в себе эти различия. Такое полевое сознание является более высоким уровнем сознания по сравнению с «эго-позицией». Это — основа, и не только для межличностной генеративности<sup>24</sup>, когда общность «мы» удерживает и руководит «тобой» и «мною», но также и для внутриличностной генеративности, когда в метапространственном сознании находится место для каждой части моей мысли, чувства, поступка и существования. Оно позволяет им быть комплементарными, а не конкурирующими, оно задает отношения по типу «оба/и», а не «или/или». Как мы увидим позже, в этом и состоит огромная разница для возможности порождения генеративных следствий.

Если мы посмотрим на любую проблему, то чаще всего увидим столкновение позиций и насилие, чтобы избавиться от одной позиции и подтвердить другую. Типичным примером этого является сильный разрыв, обычно существующий между «эго-идеалом» — как ранее говорил Роберт, «я *думаю*, что хочу», или «я думаю, что *должен* делать» — и тем, что происходит на самом деле. Например, я хочу быть здоровым, но каждый раз съедаю по 12 сладких пончиков в день. В этом разница между идеальным и реальным Я!

Эго-идентичность пытается решить этот вопрос типичным для себя образом, а именно: «избавившись» от актуального проблемного состояния. Перестаньте есть пончики! Не бойтесь! Спорьте с теми, кто с вами не согласен!

РД: Поэтому попытайтесь контролировать и минимизировать поедание пончиков, постарайтесь избавиться от этого совсем.

СГ: И если получится — здорово! Иногда у вас будет хорошо получаться игнорировать нечто или сказать чему-то «нет». В этом случае просто отпустите его и двигайтесь дальше. Но если проблема продолжает возвращаться, мы очень надеемся, что вам пригодится вот такая фраза: «Я пробовал некоторым

---

<sup>24</sup> Термин означает способность порождать новое, генерировать. — Прим. перев.

образом от этого избавиться. Пока у меня ничего не вышло. Какой у меня план Б?» А план Б состоит в том, что мы называем *покровительством*.

## ПОКРОВИТЕЛЬСТВО

РД: Покровительство вступает в порождающее пространство для того, чтобы человек смог умело и безопасно овладеть всем тем, что там находится (как в метафоре с небом, которое удерживает любые облака), — в результате чего могут появиться новые, позитивные события и факты. И именно с помощью такого удерживания всего окружения становится возможным преобразование. Главный принцип нашей сегодняшней работы: любая энергия, которая не центрирована, не интегрирована и которой никто не покровительствует — это и есть проблема. Проблема представляет собой некоторую отвергаемую, отделенную и нецентрированную энергию — другими словами, тень.

Если вы задумаетесь о тех эмоциях, с которыми боретесь, возможно вы заметите, что, находясь в этих эмоциях, вы не центрированы. Вы не хотите этих эмоций, они вам не нравятся и они не интегрированы с какими-либо другими вашими энергиями. Они всегда находятся в своей чистой примитивной форме. Покровительство же приветствует все ваши эмоции, помогает вам в них центрироваться, для того чтобы ими овладеть, и, по мере того как эмоция интегрируется с другими энергиями и другими аспектами вашего Я, происходит ваше преобразование.

СГ: Позвольте мне привести вам пример. Я живу возле Сан-Диего, в южной Калифорнии. Года два назад в пятницу утром у меня были занятия по супервизии с группой из шести врачей. В течение трех часов мы разбирали некоторые трудные случаи из их практики. Одна из моих учениц работала прямо во дворе большой военной базы, около 20 миль к северу от моего офиса. Ее клиенткой была 26-летняя женщина, морской офицер, обратившаяся за терапией со следующей историей. Когда она была маленькой, то вместе с сестрой регулярно подвергалась сексуальному насилию со стороны соседа по лестничной площадке. И каждый раз, когда это происходило, преступник говорил: «Если ты кому-нибудь об этом расскажешь, я убью твою сестру». Она до сих пор ничего не забыла, но не могла заявить на этого парня, опасаясь, что он что-нибудь сделает с ее сестрой.

Так что она отправилась в свое путешествие героя, как делают многие оставшиеся в живых после травмы. Она вступила в морскую пехоту — и какой специальности, как вы думаете, она обучилась? Она стала экспертом по оружию малого радиуса поражения. Мы думали, что такое компактное оружие

массового поражения было только в Ираке. Но оказалось, что оно все это время было в США! *(Смех.)* Кто бы мог подумать? Мы были потрясены! *(Больше смеха.)* Так или иначе, однажды она получила разрешение службы безопасности на доступ к этим небольшим бомбочкам. И угадайте, какие фантазии стали ее посещать? Мир, любовь и прощение? Отнюдь нет... У нее были очень настойчивые фантазии на тему взять одну из этих бомбочек и посетить «вы знаете кого». На самом деле *она* не хотела этого делать. *Она* не хотела отбирать жизнь — и она знала, что если она это сделает — ее собственная жизнь фактически закончится. Но фантазии были очень настойчивыми. Поэтому она обратилась в клинику и стала беседовать с психотерапевтом (которая была моей ученицей). Когда терапевт услышала эти фантазии, то очень испугалась, напряглась *(Стив начинает вести себя напряженно и испуганно)* и попыталась *внушить клиентке... расслабление. Пожалуйста, просто расслабьтесь... подумайте о чем-нибудь приятном, о сцене на пляже... о чем угодно, только не об этой фантазии!* *(Стив говорит очень напряженным, строгим голосом, вызывая смех в аудитории.)*

По-видимому, она забыла все упражнения по телесному центрированию, о которых мы говорили. И конечно, все это только еще больше раздражало клиентку. К счастью, у терапевта была группа поддержки, с которой она могла обсудить этот случай и где мы рассуждали о том, как она могла бы поступить. Через некоторое время, с совершенно обескураженным видом, она сказала: «Простите. Мне хотелось бы лучше с этим справиться, но я чувствую свое полное поражение».

На что я ответил: «Это ничего. А может — пригласим вашу клиентку в нашу группу супервизии? Вы и я сможем вместе расспрашивать ее во время сессии, а возможно — двух, и тогда увидим, как все может обернуться». Терапевт решила, что это хорошая мысль, и клиентка тоже с ней согласилась. Поэтому в следующую пятницу я встретил их в комнате ожидания. Оказалось, что женщина находится в очень любопытном состоянии диссоциативного транса — я имею в виду транс без присутствия человека в своем центре, чтобы заземлить это состояние или руководить им. У нее были беспорядочно торчащие волосы, рот с выпавшими зубами, очки с очень толстыми стеклами и странная улыбка на лице. Я невольно подумал: «Да, она вполне могла бы это сделать. Я рад, что она здесь». *(Некоторые смеются.)* Затем мы вошли в мой офис и расселись по местам. Обычно в начале каждой сессии с клиентом в течение пары минут я потихоньку молча центрируюсь. Вслух я говорю нечто подобное: «Ну, кажется, сегодня вы хотите сделать здесь нечто очень важное для себя. Так что почему бы нам не посидеть несколько минут в тишине, чтобы соединиться с самой глубинной частью себя». Это дает клиенту возможность устроиться и успокоиться, а мне — возможность настроиться на «медитативные мантры», такие как: «Что-то пытается здесь исцелиться. Что-то в ее духовном



начале пытается войти в этот мир. Возможно, я это почувствую, восприму и помогу его пробуждению».

РД: Как мы говорили: за фантазией, за энергией — внутри симптома скрывается позитивное намерение.

СГ: Затем я произношу следующую медитативную мантру, которая звучит как-то так: «Чем бы это ни было, уверен, это имеет смысл». Не спрашивайте меня какой, потому что мое сознание узнает об этом последним. Но в процессе осуществления покровительства вы принимаете каждый момент внутреннего переживания клиента, и каждый момент «имеет смысл» с точки зрения проявления духа в мир. Итак, пока я там сидел, мне не понадобилось много времени, чтобы почувствовать ее смертоносный гнев и понять, что это хороший знак того, что процесс исцеления уже начался. Представьте, если бы вас мучили, а члена вашей семьи неоднократно насильствовали, и вы в течение многих лет по какой бы то ни было причине ничего не могли с этим поделать, а затем вдруг что-то изменилось и начался процесс выздоровления, — как вы думаете, каким был бы ваш первый шаг? Прощение? *(Качает головой.)* Самым здоровым первым шагом было бы признать: «Я хочу убить этого ублюдка!» И в этом есть смысл, верно? Одна из ключевых идей покровительства, в отличие от того, чему меня учили католические монахини, звучит так: *«Подумать о чем-то — не значит это сделать»*. Поэтому вы можете дать место мысли или эмоции без того, чтобы действовать. Благодаря возможности «быть с ней без того, чтобы ею стать», которая является ключевым аспектом порождающего когнитивного сознания, вы можете начать трансформировать эту негативную энергию в позитивный внутренний опыт.

РД: Таким образом вы покровительствуете энергии, а не поступкам.

СГ: Для этого вы стараетесь создать особое энергическое поле, и если создадите, то сможете воспринимать эту энергию и удерживать ее.

РД: Таким образом мы покровительствуем побуждению, а не конкретному поведению. В НЛП мы любим говорить: «Отделите личность от поведения». Я сделаю все, что в моих силах, чтобы оспорить или остановить пагубное поведение, и в то же время я сделаю все, что в моих силах, чтобы поддержать личность и ее позитивное намерение, дающее начало позитивному поведению.

СГ: И пока я смотрел на нее, я почувствовал с ней раппорт и потому сказал мягко, но с провокацией: «Я понимаю, что вам очень хочется взорвать чью-то задницу...» Ее глаза широко и обаятельно распахнулись от удивления. Затем — что легко было предсказать — она отвернулась, пряча глаза, как застенчивый ребенок. Обычно, если вы касаетесь чего-то в самом центре

человека, должно пройти несколько секунд, прежде чем он от этого отключится. И хорошо, если он отключится, а вы — нет. Вы по-прежнему остаетесь уважительным, расслабленным и центрированным. Через несколько секунд я спросил ее: «Как вы считаете, какой способ подошел бы лучше всего?» *(Смех в аудитории.)* Она еще раз очень заинтересованно посмотрела на меня и начала вращать глазами, думаю, она получала визуальный доступ к различным фантазиям. Когда мне показалась, что она особенно поглощена одной из них, я воскликнул: «Да, *этот!* Что это за способ?» Несколько секунд она смотрела на меня, улыбаясь, затем снова потупила взгляд.

К тому времени я ощущал с ней глубокий раппорт и начал замечать свои собственные фантазийные образы. (Предполагается, что в этот момент терапевт / тренер начинает присоединяться к полю отношений клиента. Нельзя пропускать возникновения этих образов, но и не стоит фиксироваться на них, — однако стоит поинтересоваться у клиента относительно тех способов, которыми его творческое бессознательное могло бы выразить свой праведный гнев.) Я выбрал один из образов и сказал: «Как насчет самодельной бомбы для его задницы?» *(Смех.)* На сей раз она подняла глаза и продолжала на меня смотреть, будучи очень глубоко поглощенной. Это был ее способ сказать: *«Вы говорите на моем языке, и потому мое подсознание отдает вам свое полное внимание»*.

РД: Вспомните ключевой шаг в упражнении на активное центрирование: *«Встречайте тревожную энергию. Не убегайте от нее, не сопротивляйтесь ей. Познакомьтесь с ней. А затем постарайтесь понять, как в процессе вашей полной уважения встречи вы могли бы к ней присоединиться и перенаправить, чтобы смогли появиться новые паттерны поведения и новые последствия»*.

СГ: И этот процесс включает в себя благословение любой раны, если вы ее встретите. Некоторые примитивные внутренние переживания, чтобы стать полноценно человеческими, нуждаются в благословении. Поэтому я сказал: «Мне не известны все те различные образы, которые будут проходить через вас в ближайшие недели. Но я действительно знаю, что с вами сделали что-то очень, очень плохое. И по какой-то причине вы до сих пор не смогли исцелиться. Но я чувствую, что исцеление началось, и говорю всему тому, что в вас присутствует и начинает исцеляться: *добро пожаловать... добро пожаловать... добро пожаловать*. И, кстати, когда вы ощущаете, что в вас присутствует некая сила, которая хочет убить этого ублюдка, где в своем теле вы сильнее всего ощущаете ее энергию?» И она сделала так *(сильно хлопает рукой по своему животу)*. Тогда я весьма сочувственно произнес: «Да, я тоже там ее почувствовал».

И поскольку я настроился на присутствие в ее центре, ощущая его источником ее силы и мудрости, то продолжал: ***«Я действительно хотел бы обратиться... к тому, что присутствует внутри тебя: «Ты говоришь с большой прямоотой. В тебе очень много гнева — и хорошо, что мы это знаем. Внутри этого гнева — вот где находится вся твоя сила. И я хотел бы поблагодарить тебя за то, что ты начала процесс исцеления».***

Слезы хлынули у нее из глаз, а тело расслабилось, поскольку ее рану благословили и стали перевязывать. Я начал обучать ее центрироваться в ее основном чувстве, как мы с вами делали вчера, чтобы она научилась создавать безопасное пространство и могла удерживать там все, что необходимо для исцеления, и позволить этому себя исцелить. Так началось ее путешествие — превращения раны, полной темного гнева и боли, в источник защиты, в умение сказать нет, в сопротивление социальной несправедливости и насилию. Соединение с энергией живота стало для нее якорем, точкой заземления и местом мудрости.

РД: Мы уже говорили раньше о процессах центрирования, покровительства, а затем интеграции. Если существует некая проблема, то, какова бы ни была энергия, лежащая в ее основании, вы центрируетесь и встречаетесь с ней. Привносите ее в свой центр, «приглашаете на чай». После чего вам становится интересно, как ваше соединение сможет помочь вам обоим.

А теперь мы займемся исследованием части процесса под названием покровительство. Мало того, что я встречаюсь с энергией проблемы, а потом или пропускаю ее в землю, или двигаюсь вместе с ней, — я даю ей своего рода благословение. Философ Альберт Камю сказал: «До тех пор, пока человека не заметят и не благословят другие, он еще полностью не существует». Таким образом, покровительство касается узнавания и благословения — вот что это такое. Обычно люди знают, что легко заметить и благословить дар. Труднее разглядеть и благословить рану. И все же для нашего путешествия героя в это-то и заключается основная задача и решающее умение; излечивать раны и преображать «демонов». Покровительство — это отношение, порождающее исцеление, преображение и пробуждение. И это — то, чем мы теперь займемся.

СГ: Оказание покровительства является самым сердцем мастерства, культуры и всего процесса становления человеком. Каждое существо привносит некоторое количество примитивной энергии в свой человеческий облик. В процессе покровительства вы надеетесь очеловечить то, что находится в его душе.

РД: Это еще и принцип хорошего воспитания.

СГ: Вы без сомнения согласитесь, что дети не приходят в мир готовыми людьми. Это — *долгий* процесс покровительства. Возможно, одно из самых больших достижений цивилизации состоит в том, чтобы научить ребенка есть, как человек. *(Смех.)* Моей дочери уже почти 16 лет, и в этом отношении с ней проводилась весьма долгосрочная терапия. *(Смех.)* По три терапевтических сессии каждый день, и так 365 дней в году, чтобы помочь ей научиться есть, как человек. И наконец-то мы наблюдаем небольшой прогресс. *(Смех.)*

Касается ли это еды или чего-нибудь другого, существует так много проблем и беспокойных энергий на пути становления полноценным человеком. Если ребенку всего год, вероятно, вы видели, как он разбрасывает пищу вокруг себя и в полном восхищении размазывает ее по лицу. Помните эти дни? *(Некоторые кивают и смеются.)* И если вы — родитель, надеюсь, вы не кричите на него и не вопите: «Ты — такой плохой ребенок! Почему ты не такой, как другие дети? Если бы ты был хорошим ребенком, то ел бы совсем как взрослый!» Надеюсь, что вы так не делаете. Напротив, вы знаете: «Ну, все находится в процессе, ребенку нужно просто немного помочь в созревании. И я счастлив это сделать».

Моя дочь — довольно драчливый ребенок, она обладает хорошей, позитивной энергией воина. Когда ей было три года, она играла со своим другом на заднем дворе. Тот забрал у нее игрушку, а Зоя взяла биты — к счастью это была пластмассовая бита! — и ударила его дубиной по голове. *(Смех.)* Вот один из великих моментов воспитания, верно? Вопрос: как вы будете этому покровительствовать? Как вы примете произошедшее так, чтобы в дальнейшем пробудить в ребенке его дар и добродетель? Может, вы скажете: «О, это так замечательно, что ты выражаешь свои чувства! Мы все должны выражать свои чувства спонтанно!»? *(Смех.)* Или подойдете, потрясете ее за плечи и закричите: «Мы так в нашей семье не делаем! Это плохо, плохо, плохо!» — Конечно, нет. Нужно снова почувствовать принцип покровительства и признать позитивную энергию и намерение, лежащие в основе паттерна поведения, соединиться с ними, чтобы могли появиться новые возможности. Поэтому сначала вы думаете: «Ничего себе, у нее и правда «горячий» дух! Это — огромный дар. Но она должна над ним поработать». Затем вы присоединяетесь, чтобы благословить ее дух и выяснить, как она может выражать его более гуманными способами. Вы не избавляетесь от ярости — вы ее очеловечиваете.

РД: Ключ к покровительству — почувствовать позитивные человеческие ценности, скрытые за чем-то другим. И какая бы при этом ни проявилась энергия и каким бы ни было поведение, вы должны уметь это удерживать, чтобы понять, какой за ними скрывается смысл. Какие позитивные следствия человек пытается вызвать? В качестве примера могу вспомнить один из

моментов воспитания моего сына, когда он был маленьким. Однажды он очень рассердился на свою младшую сестру и стал вести себя по отношению к ней очень агрессивно — бил, отталкивал и довел до слез. Что бы вы сделали, как родитель? Ударили его и сказали: «Не бей свою сестру, это неправильно — бить других людей!»? *(Смех.)* Вместо этого я решил выяснить, каково его позитивное намерение. Поэтому я спросил: «Чего ты хочешь добиться, толкая свою сестру? Зачем ты это делаешь?» И, конечно, он посмотрел на меня, как на полного идиота, и ответил: «Я хочу сделать ей больно». *(Смех.)*

Теперь обратимся к сущности покровительства. В тот момент, когда вы приняли эту энергию, вы должны побыть с ней немного дольше, чем обычно. Поэтому вместо высказывания: «Ну, тогда ты плохой мальчишка» или «Это неправильно — хотеть сделать ей больно», — я спросил: «Что это для тебя значит — побить ее?» — «Я ей отомщу. Я ей точно задам». — «И что это для тебя значит: точно задать? Почему точно?» — «Тогда это будет справедливо. Она взяла мою игрушку, поэтому я дам ей сдачи».

Поэтому я сказал: «А, *справедливость* — это кое-что важное. Это — нечто такое, чего я действительно хочу, чтобы оно было у тебя в жизни. Давай выясним: как можно добиться справедливости? Как ты можешь использовать слова, так же как и руки, чтобы добиться справедливости? На что она похожа, справедливость? Как она ощущается?»

Благодаря такой структуре становится возможным исследовать, как эта мощная энергия может послужить тому, что по-человечески ценно и значимо. Ваш главный интерес не в том, чтобы от чего-то избавиться, а в том, чтобы понять, как за счет принятия и перенаправления того, что уже есть, могут появиться новые возможности.

СГ: Основной принцип здесь такой:

***Чтобы изменить нечто, прежде всего перестаньте пытаться его исправить.***

Чаще всего, когда мы пробуем изменить что-нибудь в себе или в других, мы посылаем сообщение: «С тобой что-то не так. Ты не нравишься мне таким, какой ты есть». Подобное унижение человеческого духа, намеренное или нет, делает изменения для человека более трудными. Поэтому вместо этого мы говорим: «Я уверен: то, что ты делаешь и чувствуешь, имеет смысл. Уверен, что в твоём желании побить сестру много смысла. И мне действительно хотелось бы суметь поддержать то, что происходит внутри тебя». Вам становится интересно, каким образом в основании желания «побить сестру» лежит глубокая потребность в справедливости, подобно тому, как в основе каждого симптома или проблемы находится драгоценный камень человеческого

совершенства. Покровительство — это искусство соединения человека со свойственным ему совершенством и высвобождение этого совершенства.

РД: И если мы можем его высвободить, — вот так и вырастают люди. Так вы растете как личность. Мы понимаем, что процесс покровительства для многих из вас, вероятно, представляется совершенно другим. Тех из вас, кто участвовал в тренингах НЛП, - в случае, если ваши клиенты сталкиваются с симптомами или с трудными чувствами, учили думать так: «О, это — негативное состояние! А вот инструмент, чтобы его исправить. Вот инструмент для диссоциации, для изменения, для избавления от того-то». Мы же предлагаем нечто радикально отличающееся от подобного подхода. Вместо того, чтобы сказать: **«Вот инструменты для эго, чтобы управлять неприятными эмоциями»**, мы говорим: **«Вот метод для души, чтобы она выросла и чтобы мы стали более полноценными людьми»**.

Как сказал Альберт Эйнштейн, нельзя решить проблему с помощью того же самого хода мыслей, который ее создал. Так, если проблема — в конфликте, вы не решите ее, усиливая одну из его сторон. В этом случае другая сторона тоже усилится — будь это конфликт внутри человека, между людьми, между культурами или странами. Использование «превосходства в силе» в качестве главного аргумента вызывает только эскалацию конфликта, а не решение.

СГ: Помните, мы говорили о том, что существует фундаментальное различие между героем и чемпионом. Оказавшись в конфликте или получив вызов, чемпион должен победить «инаковость», то есть сделать одну часть системы превосходящей все остальные. А призвание героя — изменить динамику отношений и поле отношений так, чтобы «или/или» насилия смогло раскрыться в комплементарность «оба/ и». Вы надеетесь создать в поле большую целостность, а не предоставить какой-то одной части поля одностороннее управление.

РД: Итак, мы полагаем, что цель в путешествии героя состоит не в том, чтобы победить или разрушить трудную эмоцию или негативную энергию клиента, а в том, чтобы гуманизировать ее, но сначала вы сами должны стать более человечными. Вы начинаете с центрирования, открывая порождающий телесный уровень, затем добавляете порождающий когнитивный процесс покровительства, где вы в состоянии выдержать все, что встретится по пути, — и это позволяет появиться новому позитивному опыту и новым позитивным результатам.

Важно знать, что если вы действительно преуспели и победили или подавили энергию проблемы, то эта энергия больше для вас недоступна. Если бы я на самом деле преуспел в деле подавления всех своих эмоций, я бы оцепенел и остался совсем без сил. Поэтому мы говорим еще и о том, что

внутри проблемы содержится большая сила — и она пригодится вам, чтобы вы действительно преуспели на пути своего путешествия героя. Чем более сложное путешествие вам предстоит, тем больше вы будете нуждаться во всех доступных вам видах энергии. Вам понадобится сила, заключенная в страхе. Вам понадобится сила, заключенная в вашей критике. Вам понадобится энергия вашего горя и печали... также как и сила вашей радости и возбуждения. Когда у вас есть доступ ко всем этим энергиям — вот что позволит вам совершить нечто исключительное. Так что с этой точки зрения, когда я одерживаю победу над врагом, я одерживаю победу над самим собой.

## **ПРАКТИКА ПОКРОВИТЕЛЬСТВА**

**РД:** В следующем упражнении мы воспользуемся процессом покровительства, чтобы глубже понять и оценить путь вашего путешествия героя в широком контексте вашей жизни.

**СГ:** В методе оказания покровительства, который я разработал, вы рассматриваете жизнь целиком — свою собственную или жизнь другого человека — с точки зрения путешествия героя. Это на самом деле интересно и очень полезно — расспросить кого-то о прошлом, настоящем и будущем его жизненного пути, чтобы прочувствовать каждую существенную часть этого путешествия в позитивном свете того, как человеческий дух пытается полностью пробудиться в этом мире. Сейчас мы продемонстрируем вам этот процесс, а затем попросим вас проделать подобное упражнение с партнером. Вопросы для интервью приводятся ниже.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ВОПРОСЫ К ПУТЕШЕСТВИЮ ГЕРОЯ»**

1. Каково ваше призвание?
2. Как бы вы узнали, что выполнили свое призвание? (Внутренние / внешние состояния.)
3. Когда вы впервые услышали зов? Каковы были последующие призывы? (Какие-то выходящие за рамки привычного опыта позитивные и негативные события.)
4. Каким образом вы отказались от призвания? Что явилось следствием этого отказа?
5. Какие люди являются образцами / предшественниками / покровителями вашего призвания?
6. Какие люди служат негативным примером / предупреждением?

7. Какие демоны преграждают вам путь? (Внутренние состояния / привычки или зависимости / внешние ассоциации.)
8. Какие ресурсы поддерживают / питают / мотивируют ваш путь?
9. Что позволит вам усилить вашу приверженность путешествию героя?

РД: Как мы подчеркивали в предыдущих упражнениях, ключ к тому, чтобы это интервью было значимым, состоит в том, чтобы не просто задавать вопросы, а в том, чтобы создать пространство или контейнер для ответов на эти вопросы — так, как вы делаете для своего клиента. Это означает, что ваше присутствие важнее вопросов. Можно задавать их, но получать от человека очень поверхностные ответы с уровня его эго-интеллекта. Мы же пытаемся создать такое пространство, чтобы человек смог отвечать от души. И именно в этом состоит ваша работа — тренера, врача, родителя, менеджера — создавать и удерживать пространство, в котором становится возможным выявить самое лучшее — и в вас самих, и в других людях. Поэтому прежде, чем мы начнем задавать вопросы и отвечать на них, мы оба — Стивен и я — спустимся в то место, где мы сможем соединиться со своими центрами.

СГ: В этом нет ничего дикого или тайного, — его мы прибережем для второй половины дня! *(Смех.)* Вы можете начать, например, просто со слов: «Прежде чем мы начнем беседу, давайте немного посидим, чтобы устроиться и успокоиться». *(Роберт и Стив замедляют темп речи и начинают процесс центрирования.)*

## ДЕМОНСТРАЦИЯ СО СТИВЕНОМ

РД: Итак, еще раз: я знаю, что дистанция, которую я чувствую между собой и Стивеном, будет такой же, какую я чувствую между собой и моим внутренним Я.

*Поэтому сначала я хочу просто соединиться с самим собой... расслабиться... и перенести внимание в свой центр... И, как вчера во время практики, сначала вы опускаетесь в свой центр, затем открываетесь в поле, чтобы охватить вниманием и своего партнера. Помните; **самый большой подарок, который вы можете сделать другому, — это степень вашего внимания.** Поэтому все чувствуйте по-настоящему и обещайте все свое внимание уделить проведению интервью.*

СГ: И более того, с этой точки зрения, когда интервью проводят с вами, по-настоящему используйте эту возможность, чтобы глубже узнать себя. Перестаньте пытаться произвести впечатление или понравиться интервьюеру и с благодарностью примите любую поддержку, которую вам смогут оказать, чтобы вы установили глубинное соединение с самим собой.



РД: Как и раньше, как только вы почувствуете, что вы в своем центре и готовы, подайте «секретный сигнал», кивните головой... *(Через несколько секунд Роберт и Стив кивают в знак готовности.)*

Стив, по мере того как ты размышляешь над своим прошлым и над своим будущим, что бы ты сказал о своем самом глубоком жизненном призвании?

СГ: *(Медлит, размышляя.)* Ну, это интересно... Иногда трудно подобрать слова, потому что там, где я ощущаю ответ, не существует слов. Но, думаю, на сегодня... наверное, лучше всего можно сказать, что мое призвание имеет некоторое отношение к тому, чтобы... ***всегда выходить за пределы данной реальности.*** Чтобы я поступал так не только с собой, но и с другими людьми, с которыми вхожу в контакт. Помог им ощутить, что существует бесчисленное количество реальностей. И что каждый человек может получить туда доступ и жить во многих разных реальностях. ***Вы не должны быть заперты в какой-либо определенной реальности — всегда существует нечто за ее пределами...*** Я почти уверен, что мое призвание — где-то вокруг этого понятия.

РД: *(Медленно и мягко.)* Стивен, я и правда чувствую и ощущаю это прекрасное пространство, где, как ты говоришь, действительно не существует слов, чтобы ими можно было обозначить призвание. Я тоже слышу, что на сегодня его можно выразить как помощь себе и другим в том, чтобы выйти за пределы ограничений любой реальности... увидеть, что реальностей — множество. И твое призвание касается того, чтобы помочь людям выйти туда, чтобы они узнали, что в каком-то смысле они могут выбирать себе реальность.

СГ: М-м-м... да... интересно. Я только что вспомнил... у меня в детстве были очень глубокие переживания.

РД: Да. Я как раз собирался спросить о том, когда ты впервые услышал этот призыв.

СГ: *(Выдержав паузу, задумчиво.)* Ну, на самом деле с этим связаны различные события... но одно из них я только что вспомнил, оно было очень печальным и привело меня в полное замешательство. Однажды в детстве я очень остро ощутил, в каком закрытом, тоскливом и депрессивном состоянии пребывает большая часть людей. Поэтому — не знаю, может быть, из-за этого у меня возникла эта тяга... — иногда мне просто хотелось вытрясти людей из их повседневного транса... в смысле: «Ну как вы не понимаете, что существует нечто большее!»

А потом - целый ряд других воспоминаний... *(Улыбается.)* Это было такое время, когда с детьми происходят самые невероятные, удивительные события. Я помню, например, когда мне было около 8 или 9 лет, у меня была очень сильная духовная связь с моим итальянским дедушкой. Он

действительно был для меня позитивным покровителем, и я очень его любил. Мы собрались всей семьей праздновать первый день пасхи. Я, как всегда, сидел в углу, на своем традиционном месте, откуда я в каком-то трансоподобном состоянии наблюдал за тем, что происходит. Я помню ощущение некой телепатической связи со своим дедушкой. Это было очень сильное, доставляющее удовольствие чувство—действительно знать, что он меня любит. Встреча происходила в его доме, и я помню, как он собирал пустые тарелки, чтобы отнести их на кухню и снова наполнить. Я помню это ощущение реальной, глубокой связи с ним, а затем он направился в прихожую. И как раз перед тем, как он исчез из поля моего зрения, я с ужасом осознал, что «сейчас я потеряю с ним связь!» И в тот момент, будучи ребенком, я выскочил из своего тела и приземлился в его теле, подумав: «Ничего себе!» *(Посмеивается.)*

Так что он шел в кухню, а я чувствовал, что сижу прямо за его глазами и в каком-то смысле наблюдаю за всем его сознанием. Это был такой удивительный опыт! Но поскольку он резал овощи, я с удивлением понял, что *в этот момент он не осознавал моего присутствия. В этот момент в его реальности меня не существовало.* Это был настоящий шок! Но это был шок, который фактически заставил меня открыть это пространство... множество переживаний в одно мгновение пронеслись через мое сознание. Я увидел себя и свою семью, как мы вышли из дома и стоим внизу на ступеньках лестницы, позже той ночью, и машем ему «до свидания». Я знал, что мы вряд ли увидим его в течение нескольких следующих месяцев, и просто отметил все те моменты внутренних переживаний, что будут у него за эти месяцы... *и в большинстве из них меня не было!* Это было превосходно — ощущать эти бесчисленные реальности вне моей собственной. А затем я увидел самого себя дома в Сан-Франциско с высоты птичьего полета, и в каждом доме по соседству были люди, которых я не знал и никогда не узнаю, но все они находились в своей собственной чувственной реальности мгновение за мгновением, мгновение за мгновением. Это было так удивительно — чувствовать вокруг все эти бесчисленные реальности, которых становилось все больше, и знать, что можно потратить целую жизнь, исследуя их, а на самом деле — даже и царапины на них не оставить. Я помню: в тот момент я понял, *что всю свою оставшуюся жизнь я буду это исследовать!*

РД: *(Медлит, глубоко дышит, затем мягко произносит.)* Меня это очень сильно тронуло... Я чувствую этого 9-летнего мальчика и то, что я и правда с ним связан. Я чувствую его пробуждение... оно такое сильное. Могу сказать, что это самый ключевой момент импринтинга для тебя.

СГ: Да...

РД: Ты что-нибудь можешь сказать о последующих случаях, когда ты чувствовал свое призвание? Или о чем-то, что мы назвали трансцендентными позитивными переживаниями... или о той сильной борьбе, что привела тебя на этот путь — помочь людям узнать, что существует бесчисленное множество реальностей и что можно выходить за пределы любой реальности?

СГ: О, конечно, я могу вспомнить множество очень глубоких позитивных переживаний, которые стали важными откровениями для моего сознания.

РД: М-м-м...

СГ: И вот что интересно: думаю, что в том раннем детстве особенно, попадание в те радостные и волнующие места требовало от меня диссоциации, чтобы я просто отделял от себя все плохое, что случалось со мной или вокруг меня. И в этой стратегии диссоциации было много позитивных сторон, но были, конечно, и негативные. Думаю, я воспользовался позитивными «трансцендентными» переживаниями, чтобы избежать контакта со своей эмоциональной болью и ранимостью. В некотором роде это была идея — воспользоваться своим даром, чтобы скрыть рану.

РД: М-м-м... это звучит еще как помощь себе и другим, чтобы попасть в это место осознания бесконечных реальностей, — в твоём путешествии есть кое-что об этом тоже... когда ты пребываешь с тем, что есть, или с тем, что для тебя происходит, — так или иначе соединяя непростые энергии.

СГ: Да, я имею в виду, что у меня дар наблюдения за всеми удивительными реальностями, и думаю, вероятно, он у меня и был, независимо от моей истории. Каждому дают драгоценный камень, и думаю, что это — именно тот, который выдали мне... Но, как вы знаете, можно воспользоваться светом, чтобы что-то скрыть или ослепить кого-то в темноте... а я рос в семье алкоголиков, в очень насильственной среде, где было очень много такого, с чем лучше было не связываться. И, оглядываясь назад, похоже, что я в какой-то степени воспользовался своим даром. Могу признаться в том, что тогда он был мне очень полезен, но также и в том, что теперь он кажется мне бесполезным. И поскольку уж мы заговорили об этом, мне интересно понять, как изменился мой путь за это время.

РД: Так, это вызывает у меня вопрос: когда ты отказался от своего жизненного призвания и какие это имело для тебя последствия?

СГ: (*Медлит.*) Думаю, есть, по крайней мере, два основных направления, по которым я сходил со своего пути. Первое — это каждый раз, когда я обнаруживал, что гоняюсь за славой и благосостоянием больше, чем за использованием своего дара — и это ввергало меня в самые разные неприятности.

РД: М-м-м...

СГ: И другое направление — следуя той ирландской католической склонности к сексу, наркотикам и рок-н-роллу. (*Роберт смеется.*) Но если серьезно, подчас я терял себя в этом и переставал чувствовать, что живу своим призванием. Так что это те две вещи, на которые я понял, что должен обращать внимание... отчасти потому, что знаю по опыту, как много боли это приносит мне и тем, кого я люблю. Я также знаю по опыту, сколько удовольствия и удовлетворения я получаю, когда моя жизнь проходит близко к предназначенному мне пути... К тому же, как ты знаешь, три года назад я прошел через очень болезненный развод и чувствую, что это в немалой степени увело меня от того, чтобы заниматься тем, к чему я призван. Но сейчас я чувствую себя намного лучше, чем ощущал себя на протяжении долгого времени.

РД: Хм-м. Я это вижу.

СГ: Это здорово — чувствовать свое призвание, переживать счастливые моменты и волноваться о том, сможешь ли ты его реализовать.

РД: Хм-м. Так где ты сегодня чувствуешь грань для своего развития? Другой способ к ней подойти — это ответить на вопрос, что это за демоны, преградившие тебе дорогу?

СГ: (*Медлит.*) Один из демонов... до меня только что дошло, когда ты спросил... я заметил, что испытываю некоторую горечь к своей бывшей жене по поводу развода и чувствую, что мне действительно нужно исцелиться, какая бы горечь или гнев там ни были... Могу сказать, что другой демон — это какой-то детский внутренний страх, который иногда на меня находит, когда я думаю, что меня никто никогда не полюбит. И часто это заставляет меня по какой-то причине работать усерднее.

РД: Другой вопрос, который у меня возникает: какие люди являлись для тебя образцами, были твоими предшественниками или покровителями для твоего призвания? И в данный момент мне интересно, мог ли кто-нибудь из них стать твоим средством для исцеления от горечи и страха, о которых ты только что говорил?

СГ: (*Медлит с ответом.*) Когда я был моложе, думаю, у меня было намного больше покровителей. Я имею в виду, что одно из самых больших достоинств моего двадцатилетнего возраста состояло в том, что у меня был целый пантеон великих учителей: Эриксон, Бейтсон, Сатир, Джон Лилли, Гриндер, Бэндлер, профессора в Стэнфорде... Я мог бы продолжать и продолжать. А позже я заметил, что не связан с позитивными покровителями, как мне нужно или хотелось бы.

РД: Хм-м...

СГ: Но меня очень интересует тибетский буддизм и особенно некоторые учителя, например, Далай-лама. Некоторые из них действительно являются примером и великими учителями в том, как можно исцелиться от внутреннего гнева и горечи. Мне это очень помогает — и как человеку, и как специалисту. Но я уже почувствовал, частично в результате нашей совместной работы, что должен найти себе в моей теперешней жизни несколько хороших покровителей.

РД: М-м-м... Это звучит искренне... и меня очень трогает... что я могу иметь к этому отношение... и личное тоже. И все это подводит меня к двум ключевым вопросам. Первый вопрос: какие ресурсы поддерживают, питают и мотивируют твой путь? И с ним связан другой вопрос: что позволит тебе усилить свою приверженность путешествию героя?

СГ: Вообще-то я уделял этому вопросу много внимания. Ответ — я ощущаю его все больше и больше — касается внутренней заботы о себе: как мне напитать самого себя, когда у меня такая занятая работой жизнь. Так, я заметил и стараюсь об этом не забывать, что чтение всегда являлось для меня одним из замечательных ресурсов, который раскрывает мое воображение. Оно возвращает меня к ощущению удивления, вхождения в другую реальность за пределами моей собственной и к проявлению любопытства, как эта реальность раскрывается.

И еще ежедневные медитации и занятия йогой. Это очень важно. *(Медлит и улыбается.)* И, как ты знаешь, у меня есть возлюбленная, Грейс, которая *действительно* вернула меня к моему собственному центру. *(Роберт и Стив смеются.)* К сожалению, сейчас она живет в Китае, а я — в Соединенных Штатах. Но у нас серьезные отношения и мы каждый день общаемся. Возблагодарим Бога за скайп! *(Роберт смеется.)*

РД: О, я понимаю, насколько это требует от тебя еще расширить свою реальность! Это подводит меня к последнему вопросу — о будущем. Как ты узнаешь, что реализовал свое призвание? Или, если ты обратишься к своему будущему, — как ты узнаешь, что ты все еще остаешься на пути? И что призывает тебя на путь сейчас?

СГ: Ну, внутри себя я заметил ответ: я чувствовал это сияющее сердце.

РД: Да, сияющее сердце.....

СГ: И я видел, как стою с открытыми руками вот так *(раскрывает руки)*, с таким сильным чувством свободной жизни.

РД: *(Сердечно и мягко.)* Я вижу... и прославляю это огромное, открытое сердце.

СГ: Спасибо, Роберт. Это так замечательно — чувствовать твою любовь и покровительство... (*Роберт и Стивен обнимаются. Аплодисменты.*)

## НАВЫКИ ПОКРОВИТЕЛЬСТВА

РД: Итак, здесь мы будем учиться тому, как вести с человеком духовную беседу. Как вы пригласите человека говорить из самой глубины его сердца о его мечтах, глубинных истинах, о его призвании и жизненном пути? Когда я занимаюсь обучением руководителей в большой организации, я точно знаю, что возникнет именно такое качество беседы, которое нужно. И когда я работаю с клиентами, озабоченными своим здоровьем. И, надеюсь, вы заметили, что именно ваша вовлеченность в беседу может открыть это прекрасное поле, которое приветствует и поддерживает самые глубокие истины.

Думаю, если вы побываете с обеих сторон этой беседы, это окажет на вас очень сильное влияние. Для меня, как интервьюера, от разных событий, которыми со мной делился Стивен, исходили такие волны, которые глубоко меня трогали. И не только от слов, которые он использовал, но и от места, из которого он говорил, от энергии, которая поднималась вслед за его словами.

СГ: А для меня было просто замечательно то, как Роберт меня поддерживал. Возможно, внешне это так не выглядело, но в половине случаев я забывал, что он тут присутствует, потому что его вопросы и то, как он их задавал, позволяли мне погрузиться в очень интересное пространство внутри меня. И потом это было такое удовольствие — вернуться и увидеть его сияющие, улыбающиеся глаза и почувствовать, что он действительно волнуется о моем путешествии.

РД: В своей книге *«Смелость любить»* Стивен описывает целый ряд навыков покровительства. Во-первых, надо быть внутренне конгруэнтным, соединенным со своим Я. Во-вторых, нужно быть соединенным со своим партнером. И я заметил, слушая Стивена, что иногда мне приходилось быть очень осторожным, чтобы и правда не потеряться в том, что он говорит, — так, чтобы, слушая Стивена, я все еще оставался для него присутствующим. И я должен был все время следить за тем, чтобы оставаться в соединении как с самим собой, так и со Стивеном.

Третий и четвертый навыки покровительства дополняют первые два. Это любопытство и восприимчивость. Любопытство — это проявление себя, своего интереса. Но его нужно сбалансировать с восприимчивостью того, что передает Стивен, что он хочет отдать, что он готов отдать. Поскольку, если вы только любопытны, то вы всего лишь стараетесь удовлетворить себя. А если вы только

восприимчивы, то вы недостаточно присутствуете в самом себе, чтобы создать пространство для исследования того, что сейчас будет происходить. Поэтому, если в этом упражнении вы — слушатель, то есть тренер, важно использовать силу всех четырех навыков: соединение с самим собой, с клиентом, со своим внутренним любопытством и обаянием, но также и со своей восприимчивостью к тому, что человеку действительно нужно, чем он хочет поделиться или что он хочет рассказать.

СГ: Итак, выберите партнера и проделайте это упражнение. Не забудьте основные вопросы, которые вы зададите своему партнеру: *«Расскажи мне о своем путешествии героя... о его прошлом, настоящем и будущем. Расскажи мне о своих демонах, хранителях, ресурсах. Расскажи мне о самом глубоком опыте раскрытия твоей жизни»*. Не нужно задавать все вопросы, которые мы перечислили, а только те, которыми вы можете воспользоваться.

РД: И не надо задавать их точно так же и в том же порядке, в котором они перечислены в списке. Можно что-то добавить, убрать или изменить в них в соответствии с тем, как протекает беседа.

СГ: И если вы — интервьюер, то вы глубоко вдыхаете все, чем человек с вами делится. Настройтесь на молчаливую просьбу:

*Наполни меня чудесным трансом твоего путешествия героя. Я хочу быть наблюдателем/участником каждого уровня.*

РД: Когда я слушал Стивена, были моменты, когда *(делает вдох)* я буквально вдыхал красоту его истории. И при этом чувствовал связь с уникальной витальностью, уникальной энергией Стивена и его путешествия. В этом заключается большая часть покровительства — чувствовать и отражать глубинную красоту духовного раскрытия человека. Это как в той цитате Марты Грэм — найти и соединиться с уникальной жизненной силой партнера.

СГ: *Мой клиент — в удивительном путешествии.*

РД: *Этот человек находится здесь для чего-то большого. Что это? Вот здесь оно, что-то очень большое.*

СГ: Итак, выберите партнера и отправляйтесь туда, куда раньше не ступала нога человека.

## **РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ И ОТКАЗОМ**

СГ: Это упражнение — один из способов по-настоящему увидеть и ощутить все самое лучшее в человеке. Увидеть, каким образом все его

переживания — позитивные и негативные — являются частью глубинного разворачивания его путешествия героя. Вы не игнорируете трудности и печали жизни, но можете расположить их в этом широком контексте. Однако какими бы большими ни были проблемы человека, пространство Я всегда намного больше. Вы чувствуете, как в центре каждого внутреннего переживания человека его дух пытается пробудиться, исцелиться и вырасти.

РД: Когда вы почувствуете этот главный смысл своего путешествия, то сможете настраиваться на его различные части. А теперь мы хотели бы исследовать некоторые аспекты пересечения *порога* и *отказа* от призвания. Мы часто встречаемся с сопротивлением на пороге своего путешествия и зачастую — потому что знаем, что нам придется иметь дело с демонами и тенями, с которыми мы столкнемся. И плохая новость в том, что существует не один демон, их много.

СГ: (*Игриво разыгрывая удивление и огорчение.*) О!.. Отлично! (*Смех в аудитории.*) Сначала вы соблазняете меня путешествием героя, и только потом говорите, что я окажусь во власти разных демонов! (*Многие смеются.*)

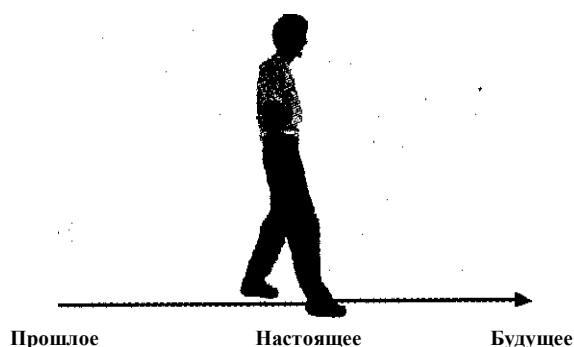
РД: (*Кладя руку Стиву на плечо.*) Хорошая новость в том, что это не проблема. (*Смех.*) Как шутливо нам продемонстрировал Стивен, если поднимается тема демонов, во многих случаях сразу же возникает сопротивление, а потом начинаются долгие размышления и сомнения относительно путешествия. Вчера, в процессе активного центрирования, которое я проводил с Кармен, мы работали с «демонами», или с негативными энергиями, которые возникают вне вас. Теперь мы включим в работу демонов, которые возникают внутри вас. Так что следующим будет упражнение, которое я разработал, и оно называется «Начало путешествия героя». Или можно сказать, что это следующий шаг вашего путешествия. Далее мы кратко опишем то, что будем делать.

## **УПРАЖНЕНИЕ «НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ»**

Если вы закончили раздумывать над своим путешествием, можете начать его со своим партнером или тренером следующим образом. Один из вас будет «клиентом», другой — «тренером». В этом упражнении используется ось времени и конструкция «как будто», чтобы помочь вам определить и трансформировать свое сопротивление пересечению порога и началу путешествия.



1. Проведите на полу воображаемую ось времени. Расположите на ней свое «призвание» и «демона» в тех местах, где они находятся сейчас относительно будущего.



*Рис. 2.1. Ось времени можно использовать,*

2. Сделайте так, чтобы клиент / герой стоял в точке настоящего и прочувствовал смысл порога, который он должен пересечь, чтобы успешно справиться со своим демоном и достичь своего призвания. Спросите: «Что тебя удерживает? Где находится твое сопротивление?»
3. Сопровождайте вашего клиента / героя, помогая ему телесно ощутить это сопротивление — взаимодействуйте с клиентом, чтобы создать физическую метафору для ощущения сопротивления (напр., сдерживая клиента или толкая назад, вниз, стягивая с пути). Разыгрывайте различные возможности, пока не найдете вариант, который клиент интуитивно сочтет правильным.



*Рис. 2.2. Тренер помогает клиенту телесно ощутить сопротивление пересечению порога, играя роль физической метафоры сопротивления*

4. Затем тренер и клиент меняются местами, так чтобы клиент оказался в роли своего собственного сопротивления. В этой позиции клиент размышляет над следующими вопросами: «В чем заключается позитивное намерение моего сопротивления? Как мне исполнить это позитивное намерение, но другим, более приемлемым способом? Как изменить физическое проявление сопротивления, чтобы оно превратилось из того, что меня ограничивает, в то, что охраняет мое позитивное намерение?»



*Рис. 2.3. Тренер и клиент меняются местами так, чтобы клиент оказался в роли сопротивления и мог отрефлексировать свое позитивное намерение*

5. Клиент передвигается по линии времени из настоящего в будущее — при этом он ведет себя так, **как будто** он способен пересечь порог — и останавливается в будущем на том месте, которое представляет собой его призвание. Клиент стоит на этом месте и старается получить хорошо прочувствованное ощущение того, что он успешен и центрирован.
6. Из этого места своего призвания клиент / герой поворачивается в обратную сторону и оглядывается назад, на настоящее, туда, где он боролся с порогом. Из этого места в будущем клиент становится своим собственным хранителем и покровителем, предоставляя ресурсы и отправляя послания своему Я в настоящем.
7. Клиент возвращается в настоящее, неся из будущего послание самому себе и необходимые ресурсы, и передает их в настоящее. Клиент размышляет над тем, как эти ресурсы могут помочь дальнейшей трансформации прежнего сопротивления в хранителя.
8. Приняв эти ресурсы, клиент снова идет по оси времени к месту своего призвания в будущем.

РД: Главная часть этого упражнения заключается в том, что мы называем «самопокровительством», когда вы становитесь своим собственным тренером,

своим собственным проводником, своим собственным ведущим, творческим и сострадательным. Как и в упражнении на активное центрирование, здесь мы тоже воспользуемся телесным разумом. Поскольку, как Стивен уже говорил ранее, вашего обычного эго-интеллекта совершенно недостаточно для путешествия героя.

Мы также поможем вам телесно ощутить свое путешествие, используя ось времени, которая представляет собой его путь. Клиент будет передвигаться по оси времени в какое-то место, где ощутит сопротивление или сомнения относительно продолжения путешествия, — в какое-то место, где вы почувствуете, что там есть нечто, сдерживающее или останавливающее вас. Не столько вне вас, сколько внутри вас существует нечто, что вас останавливает. Хотим подчеркнуть, что сопротивление и неуверенность в себе - существенные части каждого путешествия. У каждого героя бывают долгие раздумья. Иисус тоже долго раздумывал. «Действительно ли это то, что я хочу сделать? Вы правда просите меня, чтобы я это сделал?» Поэтому мы хотим оценить присутствие этих сомнений, и понять, какой позитивный вклад они могут внести в ваше путешествие.

СГ: Джозеф Кэмпбелл в описанной им схеме путешествия героя называет это место *отказом от призвания*. Никто не пройдет путь преобразования, минуя свои главные препятствия - внутренние и внешние. Вы обязательно *столкнетесь* с местами сопротивления. Вы столкнетесь с местами сомнений. И они скажут вам о том, что вы приближаетесь к порогу, что вы собираетесь шагнуть туда, где вы еще не бывали прежде. Поэтому смотрите вперед в ожидании этого! Но в то же время готовьте себя к тому, чтобы суметь справиться с этими неминуемыми проблемами вашего путешествия.

РД: Часто ваши сомнения будут нелогичны и невербальны. Они могут проявляться физически - как напряжения в теле, зажимы или страхи. Очень часто подобные сомнения - действительно неясные и нелогичные. Они могут возникать как прочувствованное ощущение в теле - ощущение чего-то, что останавливает или сдерживает вас. Поэтому нам нужно работать с телесным сопротивлением, так же как и с мысленным.

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ С ВИНСЕНТОМ**

РД: Итак, я хотел бы вызвать добровольца: кто хочет исследовать, как можно трансформировать подобное сопротивление? (*Множество поднятых рук, Роберт выбирает одного участника.*) Как тебя зовут?

Участник: Винсент.

РД: Хорошо, Винсент, я хотел бы, чтобы сначала ты немного рассказал нам о своем путешествии, о своем призвании.

Винсент: В последнем упражнении я вдруг обнаружил, что мое путешествие началось, когда мне было примерно 11 или 12 лет. Я был бойскаутом. Я помню, как слушал послание Баден-Пауэлла, основателя движения скаутов. В нем говорилось, что мы должны оставить мир после себя лучшим, чем мы его нашли. Это послание задело меня за живое, частично потому, что, будучи мальчишкой, я видел много несправедливости.

РД: Да. Поэтому ты чувствуешь, что твое призвание - оставить Мир после себя лучшим, чем ты его нашел? И поощрять справедливость и преобразовывать несправедливость?

Винсент: Прежде всего, будучи образцом для подражания и показывая другим, как можно жить.

РД: Как сказал Ганди, вы должны стать тем изменением, которое хотите видеть в мире... Хорошо... Мне любопытно, Винсент, есть ли у тебя какой-нибудь символ для себя, что-то такое, что могло бы представлять это призвание?

Винсент: Их много.

РД: Хочу попросить тебя, выбери символ, который больше всего тебя трогает. *(Винсент смотрит вверх и вдаль в поисках символа.)* Но вместо того, чтобы искать его вокруг, я хочу, чтобы ты ощутил его в своем теле. Позволь образу прийти из мудрости и разума твоего тела. *(Винсент с задумчивым выражением закрывает глаза.)* Вот. Почувствуй, что там. Каков он, твой символ?

Винсент: *(Открывает глаза.)* Могу я его нарисовать?

СГ: Конечно.

*(Винсент рисует на флипчарте символ мира.)*

РД: Как некий носитель мира. Каким словом ты бы его назвал?

Винсент: Справедливость.

РД: Справедливость. Хорошо. Справедливость - призвание. А есть ли какие-то особые ситуации, особые контексты, куда для тебя очень важно пронести свое призвание? '

Винсент: Думаю, важнее всего — в повседневные жизненные ситуации.

РД: Да?

Винсент: В повседневные отношения.

РД: Итак, эта часть твоего призвания касается обеспечения мира, привнесения справедливости в повседневные отношения.

Винсент: Да, через небольшие действия.

РД: Через небольшие действия. И ты должен быть примером, образцом для подражания.

Винсент: Да, это так.

РД: Хорошо. *(К аудитории.)* Таким образом, мы начнем с призвания и с контекстов, в которых оно проявляется. Затем определим сопротивление призванию. Что это—демон или порог? Но, чтобы это понять, мы не будем обращаться к эго-интеллекту. А вместо этого — проведем ось времени.

*(К Винсенту.)* Интересно, Винсент, когда ты думаешь о своем прошлом и будущем, твое будущее находится в той стороне *(указывает налево)* или в этой *(указывает направо)* ?

Винсент: *(Указывает направо.)* В этой.

РД: Твое будущее — с правой стороны от тебя, а твое прошлое — слева. *(Винсент кивает.)*

Теперь я хотел бы, чтобы ты встал туда, где находится твое настоящее, лицом к своему будущему. *(Винсент встает соответствующим образом.)*

*(К аудитории.)* А теперь, как тренер и покровитель, я хочу помочь Винсенту погрузиться в его внутренние переживания путешествия героя. *(К Винсенту.)* Итак, перед тобой — твое призвание... призвание, представленное вот этим символом мира *(указывает на доску)*. Призвание нести людям мир и справедливость понемногу изо дня в день.

А позади тебя — твое прошлое, включая все несправедливости, которые ты испытал, будучи ребенком. Они являются частью того, что привело тебя к путешествию. И еще мы знаем, что путешествие вперед, вероятно, окажется сложным — с демонами и с порогами. Поэтому, чтобы полностью реализовать свое призвание, иногда тебе придется встречаться с событиями, которые вызывают дискомфорт, неуверенность или нерешительность. И даже при том, что я знаю и вижу, как сильно влечет тебя твое призвание, у тебя могут возникать сомнения или сопротивление. *(Винсент кивает.)* Я вижу, что ты это признаешь. И мне интересно: как ты ощущаешь эти сомнения и сопротивление? Ты уже уловил их присутствие в своем теле? *(Винсент мед-*

*лит с ответом, выглядит глубоко поглощенным.)* Что из своего опыта ты можешь рассказать нам об этом сопротивлении? Где и как ты чувствуешь его в своем теле?

Винсент: Здесь. *(Прикасается к своим плечам.)*

РД: Здесь? *(Роберт касается плеч Винсента.)* Теперь я хотел бы попросить Стивена присоединиться к нам и сыграть роль сопротивления Винсента. Винсент, ты должен будешь научить Стивена, как стать этим сопротивлением. Например, может ему нужно давить тебе на плечи? *(Стивен давит Винсенту на плечи.)* Или он должен тянуть тебя за плечи? *(Стивен тянет Винсента за плечи.)* И по мере того как ты ощущаешь каждый конкретный способ вашего взаимодействия, обрати внимание, похоже это или нет на то, как ты ощущаешь это в действительности. Тогда ты сможешь сказать: «Нет, не совсем так... надо чуть сильнее... вот так!» Тогда твое тело будет учить и тебя, и Стивена тому, как ты внутренне переживаешь сопротивление. Поэтому Стивен в этом путешествии к твоим услугам и он станет твоим демоном. И не волнуйся, в этом он действительно хорош! *(Смех.)*

СГ: Я служил личным демоном Роберта много лет. *(Смех.)* Но если говорить серьезно, то где я должен находиться, Винсент, — перед тобой или позади?

Винсент: *(Медлит.)* Позади меня.

СГ: *(Встает позади Винсента.)* И следует ли мне нажать вот так? Или сделать вот так? *(Стивен начинает толкать и тянуть Винсента разными способами.)*

Винсент: Да, вот так! И нажми сильнее большим пальцем! *(Некоторые смеются.)*

РД: Это все немного смешно, но очень интересно узнать, что твое тело точно знает, как это ощущается.

*(К аудитории.)* Итак, это шаг первый. Научите своего партнера быть вашим сопротивлением, тогда вы сможете различать его и себя.

*(К Винсенту.)* Теперь я бы хотел, чтобы ты настроился на нечто другое. Например, если бы Стивен обратился к тебе с какими-нибудь словами в качестве демона, например сказал: «Стоп!» или «Нет!», или «Тебе нельзя!» — какое послание он бы тебе передал?

Винсент: Их много.

РД: Да. Какого рода послания?

Винсент: Бессилие.

РД: Да, что-то о бессилии. Какими словами конкретно?

Винсент: «Ты не сможешь сделать этого сам!»

РД: Да, послание такое: «Ты не сможешь сделать этого сам!» Поэтому теперь я попрошу Стивена, чтобы он, как демон, стоя позади тебя, физически давил тебе на плечи и одновременно произносил эти слова.

СГ: *(Давит Винсенту на плечи.) Ты не сможешь сделать этого сам! Ты не сможешь... сделать этого... сам... Ты не сможешь сделать этого сам!*

РД: Хорошо, давайте на некоторое время остановимся. Как ты это чувствуешь, Винсент, все ли правильно? Именно так с тобой и происходит?

Винсент: Да. И то, что происходит—я очень сильно сопротивляюсь.

СГ: Это — типичная вещь, которая происходит с каждым из нас, когда мы сталкиваемся с демоном. Мы забываем, каково было наше глубинное намерение, — в случае Винсента это: «Я очень хочу нести людям мир и справедливость», — и теряем в негативной энергии. Мы теряем свое глубинное зрение, и все превращается в: «Может мне уничтожить эту часть себя, а не то она меня уничтожит?»

РД: Это присутствие, что пытается тебя остановить, — вчера я назвал его «внутренним террористом». В «модели отношения к себе» Стивена оно называется «одержимость чужими».

СГ: Что означает — некое *чужое* присутствие, которое отчуждает или отдаляет тебя от твоего центра.

РД: Теперь следующий шаг. Я хотел бы попросить тебя, Винсент, поменяться местами со Стивеном, и теперь ты станешь своим собственным сопротивлением. Так что теперь ты сможешь его помучить. *(Некоторые смеются.)*

СГ: И как следует удостоверься, что ты полностью вошел в это состояние, стал своим сопротивлением, так ты сможешь понять его изнутри.

РД: Итак, поскольку Стивен — это ты, придави его и скажи таким резким тоном: «Нет! Ты не сможешь сделать этого сам!» Как следует почувствуй энергию сопротивления и стань ей.

Винсент: *(Встает позади Стивена и кладет руки ему на плечи, нажимая вниз.) Ты не сможешь сделать этого сам! Ты не сможешь сделать*

этого сам! Ты не сможешь сделать этого сам! (*Стивен проявляет дискомфорт. К Стивену.*) Ты в порядке?

СГ: Да, мне просто интересно почувствовать, на что это похоже — находиться в этом положении. Со мной все в порядке, ты все замечательно делаешь.

РД: Хорошо, Винсент, я хочу попросить, чтобы ты продолжал это делать, но на этот раз немного медленнее и лучше центрируясь. Мы сможем понять, в чем заключается позитивное намерение демона, если добавим к образу сопротивления центрирование и свое присутствие. Вспомни нашу вчерашнюю формулу: *симптом плюс центрирование равно ресурс*. К демонам это тоже применимо. Если ты сможешь стать своим сопротивлением и перевести его в центрированное состояние, проявление сопротивления станет более позитивным и полезным. Хорошо, Винсент. Ты понимаешь? Готов?

Винсент: Да... (*Центрируется и по мере того, как он снова соединяется со Стивеном, становится более мягким.*) Ты не сможешь сделать этого один! Ты не сможешь сделать этого один... (*Стивен глубоко вздыхает и расслабляется.*) Ты не сможешь сделать этого один.

РД: Хорошо, давай сделаем паузу. Винсент, по мере того как ты делаешь все это с «Винсентом», что ты чувствуешь, в чем состоит намерение этого демона?

Винсент: (*Растроганно.*) В соединении.

РД: В соединении. Это очень интересно—даже при том, что это сопротивление выглядит очень негативно, оно старается установить соединение.

СГ: Да, это очень интересно. Это именно то, что я тогда чувствовал. Я чувствовал, будто мне делают самый лучший массаж из всех, что мне делали за последнее время. (*Посмеивается.*) И ты меня услышал, принял этот знак.

Винсент: Да, мне тоже очень интересно.

РД: Вспомни, что мы говорили: децентрированная энергия—это проблема, а центрированная энергия становится средством и решением. А сейчас мы сделаем еще один шаг. Стивен останется здесь, все еще представляя Винсента в настоящем на оси времени. А Винсента я хочу попросить шагнуть в будущее. (*Роберт ведет Винсента в будущее по линии времени.*) Винсент, в то время как ты стоишь здесь — в твоём будущем, я хочу попросить тебя снова соединиться со своим жизненным призванием. (*Винсент улыбается и кивает.*) И обрати внимание, что, поскольку тебя представляет Стивен, ты все



еще находишься позади, в том месте, которое представляет собой момент настоящего. И из того места по направлению к твоему будущему, позволь себе стать тем символом мира, который ты определил для себя раньше. *(Винсент глубоко вдыхает.)* Правильно: Точно так же, как во вчерашнем упражнении, позволь себе глубоко дышать и становиться полноценной реализацией этого призвания. *(Винсент выглядит глубоко поглощенным происходящим процессом.)* Итак, здесь, в твоем будущем ты уже полностью живешь своим призванием.

Винсент: *(Улыбается.)* Это — замечательное чувство.

РД: Я вижу, что это сильно тебя трогает. Это и правда замечательно — позволить ему разворачиваться глубоко внутри себя. И по мере того, как ты это делаешь, хочу попросить тебя, чтобы ты стал своим собственным покровителем. И, оглядываясь назад по времени и видя самого себя позади — в том месте, что является твоим сегодняшним настоящим, и наблюдая все то сопротивление, которое мы только что исследовали, — какое послание и что за ресурс ты должен передать назад самому себе и своему сопротивлению?

Винсент: Что касается ресурсов, я бы назвал те, что мы исследовали вчера, с точки зрения энергии гибкости и расслабления. Мне нужно очень сильно расслабиться.

РД: М-м-м... Итак, тебе нужна энергия гибкости и нужно очень сильно расслабиться. Хорошо, что мы это знаем. А каково было бы твое послание сопротивлению, которое все пытается войти в соединение?

Винсент: Хм-м... Благодарность за то, что оно для меня сделало... и ощущение того, что я могу продолжать свою жизнь без него.

РД: Без него? Или ты можешь превратить его во что-нибудь еще? Поскольку его намерение состоит в том, чтобы сохранять ваше соединение.

Винсент: *(Со слезами на глазах.)* Да... да... да.

РД: Да, это очень важно.

Винсент: *(Выглядит растроганным и немного смущенным.)* Вы имеете в виду, что я могу с ним жить?

РД: Да, думаю, что так. Поскольку, если ты попробуешь избавиться от него, ты можешь потерять и его намерение, и его силу, что сохраняет ваше соединение.

Винсент: *(С сильным чувством освобождения, глубоко дыша.)* Да.

СГ: Итак, вы видите, то, что происходит с Винсентом, — это трансформационный сдвиг, когда человек понимает: *«То, что я всегда считал своей проблемой, на самом деле является моим ключевым ресурсом!»*

РД: *(К аудитории.)* Итак, демон становится хранителем. Сопротивление становится хранителем соединения. Но, чтобы стать этим хранителем, оно должно как-то иначе себя выразить. И этот другой способ самовыражения вы можете принести из своего будущего Я. *(К Винсенту.)* Ты говорил, что часть этого ресурса — расслабление. Есть ли еще какой-нибудь ресурс, который ты мог бы принести своему сопротивлению из будущего и который действительно поможет ему стать хранителем твоего соединения?

Винсент: Недавно я начал заниматься айкидо. И собираюсь продолжать...

РД: Каков самый большой ресурс айкидо? Ты узнал?

Винсент: Преобразование негативной энергии в другую, более позитивную форму.

РД: Хорошо. Поэтому я хотел бы попросить тебя посмотреть из этого пространства будущего, где ты сам себе покровитель и чувствуешь смысл своего призвания: посмотри, можешь ли ты передать это послание твоему сопротивлению назад по времени и как именно ты это сделаешь. Посмотри, можешь ли ты преобразовать эту негативную энергию в хранителя. Убедись, что сопротивление сохраняет свое намерение соединения даже по мере своего превращения в хранителя. Хорошо?

Винсент: Да.

РД: Тогда продолжай центрироваться, а затем хорошенько почувствуй позитивное намерение сопротивления, ресурс энергии гибкости и расслабления. Передай все эти ресурсы назад по времени той части себя, которая проявляла себя как сопротивление. *(Роберт и Винсент идут назад, туда, где стоит Стивен, представляя Винсента в настоящем.)*

И по мере того как часть тебя, которая прежде сопротивлялась, напитывается этими позитивными энергиями и намерениями, обрати внимание, как она изменяется.

*(Винсент отходит назад, на ту позицию, в которой он исполнял роль своего собственного сопротивления.)*

Теперь из этого преображенного места иди вперед и снова соединишься со Стивеном, который представляет тебя в настоящем. Обрати внимание, что бы ты там сделал иначе с точки зрения соединения с самим собой. С какой энергией ты к нему прикасаешься?

*(Винсент мягко кладет свои руки на плечи Стивену, и они молча соединяются в глубоком раппорте.)* И по мере того как ты ощущаешь эту новую связь в качестве хранителя, какие слова приходят к тебе? Говоришь ли ты еще: «Ты не сможешь сделать этого один» или есть и какие-то другие слова, которые должны быть сказаны?

Винсент: *(Глубоко поглощен происходящим.)* Ты можешь расслабиться. Теперь — я с тобой.

РД: Да, теперь все в порядке. У вас есть соединение.

Винсент: Будь терпелив. Это нормально — быть терпеливым.

РД: Замечательно. Это так прекрасно, Винсент.

Винсент: Да, так.

РД: Теперь мы еще раз меняемся ролями, и Стивен примет эту новую роль - хранителя, а ты будешь на своем месте в настоящем. И просто позволь себе получать и впитывать покровительство Стивена, поскольку теперь он станет тем, что раньше было сопротивлением, а теперь преобразовалось в хранителя.

СГ: *(Мягко кладет руки на плечи Винсенту, оба в состоянии глубокого погружения.)* Все в порядке, Винсент... Теперь ты можешь расслабиться... Ты не должен этого делать один. Теперь — я с тобой... И я здесь, чтобы в любой момент тебя поддержать.

РД: *(Мягко.)* Ты можешь быть терпеливым, Винсент.

СГ: Ты можешь быть спокойным, Винсент. Ты можешь быть терпеливым. *(Винсент глубоко дышит, интегрируя в себе послания хранителя.)*

РД: А теперь, Винсент, хочу попросить, чтобы ты пошел в самое начало твоей оси времени. *(Стивен и Винсент медленно идут к началу оси времени.)* И я хочу попросить тебя очень медленно, очень внимательно пройти по всей линии времени, принося свое присутствие и соединение в каждый момент твоего путешествия героя. И Стивен пройдет с тобой каждый шаг твоего пути в роли твоего хранителя, чтобы помочь тебе соединиться с расслаблением и с любовью к себе в каждый момент времени. Ты можешь захотеть ненадолго остановиться в каких-то определенных местах - там, где почувствуешь, что тебе действительно можно помочь за счет объединения ресурсов, которые ты несешь из своего будущего в любые прошлые События своей жизни.

*(Винсент и Стивен начинают двигаться вместе, руки Стивена мягко лежат на плечах Винсента. Путешествие по линии времени занимает*

*несколько минут, при этом Винсент периодически останавливается, чтобы интегрировать ресурсы в каких-то точках своей жизни.)*

*(К аудитории.)* Думаю, большинство из вас понимает, что по мере продвижения по своему пути Винсент все глубже входит в соединение со своими ресурсами и своим призванием. И мы надеемся, это позволит вам почувствовать, как вы можете превратить своих демонов в хранителей, а свое сопротивление - в ресурс. И вы поймете, что внутри демона или сопротивления существует что-то очень-очень важное для целостности всего человека, его только нужно центрировать, оказать ему покровительство и интегрировать. Для Винсента было ужасным оставаться отделенным от части самого себя. И поскольку он продолжает свое путешествие, эта его часть может ему очень пригодиться - ведь теперь она больше не является демоном, посредством центрирования и покровительства она была преобразована в хранителя. В этом и заключается одна из основных задач в путешествии героя.

*(Стивен и Винсент заканчивают путешествие по оси времени.)*

Винсент: Это было здорово. *(Сильно кивает головой.)*

РД: И просто чтобы закончить упражнение, хочу спросить, Винсент, чему ты на самом деле научился в результате? Что бы ты хотел лучше всего запомнить из этого процесса?

*(Винсент все еще глубоко погружен в процесс, молчит и продолжает интегрироваться.)*

Ты что-нибудь скажешь?

*(Винсент очень глубоко дышит и широко улыбается.)*

Ах да, это дыхание. Спасибо, что поделился. Мне это нравится.

СГ: Что-нибудь еще?

Винсент: У меня какое-то очень-очень глубокое чувство... Но слов нет, это такое глубокое внутреннее чувство.

РД: *(К аудитории.)* Думаю, вы, очевидно, заметили, - теперь у Винсента совершенно другое качество энергии. Раньше в процессе между энергией призвания и энергией сопротивления было сильное отличие. А теперь — превосходная интеграция. Сопротивление превратилось из негативного покровителя в позитивного.

Спасибо, Винсент, за то, что поделился с нами часть своего путешествия героя. Нам нужна твоя помощь в реализации такого призвания — создать мир, к которому люди захотят принадлежать. .

*(Винсент обнимается с Робертом и Стивеном, затем под гром аплодисментов покидает сцену. Пока он возвращается на свое место, некоторые из его друзей вскакивают смеет и крепко, с большим волнением обнимают его. Смех и еще более громкие аплодисменты наполняют комнату.)*

## **РЕЗЮМЕ. ТРАНСФОРМАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ САМОПОКРОВИТЕЛЬСТВО**

СГ: Итак, вы видите, что Винсент нашел себе хранителей для своего путешествия, и почти сразу же. *(Смех.)* Надеемся, что благодаря этому упражнению вам стало понятно одно из главных мест концепции порождающего когнитивного Я, а именно, что противоположности и полярности — это всегда части более глубокого единства. Но когда вы сталкиваетесь с ними впервые, они могут находиться в противоборствующих отношениях. И первая ваша реакция заключается в том, чтобы одно из них назвать «хорошим», а другое — «плохим», и затем вы рассматриваете обе стороны, рассуждая: «Ну, эта-то часть хорошая — ведь она просто хочет продолжить свое путешествие героя, но эта часть — плохая, плохая, плохая!» И если вы поставите их в такую сильную оппозицию, то сразу же потеряете все возможности порождающего Я, потому что насилие никогда не может породить ничего нового. Оно скорее разрушит, чем создаст.

РД: На практике мы видим, что, когда наше Я раскалывается на такие оппозиционные части, качество нашего сознания от этого только ухудшается. И вы можете увидеть, сколько энергии теряется в этой борьбе против самого себя. И вся жизненная энергия, нужная вам для путешествия героя, иссякает в этой борьбе против «внутреннего врага».

СГ: И если на вас висит ярлык «Я — плохой», вы и чувствуете себя совершенно непризнанным: Смысл этого: «Я — плохой, и мне тут не место». И вы начинаете действовать соответственно. Поэтому просто попробуйте почувствовать себя «другим», включите свое любопытство и позитивное намерение, а затем опуститесь в центр своего тела, центрируйтесь и начните исследовать: *«Что эта часть пытается во мне уравновесить? Что она мне дает? Может, мне что-то нужно или я чего-то не учитываю?»* Карл Юнг имел обыкновение говорить, что «бессознательное всегда компенсирует предубеждения сознания».

РД: Что означает, что оно всегда пытается уравновесить сознание и часто — за счет привнесения противоположной или дополнительной энергии. В случае с Винсентом мы наблюдали, как его сопротивляющаяся часть привнесла зрелое присутствие хранителя, чтобы дополнить ту прекрасную и по-детски искреннюю энергию, на которую он изначально опирался. Но поскольку эта дополнительная энергия не была центрирована, она выражалась негативным образом.

Итак, повторим еще раз схему упражнения — вы создаете временную линию своей жизни. Это означает, что вы — в путешествии, на большой дороге жизни. Затем вы становитесь в точку настоящего и начинаете ощущать этот путь, на котором вы — это тот, кто сейчас испытывает сопротивление или сомнения в своем путешествии, и здесь, в этом месте есть что-то такое, что сдерживает вас, пытаюсь помешать вам достичь вашего призвания. Почувствуйте это как некую энергию в теле. Может, вы чувствуете ее на своих плечах? Это напряжение или подталкивание, или зажим? Просто обратите внимание на то, как сопротивление проявляется в вашем теле. А затем тренер поможет вам физически ощутить эту энергию, став этим сопротивлением.

СГ: Как тренер, вы говорите: ***«Научите меня, как мне стать вашим сопротивлением, чтобы благодаря этому вы смогли что-то узнать».***

РД: Сначала научите своего тренера быть физической частью вашего сопротивления, затем добавьте к этому слова, которые у вас обычно возникают вместе с этим сопротивлением.

СГ: В чем состоит ваш негативный внутренний диалог? Что это за гипнотическое внушение, которое ввергало вас когда-то в глубокий негативный транс, например: ***«Ты не имеешь на это никакого права. Люди тебя уничтожат. Кто ты такой, черт возьми? Ты недостаточно хорош! Ты потерпишь неудачу!»***

РД: Как только вы сможете воспроизвести образ «демона», то меняетесь с клиентом ролями, он встает на ваше место и входит в энергию этого сопротивления, становясь своим собственным сопротивлением.

СГ: В этом и заключается суть покровительства. Принять негативный паттерн, присоединиться к нему и с внутренним любопытством удерживать его в поле своего внимания: ***«Я уверен, что в этом есть смысл. Уверен, что здесь есть позитивное намерение. И я хочу узнать, каково оно».***

РД: Сначала клиент принимает на себя энергию демона в ее негативной форме, затем он центрируется и настраивается на самого себя, прежде чем снова ее принять, и на сей раз действует не спеша и внутренне присутствуя. Пусть это станет частью созидательного танца, который вы исследуете, чтобы

найти позитивное намерение сопротивления. Это может показаться странным, но очень часто проявление намерения фактически создает его собственную противоположность, поскольку поначалу оно очень часто выражается в негативной форме, например: *«Не поранься! Не подведи! Не думай, что ты можешь это сделать!»* И даже если устное сообщение позитивно, негативным может быть тон или невербальный контекст сообщения. В обоих случаях телесный разум воспринимает негативную энергию и негативное внушение. Это — принцип, хорошо известный в гипнозе: подсознание очень плохо перерабатывает негатив. Я имею в виду, что, если бы я попытался невербально сообщить вам: «Не упадите!», как бы я это сделал? *(Роберт начинает трясти головой «Нет-нет-нет» и падает. Смех.)*

СГ: Иногда это действительно может быть забавным. Месяц назад я был в Индии на медитативном ретрите, и там, во время проведения одной особой медитации, подчеркивалось, что нужно соблюдать полную тишину — такую, чтобы даже муху было слышно. И вот однажды эту инструкцию нам давала какая-то новая женщина, которая была несколько авторитарна. И она сказала довольно строго: «Кашлять в комнате нельзя! Ни в коем случае! Вы не должны кашлять! Если вы будете кашлять, то должны немедленно покинуть комнату!» Угадайте, что после этого стало происходить? Возникла эпидемия кашля. Этой женщине каждый раз приходилось поворачиваться к новому нарушителю транса и кричать: «Вы! Кашлять нельзя! Вам придется немедленно выйти!» Человека выгоняли, но люди вокруг тоже начинали кашлять. Так что скоро ситуация достигла своего апогея... *(Смех.)*

РД: Понятно, что ее позитивное намерение состояло в том, чтобы создать тишину, но, как это ни парадоксально, был получен совершенно противоположный результат. Поэтому, чтобы реализовать позитивное намерение, вы должны использовать позитивную версию утверждения. И это как раз то, что вы узнаете за счет вхождения в состояние сопротивления.

Затем вы переходите в будущее по оси времени, ощущаете себя человеком, который уже реализовал свое призвание, и становитесь покровителем самого себя. В течение некоторого времени постарайтесь почувствовать: какой ресурс и какое послание вам нужно отправить назад, в свое настоящее, особенно — своему сопротивлению? И пока вы это делаете, обратите внимание, как меняется ваше сопротивление и ваше к нему отношение. Когда вы будете возвращаться к своему Я в настоящем — и к Своему сопротивлению, то сначала привнесите в него ресурс, а заодно и новое позитивное послание, чтобы сменить его старую негативную форму.

После этого вы возвращаетесь в свое настоящее Я, а тренер становится вашим сопротивлением, которое теперь превратилось в хранителя. Вы сможете

ощутить внутри, как ваше глубинное внутреннее отношение к себе становится позитивным. Вся энергия, которая была задействована в борьбе и сопротивлении с обеих сторон, теперь интегрируется и может быть использована для более важной задачи — осуществления путешествия. И наконец — тренер вместе с вами возвращается к началу временной оси, и вы медленно продвигаетесь вместе с ним по оси времени, принося свое новое понимание и новые возможности в каждую часть своей жизни.

А теперь найдите себе партнера и тренируйтесь.

## **ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ**

СГ: Мы надеемся, вы уже почувствовали, что этот процесс преобразования вашего сопротивления и вашей тени — один из самых сложных в путешествии героя и в то же время он является одним из самых важных навыков для развития порождающего когнитивного Я. Этот навык включает в себя способность ощутить ресурс внутри проблемы, жемчужину внутри беспокойства. И мы еще раз хотим подчеркнуть, что, вероятно, самый важный дар человеческого сознания заключается в его способности преобразовывать страдание и горе в счастье и целостность.

РД: Ключ к этому процессу — в том, что вы должны начать с центрирования. Прежде чем довериться своему когнитивному разуму, удостоверьтесь, что вы полностью соединились со своим телесным разумом. Если мы теряем свой центр, то легко оказываемся побежденными и охваченными негативными энергиями. Поля негативных энергий вокруг нас могут быть очень сильны.

Я нахожу весьма поучительным один случай. Во время суда над американскими солдатами, которые измывались над заключенными тюрьмы Абу-Грейб в Ираке, их поверенные ввели в зал суда большое количество людей, знавших этих солдат прежде — родителей, друзей детства, их бывших начальников или учителей. И каждый из них говорил: «Это не плохой человек», «В детстве он не был насильником или садистом». И я подозреваю, что их свидетельские показания были правдивы. Поэтому возникает интересный вопрос: каким образом по-видимому совершенно нормальный человек мог превратиться в монстра? Мы можем предположить, что, когда вы попадаете в ситуацию, в которой теряете свой центр, более сильная архетипическая энергия, присутствующая в этом поле, может легко вами завладеть. И если эта энергия негативна, то в конечном итоге вы можете совершить действительно отвратительный поступок.



Ваш центр — это важный противовес полю. Если вы можете удержать свой центр, то энергия поля гуманизируется через вас. Но если вы теряете свой центр, то можете легко потеряться и растратить себя, проявляя в мире насилие и хаос этого неинтегрированного поля. И, хотя это вовсе «не я» — тот, кто это делает, я оказываюсь заложником в разыгравшемся и всего лишь наполовину человеческом поле. Но если при этом вы удерживаете свой центр, то сохраняете свое человеческое присутствие и можете положительным образом влиять на поле.

СГ: Другими словами об этом можно сказать так: когда мы центрированы, то можем перестать цепляться за установленные рамки, и потому в наших переживаниях и поступках появляется больше понимания, гибкости и мудрости. Центр, кроме всего прочего, стабилизирует ваше сознание, поэтому вы можете продолжать оставаться открытыми и любопытными. Но пока мы не отпустим свои жесткие привязки к языковым рамкам, мы не сможем узнать и почувствовать те глубинные позитивные энергии, что лежат в основе проблемного паттерна. Вы можете лишь его увидеть и отреагировать на него как на проблему. Здесь же мы занимаемся тем, что исследуем, как ощутить позитивные семена дарований и добродетели внутри беспокойной энергии и научиться взаимодействовать с ней — так, чтобы ее преобразить.

У меня был клиент, который пришел на меня посмотреть. Он являл собой такой образец инженера — человека, который живет от шеи вверх. Его жена была адвокатом с таким же отношением к жизни - с полной диссоциацией от телесных энергий. Он заявил: «Хочу вам признаться. Я — сексуальный извращенец». Я спросил его: «А что это означает?» Он ответил: «Я смотрю интернет-порно по пять, шесть, семь часов в день». Когда я рассказываю эту историю, обычно люди бывают эмоционально шокированы и восклицают: «Это социально недопустимо», «Плохая» энергия». Ну а вы? Могли бы вы хотя бы подумать о том, чтобы все это принять, о том, как это может являться ресурсом, выражением дара и добродетели человека?

Дело в том, что если вы смотрите на это только с внешней стороны, то невозможно разглядеть в этом никакого ресурса. Когда я впервые услышал этот рассказ, я потерял свой центр. Поэтому, когда клиент спросил: «Что мне делать?», я понял, что оказался целиком во власти отца Мак-Карти - моего старого алкоголического священника нашего ирландского католического прихода. *(Смех.)* И этот святой отец со вздувшимися на шее венами убеждал меня сказать моему клиенту, что он должен принимать холодный душ пять раз в день и 100 раз читать «Аве, Мария»... и 50 раз «Отче наш» каждый раз, когда ощущает сексуальное возбуждение. *(Еще больше смеха.)* Я пытался объяснить ему, что мой клиент - еврей. *(Смех.)* Но это не имело значения: для отца Мак-

Карта существовало только одно терапевтическое вмешательство для всех случаев.

Так что это как раз тот случай, когда надо сказать себе: «Я не могу выйти из плена негативных суждений. Мне нужно центрироваться, чтобы взглянуть на все свежим взглядом». И тогда мы центрируемся, а затем выстраиваем свой когнитивный процесс вокруг вопросов: «Что здесь хочет пробудиться? Что хочет исцелиться?» И с порнографией все стало очень ясно: его сознательный разум настаивал, что жизнь должна проходить от шеи вверх, но его подсознание настаивало на том, что существуют вещи намного более интересные!

И конечно, многие скажут: «Ну, просто вы не можете принять и одобрить его извращение!» Отец Мак-Карта живет глубоко внутри каждого из нас! *(Смех.)* Но опять же, мы не занимаемся поощрением поверхностной структуры просмотра порно, нас интересует порождающее совершенство глубинной структуры его сексуальности. И в процессе покровительства мы понимаем, что если мы сможем соединиться с его глубинной структурой, то на поверхности сможет проявиться много новых и более позитивных структур. Основополагающее признание таково: ***«Ничего себе! Какая у этого парня сильная сексуальность! И в течение 40 лет он пытался от нее избавиться, но безуспешно. Разве это не здорово! Так давайте посмотрим, как оказать ему позитивное покровительство, чтобы у него смогли проявиться дополнительные способы выражения его сексуальности и сексуального опыта».***

Поэтому я сказал ему: «Точно не знаю, как я могу вам помочь, но знаю только, что в мире нет никакой психотерапии и никакого гипнотического транса, который избавил бы вас от признания того факта, что ***у вас потрясающая сексуальность***». Он был поражен и заинтригован, и произнес: «Да, но я ее стыжусь». Вот здесь-то и начинается ваше настоящее покровительство. Вы центрируетесь, глубоко и без осуждения воспринимаете эту энергию, даете ей место внутри вас, стираете с нее любые негативные условности, благословляете ее, а затем отзеркаливаете ее позитивную форму обратно к человеку.

***(Стив говорит очень мягко, сильным и сфокусированным голосом.) Да, я понимаю, что как сексуальное существо вы многого стыдитесь... Я это понимаю, и это нормально... Хорошо знать, что это так и есть. А какой вы еще — как сексуальное существо?***

Он вспыхнул застенчивой улыбкой и произнес: «Я очень сильно возбуждаюсь!» На это я реагирую тем же образом: центрируюсь, впитываю сказанное, даю ему почетное место, стираю любые негативные условности,

благословляю, отзеркаливаю обратно. *«Да, я понимаю, что как сексуальное существо, вы очень сильно возбуждаетесь. .. (Пауза.) А какой вы еще — как сексуальное существо?»*

Так мы поступали примерно семь или восемь раз. Каждый раз он отвечал, показывая разные измерения своей сексуальной идентичности: *«Я боюсь... Я люблю рассматривать фотографии с обнаженными... Я смущаюсь... Я — мужчина...»* Каждый раз я воспринимал сказанное и возвращал назад тем же самым способом. И в какой-то момент произошел этот удивительный сдвиг. Возможно, вы замечали в людях, когда они касаются чего-то глубоко внутри себя - от них начинает исходить такая красота! Я это видел. Я это чувствовал. Я был этим глубоко тронут. Это говорило о том, что он нашел свой центр - и теперь он не отделен от этой энергии. Поэтому я сказал ему: *«Почему бы вам на несколько минут не закрыть глаза и просто разрешить себе отправиться в целительное путешествие, позволив своему глубинному, мудрому разуму соединить все эти важные измерения вашего сексуального Я в новый, более удовлетворяющий вас образ».*

Это стало для него замечательным внутренним опытом. Когда он пришел ко мне на следующей неделе, я спросил: «Как дела?» И он ответил: «Ну, это была поистине странная, интересная неделя! Всю неделю у меня не было никакого желания смотреть порнографию. Но всю неделю мы с женой грызлись. А дело в том, что раньше мы никогда не ссорились!»

До этого они жили буквально на противоположных концах дома – этикие айсберги, проплывающие мимо в ночи. И внезапно они столкнулись — со всей своей страстью и с жаром. И, как вы можете догадаться, вся его сексуальная энергия теперь перенаправилась из порнографии в брак. И потому я сказал: «Похоже, что хорошо бы нам пригласить сюда вашу жену, чтобы вы смогли решать проблему вместе».

Он сказал: «О, я уверен, что она не придет».

На что я ответил: «Просто сообщите ей, что я сказал, что мы будем обсуждать будущее ее сексуального удовлетворения». *(Смех.)* Она пришла. *(Смех.)* И всю остальную часть работы я проводил с ними обоими как с парой, заботясь о том, чтобы эта страсть и сексуальная энергия позитивно выражались между ними, приводя к общему удовлетворению.

## **ПРЕОБРАЗОВАНИЕ «ХОРОШЕГО Я» И «ПЛОХОГО Я» В ПОЗИТИВНЫЕ ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ**

СГ: Итак, размышляя об этом случае, можно заметить, что начинали мы с конфликта между двумя сторонами - точно также, как в нашем последнем упражнении. Клиент представлял себя именно таким образом: его представление о себе было логическим, спроектированным «в голове» инженера. Это его эго-идеал — то, что мы называем «хорошее Я». Мы заключаем это выражение в кавычки, потому что не думаем, будто эта сторона на самом деле «хороша» — это то, как ее описывает сам человек. И у этого клиента есть еще другое Я, которое проявляется в форме «зависимости от порнографии». И это Я предъясняется им как «плохое Я». Обычный запрос клиента состоит в том, чтобы избавиться «плохого Я», чтобы «хорошее Я» могло потом жить долго и счастливо. Мы утверждаем, что оба этих Я являются двумя сторонами одной монеты, что они дополняют друг друга, что они - части более глубокого единства. Одна из основных задач в путешествии героя — создать такое пространство, где эти комплементарные части смогли бы перейти от взаимоисключающего столкновения к взаимодополняющему балансу. Чтобы проделать подобное, нам нужно вылезти из головы, опуститься в свой центр и затем раскрыть поле за пределами этих противоположностей, что позволит нам энергетически почувствовать их взаимодополняемость.

Именно это мы делали в последнем упражнении, а теперь хотим обобщить это в модель того, как «хорошее Я» против «плохого Я» могут стать «порождающим Я» позитивных комплементарностей. Итак, еще раз: вы можете трансформировать свою внутреннюю борьбу, которая поглощает все ваше внимание и высасывает все силы, во внутреннюю гармонию, которая реализует глубинные знания и открытость к большому путешествию созидательной жизни.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОШЕЕ Я / ПЛОХОЕ Я»**

СГ: Чтобы дать вам почувствовать эту модель трансформации, Роберт и я хотим продемонстрировать вам простое, но очень мощное упражнение, а затем вы сами будете в нем практиковаться. Оно называется «хорошее Я / плохое Я»

1. Партнеры молча центрируются, затем открываются в поле, чтобы установить соединение друг с другом.

2. Партнер А говорит: «Я хочу, чтобы ты (или мир) видел, что Я («хорошее Я») это \_\_\_\_\_».

«Но я не хочу, чтобы ты (или мир) видел, что я еще и («плохое Я») \_\_\_\_\_».

3. Партнер Б слушает, невербально покровительствует этому, затем говорит:

Я вижу, что ты — («хорошее Я») \_\_\_\_\_.

Я также вижу, что ты - («плохое Я») \_\_\_\_\_.

Я вижу, что ты — и то, и другое.

Я вижу, что ты еще намного больше.

4. Теперь партнер Б делает два заявления, а партнер А слушает и дает обратную связь.

5. Партнеры меняются ролями три-пять раз, уделяя какое-то время тому, чтобы поговорить, «прикоснуться» друг к другу, проявить и выразить глубинную истину каждого.

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ СО СТИВЕНОМ И РОБЕРТОМ**

*(Роберт и Стивен садятся напротив друг друга.)*

СГ: В этом упражнении мы будем исследовать вопрос: где нарушена целостность Я? До тех пор пока существует этот раскол, путешествие героя будет невозможным, поскольку оно требует от существа целостности.

РД: Чтобы начать упражнение, мы сейчас сделаем то, что, надеемся, станет для вас постоянной практикой: центрируемся и затем откроемся в поле, чтобы установить соединение со своим партнером. Таким образом, каждый из нас *опускается в свой центр... и расслабляется... чтобы выровнять ум и тело.*

СГ: *И потому мы устраиваемся... успокаиваемся... и соединяемся со своим центром... затем открываемся наружу... и, сохраняя свой центр... ощущаем связь с партнером... в то же время оставаясь в соединении с самим собой. И, как прежде, пусть каждый кивнет головой, когда завершит это соединение с собой и с другим... (Стив и Роберт оба кивают головами.)*

Затем человек А - им буду я — произносит два простых утверждения: *Я хочу, чтобы ты узнал обо мне, — что я \_\_\_\_\_.*

РД: И просто пусть к вам придет такое утверждение, которое выражает ваше «хорошее Я» или «идеальное Я».

СГ: Не думайте об этом заранее. Не нарушайте соединение, чтобы об этом подумать; Пребывайте в этом соединении с самим собой и просто наблюдайте за тем, какая часть вашего Я проявится первой. Так, я мог бы сказать: *«Роберт, я хочу, чтобы мир узнал обо мне, что... Я — принимающий человек».*

РД: А я воспринимаю эти слова, позволяя им затронуть меня и создавая некое пространство, чтобы удержать их.

СГ: Затем я делаю второе заявление: *«Я не хочу, чтобы мир узнал обо мне, что я... еще и критичный человек».*

РД: Это я тоже воспринимаю и удерживаю одновременно с первым — без осуждения, не пытаюсь что-нибудь исправить и не будучи обязанным в чем-то убеждать своего партнера. Просто будьте с этими двумя утверждениями, удерживая их оба с уважением и добротой. Чтобы это сделать, вы должны воспринять их в свой центр. Создайте для них пространство, чтобы они внутри вас «отдохнули, как честные гости». И когда ощутите, что вы их внутренне почувствовали, ответьте вашему партнеру с помощью следующих четырех утверждений. Сначала я говорю: *«Стивен, я действительно вижу, я реально чувствую, что ты на самом деле являешься принимающим человеком, и я это уважаю».*

СГ: А я принимаю это в себя, вдыхаю это в себя — и так глубоко, как только могу.

РД: А затем я говорю: *«И еще — я действительно чувствую и понимаю, Стивен, что бывают случаи, когда ты довольно критичен».* (Стивен делает вдох и кивает.) Затем третье утверждение: *«Стивен, я вижу, что ты — и принимающий человек, и критичный человек».* А затем — четвертое утверждение: *«И я вижу, Стивен, что ты намного, намного больше».*

Итак, вот эти четыре утверждения: *Я вижу, что ты — X, я вижу, что ты — Y, я вижу, что ты — и X, и Y, и я вижу, что ты — намного, намного больше.*

СГ: В каком-то важном смысле они представляют собой четыре точки внимания в ходе беседы для изменений: (1) цель («хорошее Я»), (2) проблема («плохое Я»), (3) отношения между ними и (4) порождающее поле за их пределами.

И один из главных навыков в коучинге и в терапии — это чувствовать, на чем сфокусировать внимание в любой момент беседы. Генеративная беседа протекает среди этих четырех фокальных точек.

РД: Итак, после того как мы сделаем это упражнение один раз, мы меняемся ролями и теперь говорит Б (это — я): *«Стивен, то, что я хочу, чтобы мир знал обо мне, — это Х. То, что я не хочу, чтобы мир знал обо мне, — это Y»*. А затем Стивен все отзеркаливает обратно с помощью четырех утверждений.

СГ: Это будет первым раундом упражнения. Мы покажем здесь два раунда и попросим вас повторять упражнение в течение 4 или 5 раундов. Чтобы глубоко вникнуть в суть упражнения, часто необходимо провести несколько раундов. И помните, когда вы говорите, — дело не в том, чтобы передать интеллектуальную информацию, а в том, чтобы для каждого Я-утверждения получить доступ к энергии его внутреннего переживания и принять в ней участие. Это — практика касания центра внутреннего Я, затем мы поднимаем энергию этого переживания через свой центр в поле соединения.

Так, если я говорю *(прикрывает рот рукой, отводит взгляд и бормочет): «Роберт, я не хочу, чтобы мир видел, что я критичный...»* Это неправильное упражнение. Таким образом, конечно, можно получить доступ к энергии этого высказывания, но она застряла где-то внутри. Только когда вы можете выпустить то, что находится в вашем центре, во внешнее поле, к вам приходит сила и происходит исцеление. Кто был тем, кто сказал: «Везде, где двое или больше соберутся во имя меня, произойдет исцеление»? Это был Джордж Буш или Роберт Дилтс? *(Смех.)* Ладно, это был Иисус, но на самом деле Иисус моделировал свою жизнь по Роберту. *(Смех.)*

РД: Я не знаю, говорил ли сейчас Стивен из своего «хорошего Я» или из своего «плохого Я»... *(Смех.)* Но, может быть, нам стоит это узнать. Поэтому давайте вернемся назад, устроимся... подождем немного.. . а затем Стивен начнет, как только он будет готов.

СГ: *Роберт, то, что я хочу, чтобы мир обо мне знал... что я счастлив. И я не хочу, чтобы мир видел... мое отчаяние.*

РД: *Стивен, я реально вижу... и это так замечательно видеть... что ты так счастлив. И еще я признаю... и меня по-настоящему трогает... твое отчаяние. Я вижу, что ты — и то, и другое... и счастливый... и отчаявшийся. И еще я вижу и чувствую, что в то же время ты много-много больше. /*

*(Стивен на несколько мгновений закрывает глаза и глубоко дышит, положив руку на сердце.)*

*Стивен, что я хочу, чтобы мир знал обо мне, — это то, что я открытый, деятельный дух. Стивен, что я не хочу, чтобы мир обо мне знал... это... что... я могу потеряться... как ребенок.*

*СГ: Да, Роберт... Я вижу... твой дух открыт... и в высшей степени способен действовать. И я вижу, что в тебе присутствует еще... что-то более юное, и иногда оно может чувствовать себя потерянным. И это действительно приятно — быть в состоянии ощущать и то, и другое одновременно. А также ощущать это удивительное пространство в тебе... за пределами этих частей.*

*(Роберт на несколько мгновений закрывает глаза, глубоко дышит, касаясь рукой своего центра.)*

*И еще, Роберт, я хочу, чтобы ты увидел мою любовь... Но я не хочу, чтобы ты видел... мою боль.*

*РД: Стивен, я действительно вижу твою любовь... Она прекрасна. И еще, Стивен, я вижу... и я очень глубоко тронут... твоей болью. Я вижу и любовь, и боль, которые существуют одновременно. И еще я вижу в тебе... много-много больше.*

*(Пауза, Стивен закрывает глаза и воспринимает сказанное.)*

*Стивен, я хочу, чтобы ты и мир видели во мне... — большое, щедрое сердце. Но я не хочу, чтобы ты и мир видели — вред, который я причинил людям, которых я люблю... следуя за своим сердцем.*

*(Пауза, Роберт и Стивен дышат в глубоком раппорте.)*

*СГ: Я действительно вижу... открытое, щедрое сердце. И еще... это присутствие в тебе, связанное с другими, чувствующими боль, из-за твоих поступков. И я действительно понимаю и поддерживаю оба твоих высказывания... одновременно. И я чувствую и вижу то намного более широкое пространство... внутри тебя и вокруг тебя... которое в состоянии удержать и то, и другое... и еще намного, много больше.*

*(Стивен и Роберт молча обнимаются, затем, сложив ладони, с любовью и уважением кланяются друг другу. Аудитория очень тронута этим обменом.)*

Хорошо, вот такое упражнение. Вы видите, что оно очень простое. И то, что делает его глубоким и значимым — это ваша готовность и способность прикоснуться к глубинным энергиям, поделиться ими и благословить эти энергии, лежащие в основе слов. Обратите внимание, как медленно мы продвигались, как много пауз делали, чтобы позволить вскрыться невербальной энергии слов.



РД: Мы сделали два раунда. Теперь найдите себе партнера и сделайте четыре или пять раундов. Помните, сначала надо центрироваться и войти в соединение друг с другом. Затем позвольте своим словам скользить на волнах дыхания и чувства. Прикоснитесь к этому чувству, произнесите его, выпустите наружу, пусть оно будет поддержано другим человеком, и воспримите его обратно в себя, приняв от своего партнера. Пусть это еще глубже погрузит вас в ваше внутреннее духовное пространство.

## **ПОКРОВИТЕЛЬСТВО АРХЕТИПИЧЕСКИМ ПАТТЕРНАМ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ**

СГ: Выполняя это упражнение, вы можете ощутить, что довольно быстро можете найти глубинные части своего Я и что они противодействуют друг другу совершенно напрасно. Чтобы войти в порождающее состояние, вы должны отпустить устоявшиеся представления о «хорошем» и «плохом» и вместо этого принять задачу покровительствовать всем аспектам своей души, гуманизируя их в нечто похожее на «мандалу» своего Я, где каждая часть принадлежит большему целому. Порождающее Я возникает именно за счет целостности, и этой целостности нельзя достичь, если какие-то свои части вы оставили в лагере своего противника — «плохого Я». И это один из решающих моментов всего процесса.

*Таким образом, одна из главных задач покровительства состоит в том, чтобы пробудить еще-не-человеческую энергию или поведенческий паттерн в присутствии полноценного человеческого сознания.* Еще раз: представление, которое поднимается к вам из подсознания, только наполовину является человеческим. И требуется человеческое присутствие, чтобы его полностью очеловечить. Вот где вы вступаете! Изначально это человеческое присутствие находится вне вас — семья, учителя, значимые другие — но по мере того, как мы созреваем, наша способность к самопокровительству становится для нас все более доступной. Без своего присутствия — вы останетесь затерявшимися в бессознательном и никогда не станете полноценными людьми.

В процессе создания чего-то полностью человеческого мы различаем две части внутреннего переживания — *архетипическое* и *личное*. Архетипическое переживание относится к наследственному паттерну, возникшему в результате жизнедеятельности многих поколений и являющемуся глубинной структурой всех человеческих существ с определенной проблемой. Например, каждый из нас рано или поздно сталкивается с проблемой, как научиться Любить, как создать общность с кем-то или чем-то за пределами себя. К счастью, мы не

первые, кто столкнулся с этой задачей. *Каждый человек на протяжении своей жизни оказывался перед подобными проблемами.* Так, ваши бабушки и дедушки и их бабушки и дедушки, и их бабушки и дедушки, и все предыдущие поколения оказывались перед задачей создания общности. Идея архетипов заключается в том, что каждый раз, когда у человека возникает подобное внутреннее переживание, слабый след этого переживания опускается в порождающее поле. И за долгий период времени много-много различных следов объединяются в некий рисунок — в «созвездие», в общий паттерн, представляющий собой наследственную «глубинную структуру» или «проект» того, как достичь общности. Затем всякий раз, когда человек оказывается перед подобной проблемой, особенно если в своем индивидуальном путешествии он сталкивается с ней, не имея своего личного опыта, порождающее поле в качестве ресурса предоставляет ему доступ к этому архетипическому паттерну, чтобы он смог справиться с проблемой.

Хотим подчеркнуть, что сам архетип является общим, но может выражаться отдельными людьми в бесчисленном количестве вариантов. Можно переживать и выражать общность бесконечным числом способов. Таким образом, задача человека состоит в том, чтобы настроиться на те архетипические паттерны, которые являются активными, и затем гуманизировать их — выражая тем уникальным способом, который является для него лучшим как для отдельного человека. Если вы этого не сделаете, то — или будете жить без силы и знаний порождающего коллективного разума, или будете побеждены им и окажетесь во власти его паттернов, потеряв в процессе свое индивидуальное Я. Юнг называл это «инфляцией архетипа».

Поэтому, надеемся, вы поняли из этого объяснения, что существует различие между архетипическим и личностным уровнем. И одна из задач порождающего когнитивного разума состоит в том, чтобы оказывать покровительство архетипическим паттернам, превращая их в личностно полезные и значимые формы. Это как раз то, чем мы хотели бы заняться в следующем упражнении.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО АРХЕТИПАМ ПЕРЕХОДА»**

Это упражнение использует системные процессы НЛП: пространственную сортировку, соматический синтаксис и концепцию характерологических прилагательных в применении к некоторым общим архетипам. Упражнение взято из работы Кэрол Пирсон (и Джудит Делозье) как способ исследования основных стадий нашего развития. Его можно использовать для отслеживания

и управления циклами перехода, из которых состоит наша жизнь. Упражнение построено вокруг архетипа «дракон», представляющего собой нечто огромное, в значительной степени неизвестное и потенциально опасное. Некоторые общие для любой человеческой жизни драконы это такие проблемы, как — смерть, юность, старость, менопауза, изменения в карьере, выход на пенсию, потеря, а также другие значимые жизненные переходы. Другие архетипы, включенные в это упражнение, символизируют разные стадии наших отношений с этим таинственным и опасным драконом.

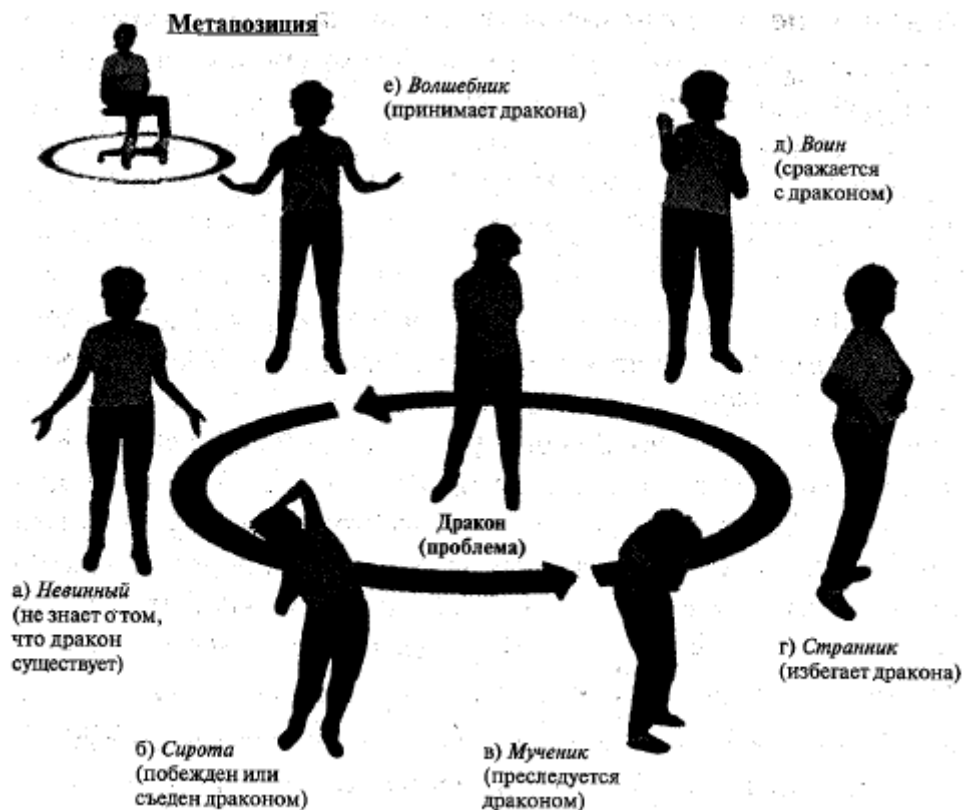
1. Определите дракона. Идентифицируйте проблему жизненного перехода, перед которым вы оказались. Сюда могут быть включены основные элементы контекста и окружения, связанные с переходом — такие, как реакции значимых других или особые детали, касающиеся обстоятельств вокруг перехода.

2. Создайте для дракона пространственный якорь и расставьте по кругу вокруг дракона следующие архетипы:

- а) *невинный* (не знает о существовании дракона);
- б) *сирота* (побежден или съеден драконом);
- в) *мученик* (преследуется драконом);
- г) *странник* (избегает дракона);
- д) *воин* (сражается с драконом);
- е) *волшебник* (принимает дракона).

3. Отметьте из положения объективного наблюдателя (с метапозиции), на каком архетипе перехода по отношению к дракону вы находитесь в настоящее время (сирота, воин и т.д.), не забывая о том, что в некоторых культурах дракон олицетворяет удачу.

4. Встаньте на то место в круге, которое занимает этот архетип и исследуйте позу и движения своего тела (телесный синтаксис), ассоциирующиеся у вас с этим местом.



*Рис. 2.4. Расположение архетипов перехода*

5. Начните перемещаться через каждую из оставшихся в круге позиций по направлению к месту волшебника (принятие). На каждом месте исследуйте положение своего тела и движения (телесный синтаксис), ассоциирующиеся с его архетипом. Закончите процесс в том месте, которое ощущается для вас самым подходящим, чтобы находиться в нем сейчас по отношению к дракону. Обратите внимание, что вы делаете это, хорошо зная о последующих шагах в цикле своего перехода.

6. Вернитесь к метапозиции и поразмышляйте над тем, что вы открыли и узнали.

РД: Чтобы выполнить это упражнение, вам понадобится небольшое пространство для круга, по которому вы будете перемещаться. Вы должны телесно прочувствовать это упражнение, а затем - оказать когнитивное покровительство своим реакциям на некоторые значимые в вашей жизни проблемы. Мы будем именовать такие проблемы «драконом», с которым вы столкнулись в своем путешествии героя, и будем исследовать, как вы реагируете на него в настоящее время и как иначе вы могли бы на него реагировать. В качестве типичных способов реагирования мы будем выделять различные архетипические паттерны.

СГ: Архетипические паттерны приведены на рисунке 2.4. Первый — это *невинный*, он вообще не знает, что дракон существует. Второй — *сирота*, тот, кто потерял все, и оказался побежден или съеден драконом. Третий — *мученик*, тот, кого преследует дракон. Затем — *странник*, тот, кто избегает дракона и отправляется куда-то совсем в другое место. Пятый — *воин*, тот, кто противостоит дракону и сражается с ним. И наконец — *волшебник*, тот, кто способен принять дракона и преобразовать его в некий ресурс. Эти архетипы были предложены Кэрол Пирсон в ее книге *«Герой внутри нас: Архетипы, с которыми мы живем»* (1989).

РД: Один из основных процессов, которым мы здесь воспользуемся, называется *соматическим синтаксисом*, — мы разработали его вместе с Джудит Делозье. *Сома* — греческое слово, обозначающее тело, поэтому «соматический» означает «телесный», «телесный разум». Слово «*синтаксис*» имеет отношение к языку, но не столько к словам, сколько к порядку их расположения в речи. Соматический синтаксис имеет отношение к определению и исследованию телесных паттернов, задействованных в процессе, а затем — к поиску того, как с помощью различных способов можно изменить порядок их следования.

Во время упражнения вы двигаетесь по кругу. В центре круга — дракон, который представляет собой вашу проблему. По кругу вокруг дракона располагаются шесть позиций с различными архетипами перехода.

Итак, начнем с дракона. Создайте некое пространство, куда вы сможете через мгновение войти — и вступить в логово дракона... *И по мере того как вы ощущаете это пространство, спросите себя: где в вашем путешествии героя в настоящее время находится дракон? Может, в отношениях с вашими близкими? Или у вас на работе?*

СГ: *Может быть, это ваше здоровье?*

РД: *Может, отношения с детьми? С семьей? С культурой?* Что это, что так пугает или подавляет вас? Когда определите свою проблему, сделайте шаг вперед и погрузитесь в эту энергию. Затем, когда будете готовы, сделайте еще один шаг вперед и войдите в логово дракона — почувствуйте его энергию. И по мере того, как вы ее ощущаете, пусть ваше тело физически выразит... положением, жестом, движением... то, что представляет собой дракон. Почувствуйте эту энергию. Позвольте ей быть не просто абстрактной идеей — прочувствуйте ее значение. Когда вы ее прочувствуете, просто заякорите ее в этом месте, оставьте там и шагните назад. Выдохните, отпустите ее. Подвигайте немного своим телом, встряхните его.

Теперь мы будем исследовать, как вы связаны с этим драконом, с этой проблемой с точки зрения архетипических реакций. По мере того как мы будем проходить через каждый архетипический образ, просто отмечайте, где вы с ним сталкиваетесь в настоящем времени. Не бывает правильных или неправильных реакций, а потому — не судите.

Итак, давайте начнем с архетипа *невинного*. Быть *невинным* означает существовать или действовать, не осознавая присутствия дракона. Позвольте себе как следует прочувствовать эту энергию невинности, подобную искренней детской энергии. Как вы ощущаете ее в своем теле?

СГ: Где и какое оно — это чувство невинности? Какая поза ему соответствует? Какие движения? Какие внутренние процессы сопровождают его?

РД: И обратите внимание, центрированы вы или нет во время этого переживания невинности. И каковы отношения между этим состоянием и драконом? Может быть, никаких.

СГ: Отметьте, используете ли вы это состояние невинности в негативной форме — для диссоциации, чтобы отделить себя от того, чего вы боитесь? Или для интеграции — чтобы найти внутри себя какое-то глубинное место открытости, место, где нет цинизма?

РД: И если при этом у вас появляются какие-нибудь звуки, не беспокойтесь, это нормально — издавать различные звуки. Просто позвольте себе целиком погрузиться в этот архетипический образ, и прочувствовать, какую роль он для вас играет в этой проблеме.

Когда будете готовы, можете выйти из этого состояния. Страхните его с себя.

И отправляйтесь дальше — к месту *сироты*. *Сирота* — это тот, кто живет один, сам по себе и никому не принадлежит. Найдите такое место внутри, где вы можете внутренне прочувствовать *сироту*. *Сирота* — тот, кто побежден *драконом*. Доступ к этому месту — внутри вас. Позвольте себе найти и исследовать свои телесные ощущения... положение тела... его движения... основные мысли и образы вашего паттерна *сироты*. Если вы чувствуете себя покинутым... или подавленным... или потерянным... — то *как* вы это чувствуете.

И позвольте себе исследовать любые движения, которые при этом возникают, пусть ваше тело покажет их. И если есть какие-нибудь звуки — хорошо, пусть они прозвучат... Просто станьте этим образом, позвольте себе узнать его изнутри.

А затем, когда будете готовы, можете отпустить эту энергию. Стряхните ее, избавьтесь от нее, выдохните ее. Сбросьте.

Следующая энергия — это архетип *мученика*, тот, кто чувствует, что его все время преследует *дракон*. Позвольте себе открыться к своим внутренним переживаниям *мученика*. Вчувствуйтесь в его место, в его энергию... Чувства... мысли... образы... поза... движения... фразы... звуки. Каков ваш паттерн мученичества, связанный с этим драконом? Просто позвольте себе поглубже вчувствоваться в него, узнать его изнутри.

Возможно, вы ощущаете себя жертвой, но это вас раздражает. ***Неправильно, что все это с вами происходит!*** Иногда в вас возникает праведный гнев... иногда жалость к себе. Что бы там ни было, позвольте ему пробудиться в вашем теле... и узнайте, каков его соматический синтаксис. Иногда это может быть похоже на то, что вы надули губы... иногда — на жалобу, что вас неправильно поняли или плохо обошлись с вами... Что бы там ни было, отметьте, каким образом вы реагируете на проблему в качестве *мученика*.

Затем отпустите его... И снова можете перемещаться по кругу... Стряхните его... Выдохните его... Вернитесь в свой центр.

Следующий архетип — *это странник*. Он избегает дракона. Притворяется, что его нет.

СГ: Просто все бросает... И идет другим путем... Уходит далеко-далеко.

РД: Итак, теперь позвольте себе стать *странником*. Шагните на его место, почувствуйте, как оно ощущается.., Как вы реагируете на дракона из этого состояния?.. Почувствуйте связанные с ним позу, движения, основные телесные и когнитивные паттерны.

СГ: Возможно, вы чувствуете, что, по мере того как вы входите в какой-то конкретный архетип, к вам начинают подкрадываться элементы других. Просто отметьте это и продолжайте настраиваться на один из них. Станьте с ним единым целым на соматическом уровне, в то же время наблюдая за ним на когнитивном уровне. В состоянии порождающего сознания мы всегда ищем подвижное состояние «оба / и», чтобы быть и участником, и наблюдателем одновременно — одно дополняет другое.

РД: Предоставьте архетипу пространство, позвольте ему сейчас проявиться в вас. Какие при этом возникают движения? Какие звуки? Какой у вас телесный синтаксис образа *странника!* И опять же, когда вы по-настоящему его прочувствуете и отнесетесь к нему с уважением, можете затем его отпустить. Стряхните его с себя, сбросьте, освободитесь.

Следующий характер — это **воин**. Воин хочет сражаться с драконом, победить его, агрессивно управлять драконом... убить дракона... избавиться от него. Так что найдите внутри себя место **воина** по отношению к дракону, которого вы выбрали. Может, у вас появится какое-нибудь движение или поза. Или родится звук. (*Некоторые участники кричат «Ха!», «Фу!», «Ш-ш-ш!», «А!» и т.д.*) Хорошо, что здесь присутствует немного хорошей энергии **воина**. Мне это нравится. А теперь пусть она тоже течет, эта энергия **воина**, пусть она протекает через вас.

Заключительный архетип в этом цикле — это **волшебник**. Поэтому получите доступ к своей магии... к вашей способности превращения. .. к вашей способности воспринимать и принимать... и использовать свою алхимию. **Волшебник** принимает дракона и в процессе этого преобразует его. **Волшебник** — это еще и тот, кто меняет свой собственный облик. Почувствуйте в себе способность к превращению — из одной формы в другую... почувствуйте движения, чувства, энергии... **волшебника**.

А затем еще раз, когда вы реально почувствуете поток этой энергии относительно дракона, отпустите ее... выдохните ее... освободите... Вернитесь обратно в центр... Все отпустите.

Хорошо, это был первый цикл перемещения по кругу архетипов. Теперь мы совершим второй круг, чтобы удостовериться, что вы чувствуете и подтверждаете дар и ценность позиции каждого архетипа.

СГ: И еще раз: любой паттерн, особенно архетипический, может быть в равной степени проблемой или ресурсом, в зависимости от того, как вы к нему относитесь.

РД: Вот почему в этом втором цикле мы хотим добавить центрирование, так вы сможете еще глубже прочувствовать ценность каждого архетипа, а затем—увидеть, как интегрировать каждую ценность в вашем глубинном ощущении себя. Даже теперь, когда вы оглядываетесь на то перемещение по архетипам, которое мы только что совершили, возможно, вы замечаете, что в одних архетипах вы сильнее ощущали свое присутствие в своем центре, а в других — вы скорее ощущали себя вне своего центра, отдельно от него. И еще раз: любой паттерн, особенно архетип, имеет свой дар и свою тень.

СГ: Поразмыслите над тем, какую из этих архетипических энергий вы чаще всего используете, чтобы диссоциироваться от себя. Когда вы сталкиваетесь со своими проблемами, может вы просто уходите от них, как **странник!** Или может быть, вы притворяетесь, что этих проблем не существует? Или, возможно, вы заглушаете свое горе напиваясь или с помощью наркотиков, жалостью к себе, жалуясь другим? Этот первый цикл перемещений



по архетипам дал вам возможность увидеть те типичные способы, которыми вы отказываетесь от самого себя. Второй цикл перемещений даст вам возможность почувствовать то, что каждый архетипический образ можно использовать в качестве ресурса для преобразования.

РД: И, преобразуя себя, вы, конечно же, преобразуете дракона. Так что давайте начнем с центрирования... Вдохните... почувствуйте подошвы своих ног... вашу связь с землей...

СГ: ...ваш кенгуриный хвост...

РД: Расслабьте колени...

СГ: ...и выровняйте свой позвоночник...

РД: Позвольте своему дыханию стать глубоким и свободным...

СГ: ...и почувствуйте, как расслабление разливается по вашим мышцам... в то время как вы расслабляетесь центрируясь... и затем почувствуйте, как ваша энергия раскрывается *из* вашего центра... таким образом ваше сознание тоже начинает расширяться вовне... как энергетическое поле, которое существует вокруг вас... даже когда вы погружаетесь все глубже в успокаивающее присутствие вашего центра.

РД: И, если говорить словами Марты Грэм, почувствуйте, что ваш канал открыт той уникальной энергии, что является вами... здесь в этой комнате. Ничего не надо делать.

СГ: По мере того как вы позволяете этому энергетическому полю открываться... из вашего центра... позволяете ему распространяться вокруг... вы понимаете, что открываете пространство... в которое дракон не сможет вторгнуться... Открывая пространство внутри себя... открывая пространство вокруг себя... Так, чтобы каждый из этих архетипических паттернов... был в состоянии увеличивать ощущение вашего присутствия... пройти через ваш центр и более полно проявить вас в этом мире.

РД: А затем, когда вы будете готовы и почувствуете, что вы центрировались... позвольте себе легко переместиться в позицию *невинного*... и начните «надевать» на себя его соматический синтаксис... при этом все время оставаясь в соединении со своим центром.

СГ: Вообще-то вы можете пригласить энергетические и информационные паттерны *невинного* пройти прямо через ваш центр... как будто ваш центр — это проход к целостности человека... где вы действительно сможете... *снова обрести невинность*.

РД: И воспримите все дары архетипа *невинного*... все родовые знания и мудрость невинности... открытость к возможностям... искреннее удивление и любопытство... увлечение окружающим миром.

СГ: Приветствуйте это как дар из запредельного... воспримите его... и позвольте ему исцелить вас... Разрешите ему помочь вам восстановить свою целостность по отношению к этому дракону.

РД: Это не та невинность, что рождена невежеством. Это — невинность, рожденная духом, который не может быть испорчен или отравлен.

СГ: Невинность, которая происходит из самоочищения... и в которой всегда присутствует изначальное знание.

РД: Почувствуйте чистоту своей души, своего духа. И затем, оставаясь центрированными, перенесите свой дар *невинности* туда, где находится *сирота*. Позвольте себе двигаться легко и плавно, как *сирота*. Позвольте себе открыть, узнать порождающий соматический синтаксис *сироты*. Почувствуйте дар этого архетипа, его силу, его мудрость, его ценность. Обретите дар *сироты*.

СГ: На каком-то существенном уровне вы поистине одиноки в этом мире. Можете ли вы воспринять это как дар — свободу своего одиночества?

РД: Найдите в себе место нежности и сострадания.

СГ: Глубоко внутри себя вы можете ощутить, что первый слой невинности все еще присутствует там... Даже когда вы обретаете это второе поле, этот второй слой... Я — *сирота* в этом мире... Я иду один... Я делаю это с помощью своего центра и своего глубинного соединения... Почувствуйте ощущение благодарности... к дракону... за то, что он позволил вам... войти в глубинное соединение... с этим архетипическим местом... одиночества... которое теперь открыто для вас.

РД: Поэт Хафиз писал:

*Не отдавай своего одиночества  
Так быстро.  
Пусть оно станет еще глубже.  
Твоя душа, перебродив в нем,  
Как вино, созреет  
И — лишь аромат божественный приобретет.  
Сегодня вечером мое сердце тоскует,  
Что делает мой взгляд таким мягким,  
А голос  
Таким нежным,*

***И мою жажду любви  
Абсолютно Ясной.***

СГ: Позвольте себе еще раз почувствовать достоинство своего одиночества. Прекрасное...трепетное...свободное от предрассудков... одиночество.

РД: А затем возьмите с собой дар своей *невинности*, дар *сироты* и начинайте изящно перетекать на место *мученика*.

СГ: Оставаясь в глубоком соединении со своим центром... открываясь полю за пределами всего этого... приветствуйте эту третью волну энергии. Я ***могу воспринимать страдание мира и оставаться центрированным и открытым к пространству за пределами.***

РД: Ощущая жажду справедливости и правосудия.

СГ: И еще раз — почувствуйте достоинство... почувствуйте благородство *мученика*... высшую форму, высшее сознание этого.

РД: Готовность открыться и пожертвовать собой.

СГ: Буддисты любят говорить... ***ваше сердце предназначено быть разбитым...*** снова... и снова... и снова... раскалываясь, как морская ракушка... до нежности в глубине... И по мере того, как вы ощущаете благородство своего разбитого сердца, глубоко соединяясь со своим человеческим центром, который даже еще глубже, чем это... позвольте себе ощутить себя свободным в этом мире... Пусть ваши слезы свободно падают на землю... и вода возвращает семена новой жизни.

РД: Когда вы сможете центрироваться в этой энергии, вдохните ее, наполнитесь ей, дышите ей... затем позвольте себе открыться к следующему месту... к великому архетипу *странника*... неся с собой дары всех других архетипов, чтобы вы смогли глубже и шире внутренне прочувствовать эту позицию.

СЕ Пусть волны *невинного* струятся через вас... Пусть волны *сироты* струятся через вас... Пусть волны *мученика* струятся через вас... и пусть волны *странника* начнут заполнять вас.

РД: Прочувствуйте все его дары, дары *странника*: отправляться в новые миры... исследовать неизвестные места... оставлять позади все, что не устраивает... уходить от неприятных ситуаций... открывать новые пространства и возможности, которых вы даже никогда себе не представляли.

СГ: Посетить многие-многие места. Выйти за пределы дракона... за пределы своей семьи... за пределы своих старых представлений... Свобода идти куда угодно... в мире живого сознания... знать это и утверждать это правильным, необходимым и вашим правом по рождению.

РД: Отпуская все и становясь свободным... В мире существует намного больше всего, чем дракон.

СГ: Свободным, чтоб взмахнуть рукой: «Прощай»... свободным, чтоб узнать, *что у меня есть свое собственное путешествие и своя собственная дорога, чтобы идти.*

РД: Свободным, чтобы отпустить и оставить позади то, что больше не нужно.

СГ: В поиске на пути путешествия героя нечто глубоко внутри будет странствовать по полям сознания... во время большого приключения... становления человеком.

РД: А затем привнесите дары *невинного, сироты, мученика*, а теперь и *странника* в свое центрированное состояние и интегрируйте все эти ресурсы с силой *воина*.

СГ: Как будто сила начинает пульсировать в вас... пробуждая в вас место... чтобы защищать святость жизни... чтобы уметь сказать *нет*... чтобы быть в состоянии потребовать себе место в этом мире... и защищать его. *Ни у кого нет права вредить мне... осквернять мое тело, ранить мое сердце.*

РД: *Я сделаю все, что в моих силах, чтобы принести мой дар в мир... чтобы принести исцеление самому себе и другим.*

СГ: Вдохните все это... почувствуйте биение пульса воина. Откройте к его энергии... эти энергии происходят из древнего понимания великой отваги и любви к себе... к ним вы можете открыться... они исходят из порождающего разума, выкованного героическими путешествиями всех человеческих существ, живших прежде... *Я буду защищать эту жизнь, которая была дарована мне... Я буду уважать это тело, которое было даровано мне.*

РД: И когда вы будете готовы и почувствуете это ощущение глубоко внутри своего центра, сделайте заключительный переход — к месту волшебства и преображения.

СГ: Некоторые говорят, что это самые высшие человеческие энергии. Не забывайте, что надо... почувствовать свой центр... позволить энергии подняться из ваших глубин, пройти через ваш центр... Энергия *волшебника*,

архетипического целителя... Пусть сначала она коснется и исцелит все ваши личные раны.

РД: Пусть она пробудит и преобразит вас.

СГ: Существуют некоторые традиции, которые делают акцент на здоровом, целом теле, а не на поврежденном. У вас есть часть сердца, которая не повреждена. У вас есть тело, которое не повреждено... не поломано... не травмировано... целое. Позвольте его целебному присутствию вернуть вас к вашей истинной природе неповрежденной целостности.

РД: Откройте в себе этот источник волшебства... волшебства, которое совершает чудеса... волшебства, которое может выйти за пределы и превратиться в таинство. Когда я был молодым человеком и впервые отправился на встречу с Милтоном Эриксоном, в один из моментов он показал мне некую карту. На ней был нарисован маленький человек, стоящий на небольшой планете посреди большой Вселенной. И рядом было написано: «Когда вы думаете о том, насколько огромна и таинственна Вселенная, разве это не заставляет вас чувствовать себя маленьким и незначимым?» А если вы переворачивали карту, на ее обратной стороне было написано: «Меня — нисколько!» *(Смех.)* Потому что, если вы чувствуете себя частью этого большего таинства, вы не являетесь маленьким и незначимым. Вы являетесь большим и таинственным, так же как и сама Вселенная, связанная с еще большим разумом, который проходит сквозь вас, чтобы наделить вас волшебством.

СГ: И по мере того, как вы все это чувствуете, позвольте себе еще глубже ощутить... через свой центр и каждой частью своего существа... ощутить присутствие *невинности*... через свой центр... исходящей из каждой части вашего существа... почувствуйте одиночество *сироты*... через свой центр излучающееся в мир... и, словно расходящийся пожар, разбитое горем сердце святого *мученика*... через свой центр.

РД: Почувствуйте простор и свободу *странника*... проходящую через ваш центр.

СГ: Через свой центр и открываясь в мир... почувствуйте духовную клятву *воина*.

РД: Почувствуйте ярость и долг.

СГ: Через центр, открываясь в мир... почувствуйте свою силу исцелять.

РД: Почувствуйте творческую энергию *волшебника* и возможность преобразований.

СГ: И вместе с этими волнами — находясь в волнах, внутри волн — вы можете захотеть из этого состояния еще раз взглянуть на дракона.

РД: Неся с собой все эти дары... все эти энергии... и самое важное — пространство вашего центрирования... И шагните назад, в логово дракона, сейчас.

СГ: И наслаждайтесь человеческой способностью осуществить полное преображение... полное исцеление... из этого пространства внутри... себя и всего вокруг себя.

РД: Встречайте эту энергию дракона... впитывайте ее... пусть она струится через вас... и по мере того, как она струится, пусть происходит преображение.

СГ: Осветите дракона преобразующим светом всего своего человеческого существа. Это ваше наследие... это ваш дар... это ваше призвание как человека. С какими бы драконами вы ни встретились в своем большом путешествии по миру... позвольте им соединить вас еще глубже... с центрами человеческого сознания, которые могут преобразить дракона и преобразить вас. *Это и есть путь путешествия героя.*

РД: Это — путь вашей эволюции.

СГ: Так что, возможно, в последующие дни вы скажете этому пути: *«...Да! Я понесу все это через себя в этот мир. Да! Я взываю в самых глубоких пространствах к своим родовым энергиям... помогите мне... идите со мной... — я на пути путешествия героя. Да... каждый день тысячью разных способов... я скажу «Да!» своему путешествию героя».*

РД: *Теперь я открываю свой канал.*

СГ: *Да!.. Да!.. Да!.. Тысячу раз да.* Поскольку теперь вы видите, что происходит, если вы отворачиваетесь от того, что дает ваш центр... И что дает дыхание через центр... Ставки действительно высоки... *(Голос становится громче, Стивен говорит, обращаясь прямо к аудитории.)* Так вы скажете «Да»?

РД: Быстро скажите «Да!»...

Участники: Да!

СГ: Я вас не слышу...

Участники: *(Громче.)* ДА!

РД: Что вы сказали?

Аудитория: *(С энтузиазмом и смехом.)* ДА! ДА! ДА!

РД: Хорошо. После подобного опыта полезно некоторое время поразмыслить над тем, что с вами произошло в этом упражнении. Что вы узнали? Что случилось с вами за время этого путешествия? Можете записать это или найти партнера и поговорить об этом.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ: СЛАДКАЯ ТЕМНОТА**

### **Сладкая темнота<sup>25</sup>**

СГ: Надеемся, вы почувствовали, насколько все отличается, если вы продолжаете сохранять свое присутствие, когда открывается архетипическое, творческое бессознательное. Поле архетипов может быть полезным или нет, в зависимости от того, насколько вы центрированы, насколько вы присутствуете в данный момент, и от ваших отношений с этим полем. Помните: ***вы и есть то различие, которое создает различие.*** У вас есть выбор — вы можете погрузиться в жизнь или отвернуться от нее. Это и есть различие, которое создает различие.

Итак, закрывая эту часть программы, мы хотели бы поделиться с вами двумя стихотворениями. Я хочу прочесть вам отрывок стихотворения Райнера Марии Рильке под названием «Зреющий барбарис». Я посвящаю его всей работе, которую вы сегодня здесь проделали, поскольку, как сказал Рильке:

***Человек, что не может спокойно сомкнуть своих глаз,  
уверенный, что после виденья внутри виденья существуют  
и просто ждут глубокой темной ночи,  
чтобы вокруг него подняться в темноте, —  
уж для него — все кончено, и он похож на старика.  
Ничто больше не прибудет, и никаких дней не откроется,  
а все происходящее — его обманет.  
И даже Ты, мой Бог. И Ты — как камень,  
который денно и ночью тащит его в глубины еще глубже.***

СГ: А потому мое пожелание всем нам, чтобы каждый из нас по многу раз в день мог закрыть глаза, будучи поистине уверен в том, что существуют видения после видений, образы после образов, и что они раскрывают все, что находится вокруг нас в темноте. И говоря о темноте...

---

<sup>25</sup> См.: *The House of Belonging, 1997 by David Whyte. - Прим. перев.*

РД: ...и образах, которые появляются из нее... я прочитаю стихотворение Дэвида Байта под названием...

*Когда твои глаза устали, и мир устал тоже.*

*Когда твое виденье ушло, ничто в мире не сможет тебя найти.*

*Время войти в темноту, там где у ночи есть глаза, чтобы признать их своими.*

*Там можешь быть уверен, что ты не вне любви.*

*Сегодня темнота станет для тебя чревом.*

*Ночь распахнет перед тобою горизонты дальше, чем ты сможешь видеть.*

*Ты должен узнать одну правду.*

*Мир создан так, чтоб в нем было свободно.*

*Откажись от всех миров кроме того, кому принадлежишь.*

*Иногда требуется темнота и сладкое заключение в одиночестве, чтобы понять,*

*что кто-то или что-то, не дающее тебе жить, слишком мало для тебя.*

РД: Так что мы желаем вам сегодня вечером немного сладкой темноты.

СГ: *(Ускоряя темп.)* Итак, чтобы закончить этот день, позвольте напомнить вам слова великого Мартина Лютера Кинга младшего: «Свободны наконец, свободны! Слава Богу всемогущему, мы наконец свободны!» Так живите как свободные люди! Мы ждем встречи с вами завтра утром.

*(Долгие аплодисменты и приветственные возгласы.)*



# День 3

## ПОРОЖДАЮЩЕЕ ПОЛЕ

СГ: Доброе утро, класс! *(Приветственные возгласы из аудитории.)* Желаем вам, чтобы сегодня у вас был очень хороший день. В следующей части нашего исследования путешествия героя мы сфокусируемся на порождающем полевым разуме.

РД: Это такой разум, который возникает в результате взаимоотношений нескольких видов разума. Грегори Бейтсон говорил, что индивидуальный разум является подсистемой большего разума. Мы говорим, что индивидуальный разум — это самостоятельное поле и подсистема большего поля, что существует знание, которое происходит вне индивидуального разума. Если вы посмотрите на творчество любого гения — Моцарта или да Винчи, Диснея или Эйнштейна — у всех у них есть некое подключение к большему разуму, о чем они говорят так: «Это не я создаю творение, а нечто, проходящее сквозь меня».

СГ: Однажды кто-то спросил великого русского танцора Нижинского: «Как это у вас получается так высоко прыгать?» Очевидно, Нижинский был Майклом Джорданом своего времени — он мог прыгнуть выше, чем наука считала возможным. И Нижинский ответил: «Я не могу ответить на этот вопрос, ибо это не я так прыгаю. Я не знаю, кто это прыгает, но меня лучше об этом не спрашивать, потому что это не я».

РД: Моцарт говорил: «Я не могу заставить музыку прийти. Я только могу привести себя в состояние, в котором я ее воспринимаю — в котором она начинает струиться». Описывая процесс своего творчества, он говорил, что все происходит как в «живом, приятном сне».

СГ: Так что мы полагаем, что все творчество приходит извне пределов вашего сознания. И если вы попали в ловушку в своем разуме, значит вы оторвались от созидательного поля.

РД: Хотим обратить ваше внимание, что, подобно телесному и когнитивному разуму, у полевого разума тоже существует генеративная (порождающая) или негенеративная (непорождающая) версия, и может существовать даже его дегенеративная версия. И, как мы уже говорили, с вами может произойти здесь то же самое, как и в случае с первыми двумя видами

разума, — вы можете потерять в полевом разуме свой центр с негативными последствиями. Иногда, когда я занимаюсь бизнес-консультированием и прихожу в какую-нибудь компанию, я сразу же чувствую негативное поле, которое оказывает на всех свое воздействие. Вероятно, у всех вас были переживания, подобные этому, зависящие не от цвета стен или от размеров здания, а от воздействия энергетического поля. И это поле может быть созидющим или оно может быть угнетающим.

СГ: В поле легко потерять себя. Например, внутреннее переживание зависимости вызывает у человека чувство потерянности в поле без опоры на центр человека.

РД: Или — как в том примере, что мы приводили ранее, с американскими солдатами в тюрьме Абу-Грейб в Ираке. Вы можете попасть в ловушку в поле страха, гнева и насилия, и это повлияет на ваше поведение. Таким образом, частично действие, происходящее на порождающем уровне, открыто к воздействию активного динамического поля, но затем оно открывается к пространству за его пределами. Это такое пространство осознания, которое может пребывать вместе с чем-нибудь, не становясь им. Например, некое замечательное поле для восприятия происходящего вокруг вашего тела — поле энергетического осознания, которое можно было бы назвать «второй кожей».

СГ: Чтобы стать полноценным человеком, совершенным человеческим существом, требуется, чтобы вы нарастили себе эту вторую кожу. При рождении ее у вас нет, с течением времени она постепенно нарастает. В детстве ее нет. Все мы наблюдали, как легко и свободно играют маленькие дети, пока в комнату не войдет кто-то незнакомый. И что обычно происходит? Они застывают. Все вы видели, как это происходит, не так ли? И если ребенок застывает в присутствии незнакомца, то куда и на кого он смотрит в первую очередь? На маму или на папу. Мама и папа, семья и общество, все это — вторая кожа для ребенка.

Я помню случай, когда моей дочери было три года и я водил ее на занятия по плаванию в Христианскую молодежную ассоциацию. Была середина дня, и так получилось, что среди присутствующих родителей я был единственным папой, так что в нашем распоряжении была целая мужская раздевалка, чтобы принять душ и переодеться. Я находился с одной стороны от шкафчика, а Зоя играла с другой стороны — возле входной двери. Именно в этот момент дверь распахнулась и вошел какой-то крупный парень. Похоже, он был хорошим парнем, но он был очень большой и очень энергичный. И, что еще хуже, он сказал Зое дружеским, но очень громким голосом: «Привет, малышка! Как дела?» *(Смех.)*

И Зоя, естественно, застыла от страха и в отчаянии смотрит на меня. А я, как любой родитель, говорю: «Все в порядке, дорогая, папа — здесь». Тогда она подбегает ко мне и хватается за ногу, чтобы поставить меня между собой и незнакомцем. (*Роберт подбегает и хватается Стива за ногу; смех в аудитории.*) Все мы такое встречали, верно? Вот пример того, что мы называем «второй кожей». Пространство вокруг вас, которое позволяет вам быть видимыми без чувства потрясения и без вторжения со стороны других. И это один из примеров того, что мы называем порождающим полем.

РД: С точки зрения архетипического путешествия, в упражнении «Перемещение по архетипам перехода» перемещаясь от невинного к сироте, от мученика к страннику и наконец от воина к волшебнику, мы выяснили, что часть этого путешествия включает в себя развитие второй кожи. Это порождающая вторая кожа, она отличается от брони или стены. Как и физическая кожа, вторая кожа может передавать и воспринимать энергию и информацию. Вы чувствуете через свою кожу, вы можете установить связь через кожу. И еще кожа обладает качеством избирательности, она является своего рода фильтром, который может оказаться весьма полезным с точки зрения создания как общности, так и обособленности. Конечно, в порождающем сознании и то, и другое существуют одновременно: соединение с собой и в то же самое время — соединение с чем-то другим, находящимся вовне.

Совсем недавно я работал с одним молодым человеком — высококвалифицированным менеджером одной известной на международном рынке технологической компании. И его отделение было самым прибыльным во всей компании. Мы разговаривали о лидерстве, и он сказал, что лидерство для него по сути является процессом привнесения позитивной энергии в поле системы. Независимо от того, касалось ли это его команды, его организации или частных встреч — он видел свою работу в том, чтобы вносить в процесс активную позитивную энергию. И, конечно, чтобы это сделать, приходится иметь дело с неизбежно поднимающейся негативной энергией. И нужно уметь преобразовывать эту негативную энергию поля. И в качестве постоянной практики он каждое утро перед работой погружался в свое тело, чувствовал его энергию и тщательно измерял ее с помощью своих телесных ощущений. Он оценивал уровень энергии в пространстве между ладонями. Затем он брал на себя обязательство вернуться в конце дня домой к семье с таким же уровнем энергии.

Способность этого менеджера ощущать, устанавливать и поддерживать определенный уровень позитивной энергии в теле требует внимания к тому, что мы называем *полем*, как внутри себя, так и вокруг.

Поскольку при решении любой сложной задачи или при интенсивном переживании возникают стресс и давление, то идея относительно второй кожи становится очень значимой. Можете себе представить, как сильно сложная работа и сотрудники, полагавшиеся на этого менеджера, высасывали его энергию, истощали и превращали ее в негативную форму. Так что это очень важно - иметь такие навыки, чтобы быть способным управлять движущими силами поля.

СГ: Поэтому мы вводим важное различие относительно порождающего полевого сознания, поскольку есть два уровня поля. Во-первых, существует много динамических содержательных полей, внутри которых мы функционируем, а во-вторых, существует метауровень—пространство, свободное от содержания, в котором мы удерживаем эти динамические поля и оперируем с ними. Первый уровень — содержательный, второй — контекстный. Относительно первого уровня мы всегда работаем внутри множественных динамических контекстов, или полей. Пространство вокруг вашего тела — поле. Эта комната — поле.

РД: Пространство между вами и другим человеком — тоже поле.

СГ: Ваша личная история — поле. Ваша семья — поле. Ваша культура — поле. Вы можете работать в поле психотерапии или в поле коучинга, или в поле бизнеса. Ваша страна — поле, как и ваш дом. Таким образом, есть много сосуществующих динамических полей, в которых мы передвигаемся. Конечно, не все они одинаково активны, и сочетание активных контекстов, в которых мы проводим свою жизнь, непрерывно меняется.

РД: Так что существует много различных динамических полей, функционирующих в любой данной точке. Тогда возникает другой вопрос — является ли данное поле порождающим или нет. Поле может быть позитивным или негативным, в зависимости от человеческого присутствия в этом поле и рядом с ним.

СГ: И третья основополагающая идея заключается в следующем — существует ли поле вне полей, такое метаполе, которое находится за пределами любого содержания. Мы описываем его как порождающее поле — «поле полей», оно содержит и позитивно наполняет любые действующие поля. И чтобы вы не думали, что это — всего лишь безнадежно эзотерическое разграничение, хотим обратить ваше внимание на то, что один из основных принципов боевого искусства айкидо гласит: **«Никогда не фиксируйся на атаке (или на атакующем)»**. Это очень практический принцип: если вы его нарушите, то будете заблокированы атакой и, вероятно, побеждены.

Так, если на меня направлена какая-то агрессия (это может быть человек, но может быть и негативная мысль или память о травме, или внутреннее чувство страха), вопрос в том, куда я направлю свое внимание. Негативная угроза обычно блокирует нетренированный разум. *(Стив демонстрирует это, напрягаясь, зажмуривая глаза и ретируясь.)* В айкидо мы называем это «отдать свой центр». В этот момент я теряю себя на поле атаки. Вам всем знакомо такое переживание, не так ли? Вы просто оказываетесь заблокированы проблемой, забываете обо всем остальном и теряете связь со всеми своими ресурсами. А понятие порождающего поля подразумевает, что вы можете ответить на проблему, если раскроете свое сознание за рамками этой проблемы. Вы позволяете своему перцептивному осознанию расширяться, а не сужаться. Вы открываетесь к пространству, лежащему за пределами проблемы, — таким образом вы можете *быть с ней, не становясь ею*. В следующем разделе нашей программы мы посвятим этому свое основное внимание.

РД: Мы полагаем, что обычной реакцией на сложную проблему является прекращение деятельности по ее решению и переход к стратегии выживания: «Сражаться, бежать или замереть». Вы реагируете на проблему сжимаясь, диссоциируясь, пытаетесь ей управлять или от нее избавиться. Мы полагаем, что для получения экстраординарных результатов вы должны действовать в некотором пространстве за пределами проблемы. Вы должны создать для этого место, но не ограничиваться им. В порождающем телесном разуме это делается с помощью центрирования. В порождающем когнитивном разуме - с помощью покровительства. В порождающем полевым — открываясь вовне.

СГ: И в качестве вступления к этому занятию я прочту вам красивые поэтические строки о порождающем поле. В них отражен взгляд на этот вопрос со стороны коренных племен Америки. Для некоторых из них лес является изначальным порождающим полем. Лес -это глубинный разум, глубинная мудрость, глубинные знания. Итак, стихотворение Дэвида Вагонера под названием «Потерянный».

*Остановись, замри. Деревья впереди, кусты по сторонам —  
Не потерялись. И где б ты ни был, — все зовется Здесь.  
К могущественному незнакомцу обратись,  
Чтоб разрешения спросить—узнать его, быть признанным.  
Лес дышит. Слушай. Отвечает:  
«Я это место сотворил — вокруг тебя.  
И если ты уйдешь, то сможешь вновь вернуться,  
Позвав лишь: Зде-е-есь!..»  
Для ворона нет одинаковых в лесу деревьев,  
Нет двух ветвей похожих подкореннику.  
Но если утерял ты знание, как дышит дерево иль куст,  
Тогда — ты точно потерялся. Поэтому стой тихо,*

### *Лес знает, где ты есть. Позволь ему найти тебя.*

СГ: Вопреки традиционному западному мышлению мы используем радикальную идею о том, что каждая часть вселенной имеет сознание и что это сознание является порождающим полем, оно и рождает энергию и все формы мира. Это сознание функционирует как единое поле, имплицитно все в себе соединяющее. Если вы отсоединились, потеряли связь с этим полем — вы в большой опасности. Поскольку вы не сможете решить проблему, опираясь только на себя. Необходимо соединить, согласовать, сопрячь свой разум с гораздо большим разумом.

Это напоминает мне историю о старом раввине, который шел вокруг города в длинном черном пальто, засунув руки глубоко в карманы. И вот кто-то его спрашивает: «Раввин, что у тебя в карманах?» Тот вынимает руки, а в каждой руке у него по бумажке. «О, это всего лишь малая часть того, чему я учусь, — отвечает раввин. — В этой записке, — он протягивает правую руку, — сказано, что я божественный, я — это все, я — это Вселенная».

«А в этой записке, — раввин показывает левую руку, — говорится, что я — всего лишь пылинка, настолько я мал; прах к праху».

«Зачем тебе обе записки?» — спрашивает человек.

«Ну, — отвечает тот. — Обе они истинны, однако, думаю, хитрость состоит в том, чтобы знать, когда о какой из них надо вспомнить».

Таким образом, одна из проблем в путешествии героя состоит в том, чтобы чувствовать соединение не только со своим собственным Я, но и с большим полем.

РД: И это — мастерство, которому вы должны научиться. Сегодня мы изучим некоторые из методов его достижения, однако учтите, что каждый должен найти такие методы, которые лучше всего ему подходят. Несколько лет назад я беседовал с основателем второго по величине паромства в мире. И, в частности, мы разговаривали о процессе решения сложных организационных задач. И я спросил его: «Как вы решаете подобные задачи? Что вы делаете?» И конечно ожидал, что он будет рассказывать мне какую-нибудь сложную аналитическую стратегию, поэтому был весьма удивлен, когда он ответил: «Ну, если честно, то я — ездю на велосипеде». Таким образом его методом была езда на велосипеде, во время включения телесного разума он отправлялся туда, где мог соединиться со своим центром и затем открыться вовне — в порождающее поле. Позже в беседе мы коснулись другого серьезного вопроса, с которым столкнулась его компания, и в шутку я заметил: «Держу пари, на эту тему вы должны покататься на велосипеде».

Он покачал головой и с полной серьезностью произнес: «О нет! На ЭТУ тему нельзя кататься на велосипеде. На эту тему надо играть в гольф». *(Смех.)* Другими словами, у этого бизнес-лидера были очень специфические методы открытия за пределы проблемного поля. И он считал эти действия главной причиной своего успеха в бизнесе.

СГ: Кстати, когда мы ведем обучение, всегда задаем простой, но очень важный практический вопрос:

*Если вам надо вернуться к самому себе, что вы делаете ?*

Это — очень простой вопрос, чтобы узнать, как люди «выходят» из своей головы и входят в свое более открытое,сонастроенное поле. Впоследствии можно воспользоваться тем же чувственным процессом, чтобы помочь им открыть порождающее поле и исследовать проблемную ситуацию в совершенно ином контексте.

РД: Для некоторых людей это физическая активность, для других — это может быть чтение стихов. Итак, вот вам строки, в которых, на мой взгляд, многое говорится об открывании и закрывании. Написал их Э.Э. Каммингс.

*Где-то там, где никогда я не бывал,  
радостно и вне переживаний  
глаза твои хранят свое молчанье:  
лишь трепетность ресниц их от меня скрывает,  
а не коснуться их — так близко;  
как розу (лепесток за лепестком) весна,  
меня всегда ты открываешь —  
искусно и таинственно касаясь легким взглядом,  
хоть стисну я себя как пальцы;  
но если хочешь ты закрыть меня,—  
я сам и жизнь моя —окончимся красиво и внезапно,  
как сердце этого цветка, когда он представляет,  
что падает повсюду мягкий снег;  
ничто на этом свете не сравнится с силой  
нежнейших глаз твоих,  
что цветом их страны меня так просто подчинили  
и что с дыханьем каждым воспроизводят смерть и вечность;  
(что закрывается и открывается в тебе — не знаю;  
но только что-то понимает — во мне,  
Что голос твоих глаз - он глубже, чем все розы), —  
И что ни у кого — и даже у дождя —  
на свете нет таких милейших ручек.*

РД: Для меня эти строки красиво говорят о динамическом процессе открывания и закрывания по отношению к полю. Также как вы не можете быть центрированы все время, вы не будете все время открыты к полю. Существует ритмичный цикл открывания и закрывания, который является частью большего порождающего путешествия, — естественный ритм движения внутрь для соединения с самим собой, затем открытие вовне, чтобы соединиться с полем вне себя. Таким образом индивидуальный центр и коллективное поле уравнивают и дополняют друг друга.

## **МЕТОДИКИ СОЕДИНЕНИЯ С ПОЛЕМ**

СГ: Итак, сегодня мы хотим проделать ряд упражнений, чтобы вы эмпирически ощутили смысл понятия порождающего поля и особенно — поняли, как его воспринимать, создавать, поддерживать и созидательно использовать для того, чтобы вызвать трансформационные изменения. Первое упражнение довольно простое, и мы будем проводить его сразу со всей группой. Его корни можно найти в разных традициях. В традиционном гипнозе, например, его называют техникой «магнитных рук». В восточных традициях использования телесного разума, типа тай-цзи и цигун, оно известно под названием «энергетический мяч».

РД: В этих традициях существует понятие *ци*, или *ки*, — это энергия или сила жизни, которая пронизывает все, включая человеческое тело (подобно *силе* в фильме «Звездные войны»). И в этих традициях вы тренируетесь настраиваться и работать с этой тонкой энергией, как с источником крепкого здоровья и разумных действий.

СГ: По мере того как мы будем вести вас через этот процесс, пожалуйста, не считайте, что мы так или иначе вас гипнотизируем или управляем вами, пользуясь вашим пассивным состоянием. Думайте об этом процессе, как о своем собственном «эксперименте в сознании». Это — ваш опыт изучения, и вы за него отвечаете. Используйте наше обучение для того, чтобы помочь себе узнать свои собственные возможности.

РД: И чтобы это сделать, вам нужно отпустить свой прежний интеллект и обнаружить внутри себя другой, скрытый, но который может раскрыться и направлять вас. Чтобы ощущать поле и работать с ним, вы не должны находиться во власти своего сознательного мышления или управления со стороны эго. Относитесь к этому, как к игре на музыкальном инструменте или как к занятию каким-нибудь видом искусства, или как к творческим размышлениям — вы должны настроиться на более глубокий процесс и позволить ему стать вашей ведущей системой. Вы должны развить в себе



прочувствованное ощущение своего сознания, поскольку это является чувственной основой для восприятия поля.

СГ: Итак, мы хотим попросить вас, чтобы вы просто наблюдали и содействовали своему собственному внутреннему опыту. Во всех этих процессах вы одновременно участник и наблюдатель, а это требует, чтобы у вас выработалась точка равновесия между хорошей концентрацией и полной релаксацией. Если вы сконцентрированы, но не расслаблены, у вас не сможет открыться восприятие тонкого поля, потому что ваше напряжение все блокирует. Или же оно не сможет открыться, потому что вы слишком расслаблены, как, например, когда вы смотрите телевизор или сидите в баре. Поэтому думайте, как художник или атлет, находясь в состоянии расслабленной поглощенности и с интересом наблюдая, как это может открыть вас к глубинному опыту.

РД: Другими словами, равновесие — *это присутствие*. Присутствуйте во всех частях себя. Итак, чтобы начать упражнение, сначала займите удобное положение.

СГ: По мере того, как вы устраиваетесь и успокаиваетесь, начните настраиваться на свой центр. Какой бы способ вы ни посчитали для себя лучшим, позвольте себе отпустить все остальное и мягко начинайте возвращаться в свой центр.

РД: Это всегда является первым шагом. Прежде, чем вы откроетесь к полю, найдите свой центр, потому что нецентрированное сознание создает негативные или неинтегрированные поля.

СГ: Позвольте своему сознанию пройти через ваше тело. Пропустите его через свое тело, затем позвольте ему раскрыться вовне. В айкидо мы говорим: *«Погрузитесь в центр, откройтесь в поле. Погрузитесь в центр, откройтесь в поле. Погрузитесь в центр, откройтесь в поле»*.

РД: И делая так, вы можете почувствовать, что вы удобно опираетесь на землю, почувствовать подошвы своих ног, которые стоят мягко, но твердо, они словно прикованы к земле.

СГ: И по мере того, как вы это исследуете, пусть наши голоса станут для вас вторичными. Они могут стать голосами на заднем плане.

РД: Ваше основное внимание очень глубоко погружено в ваш центр.

СГ: И по мере того, как вы это делаете, удостоверьтесь, что ваши руки не соединены и свободно лежат на коленях. И уделите некоторое время тому, чтобы выровнять свой позвоночник... Разрешите себе дышать... вдох... и выдох... медленно... вдох и выдох - через позвоночник.

РД: Можете представить себе луч, как он мягко подтягивает вас за макушку головы вверх, расслабляя мышцы и растягивая позвоночник.

СГ: Есть простой и хороший способ проделать все это с помощью так называемого кельтского креста. По мере того как вы устраиваетесь, приподнимите руки и поднесите их к своему центру. Очень медленно - так медленно, что вам может показаться, будто вы вовсе не двигаете своими руками, даже если они перемещаются. И когда они дойдут до вашего центра, пусть они как будто раскрываются по вертикали, по вашей вертикальной оси.

РД: Одна рука поднимается вверх, а другая - опускается вниз, как будто вы раскрываете нечто.

СГ: Опять - очень медленно, как будто ваши руки на самом деле не двигаются, но они двигаются. Одна рука поднимается вверх... открывая канал вверх по вертикальной оси... словно проводя золотой луч вверх... через вашу теменную чакру... все время вверх до самого неба. Одновременно другая рука опускается вниз... опускается вниз... опускается вниз... по вашей вертикальной оси... открывая через позвоночник канал вниз к земле... И в то время как вы перемещаете одну руку вниз, вы можете также очень прочувствованно, очень медленно... перемещать другую руку вверх.

РД: И ваше сознание может перемещаться по всей вертикальной оси вверх до самого неба.

СГ: И все время вниз... опускаясь до центра земли... одновременно... открываясь через вертикальную ось... настраивая свое сознание через сознание позвоночника.

РД: Пусть ваши руки откроют вертикальную ось креста, север и юг сознания, небо и землю вашего осознания.

СГ: А затем, когда будете готовы, когда вы почувствуете, что открыли вертикальную ось... возвращайтесь в центр... и начинайте открывать горизонтальную ось... касаясь своего центра обеими руками, медленно... почти так, будто ваши руки на самом деле не двигаются... даже если они двигаются.

РД: Открывая одну руку влево от себя... другую руку вправо от себя... медленно... ритмично... повторяя движения.

СГ: Позвольте энергии течь, струиться через ваши пальцы. Почувствуйте, как энергия раскрывает кончики ваших пальцев, распространяясь на неопределенное расстояние к востоку и к западу... вправо и влево... по горизонтальной оси сознания... энергия, текущая через вас, раскрывающаяся к востоку и к западу.

РД: Раскрывая... разворачивая... открывая горизонтальную ось сознания.

СГ: Начиная расширяться... через горизонтальную ось... в бесконечность... разум, нигде не останавливающийся... энергия, текущая бесконечно... И как только вы почувствуете, что горизонтальная ось открывается... вы можете начать двигать руками туда и сюда... открывая вертикальную ось... руки перемещаются вверх и вниз... и затем открывая горизонтальную ось... руки перемещаются на восток и на запад. Можете позволить своим рукам двигаться самостоятельно, почувствуйте некое глубинное присутствие, которое начинает пробуждаться. Во многих традициях это называют «раскрытием в четырех направлениях». Позвольте своему сознанию раскрыться из вашего центра... по четырем направлениям. Север... юг... восток и запад. Это — очень приятное, чувственное раскрытие... раскрывайтесь к полю... наслаждаясь тем, что все ваши мышцы расслабляются. Это более глубокое присутствие, чем ваши мышцы. Тонкая энергия, которая может струиться вверх и вниз, влево и вправо... во все четыре стороны.

## **СОЗДАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ШАРА**

СГ: А затем в поле, которое вы только что открыли, вы сможете поэкспериментировать с созданием энергетического шара.

РД: И чтобы его сделать, вытяните свои руки перед собой, повернув их ладонями друг к другу...

СГ: ...Как будто вы держите энергетический шар... Шар, который пульсирует, будучи соткан из вибрирующей энергии... И по мере того, как вы ощущаете свои протянутые вперед руки, представьте себе, что вы держите этот энергетический шар... не слишком крепко... не слишком свободно... позвольте своим рукам расслабиться. Позвольте вашим плечам расслабиться. Позвольте расслабиться локтям... и просто ощущайте, что вы настроены на этот энергетический шар. Вы можете заметить, что у него есть своя собственная тонкая энергия. Поэтому вы можете заметить, например, что, когда вы делаете вдох, шар совсем немного расширяется... и когда вы делаете выдох, шар становится немного меньше.

РД: И в этом пульсировании рук вы можете почувствовать присутствие шара... почувствовать присутствие пространства внутри энергии. .. почувствовать присутствие пространства вокруг энергетического шара... и все одновременно.

СГ: И обнаружить, что вы можете очень тонко и с удовольствием подстроиться, чтобы стать еще более созвучными... к энергии инь... к своему

внутреннему опыту, к тому чтобы быть восприимчивыми, быть открытыми, быть пространством, чтобы вместить в себя все, что бы там ни было... исследовать возможности тела и разума... экспериментировать с сознанием... настраиваясь на резонанс еще больше... соединяясь еще глубже... вдыхая и выдыхая.

РД: Почувствуйте энергию между руками, как будто она исходит из вашего центра. Излучается через ваши ладони из вашего центра. .. через ваши ладони... в пространство между ними.

СГ: Еще раз, просто позвольте своим рукам и ладоням двигаться так, как им хочется... Дайте им возможность перемещаться творчески... без вашего сознательного управления...

РД: Наслаждайтесь этим уникальным чувством жизненной силы, ощущая свою собственную жизнеспособность... свою энергию.

СГ: И может, вы могли бы поэкспериментировать с тем, куда направлено ваше мысленное внимание. Что происходит, когда вы направляете свое внимание за пределы шара... и если шар теперь на периферии вашего сознания? Что происходит, когда вы вновь настраиваетесь на эти четыре направления — север, юг, восток и запад — на кельтский крест... и ощущаете энергию шара и свои ладони внутри этого поля сознания? Это удивительно — почувствовать, как может меняться ваше внутреннее ощущение на основании того, куда вы направляете свое внимание. Просто позвольте себе выяснить некоторые из возможностей.

РД: Обратите внимание, когда вы начинаете погружаться в свои мысли, как это влияет на шар. Начинает ли он исчезать? Или его труднее ощущать? Но когда вы полностью вернете свое присутствие обратно в тело, открываясь из своего центра за пределы тела, вы сможете получить от поля совсем другое ощущение.

СГ: Так что этот шар представляет собой простую версию поля... — это пространство, которое может удерживать в себе много разного чувственного опыта. И что происходит с этим полем, когда вы привносите в него какой-то определенный чувственный опыт, — вот что нас интересует. А теперь мы собираемся добавить к эксперименту еще кое-что, введя в поле некую неинтегрированную энергию. Через некоторое время мой голос превратится... в некий дезинтегрированный образ... и мы хотим попросить вас, чтобы вы просто обратили внимание на то, что будет происходить с вашим энергетическим шаром, когда вы внутренне ощутите этот дезинтегрированный образ. Просто с любопытством наблюдайте. Итак...

*(Стив переходит на сердитый, агрессивный тон.) Я не знаю, какого черта здесь происходит. И думаю, что все это — куча дерьма... И это вообще ничего не значит.*

*(Короткая пауза, затем Стив возвращается к мягкому голосу.)* И просто отметьте, что происходило с вашим шаром. Исчезал ли он? Может, становился меньше? Или становился более холодным?

РД: Может, он стал ярче или больше?

СГ: Просто отметьте, что происходило с вами. Это — пример того, что происходит с полем вашего творческого бессознательного, если вы воспринимаете дезинтегрированные паттерны и по какой-то причине не можете оказать им свое покровительство.

РД: А теперь мы посмотрим, что произойдет, если мы все-таки *сможем* им покровительствовать. Так что вдохните, отпустите любое напряжение, позвольте себе еще раз соединиться со своим центром. Полностью центрируйтесь.

СГ: И еще раз: разуму не за что цепляться. Телу нечего делать, только расслабляться. Снова почувствуйте свой центр, а затем ощутите весь шар целиком.

РД: Почувствуйте, как энергия исходит из вашего центра. Поймите это ощущение, что вы держите энергетический шар... это удивительное пространство, которое может держать в себе все, что нуждается в том, чтобы его держали, все, что нуждается в покровительстве.

СГ: Ощутите шар как упругое мягкое убежище, которое может безопасно вобрать в себя все, что нуждается в исцелении... все, что нуждается в преображении. Хорошо. Дышите в единстве тела-разума, которое позволяет вам настраиваться на энергетическое поле шара... И через некоторое время мы вернемся все к тому же дезинтегрированному паттерну... но на сей раз не уделяйте ему большого внимания. Не обращайтесь внимания на агрессивный голос. Вместо этого сфокусируйте свое внимание на энергетическом поле... как его удержать, как его поддерживать, как дать ему возможность усилиться. И почувствуйте, как негативная энергия впитывается в шар, и поинтересуйтесь, как впитать ее таким способом, который предоставит ей безопасное пространство... безопасное для вас... безопасное для негативной энергии. Пусть ваше внимание остается широким, обращенным на периферийное поле шара, за пределы «проблемы» негативного голоса.

РД: Так же, как в активном процессе центрирования, когда вы учились поглощать нечто в свой центр. Здесь вы поглощаете нечто в более широкое поле.

СГ: Исследуйте, как обернуть поле вокруг себя... используйте поле как убежище, чтобы сделать его безопасным и для вас... и для того, с кем вы соединены. Поддерживайте поле живым. Не занимайте свой разум проблемой. Позвольте своему разуму оставаться в порождающем поле вне проблемы.

РД: И еще — настройтесь через свою вертикальную ось на свой центр. Присутствуйте в своем теле, даже когда открываетесь в поле за пределами проблемы.

СГ: Так, теперь в течение некоторого времени центрируйтесь, настраивайтесь на поле. Хорошо... а теперь мы продолжим.

*(Стив возвращается к сердитому, агрессивному тону.) Я не могу выносить эту чушь! Да это куча дерьма! Нет никакого «внутреннего Я». Только много сумасшедших, если меня спросить... Тьфу!*

*(Стив выдерживает паузу и возвращается к мягкому голосу.)* Хорошо. Просто отметьте, что происходило, пока я говорил. Дышите... наблюдайте... учитесь. Как вы можете соединиться с энергией? Воспринять ее, впитать в себя, двигаться вместе с ней как-то иначе? Сделало ли это ваш энергетический шар сильнее? Ярче? Больше? Смогли ли вы почувствовать сострадание? Любопытство? Стать спокойнее? Это — то, что может сделать для вас возникающее порождающее поле: оно позволит вам ощутить глубокое сознание, которое окружает вас, и некое присутствие, которое больше любой проблемы, бросившей вам вызов. Открывая и поддерживая поле, вы приобретаете чувство безопасности и навык быть вместе с тем, что там присутствует, но — не становясь им. Итак, это первое упражнение из многих, которыми мы сегодня займемся, чтобы помочь вам узнать, как со всем этим обращаться.

Прежде чем вы вернетесь обратно, просто почувствуйте свое отношение к своему внутреннему полю. Отметьте, что вы только что испытали или узнали, что хотите запомнить на будущее. И если у вас есть какое-то обещание, обет или обязательство, которое вы хотели бы дать самому себе — может, о том, что вы хотите более глубоко или каждый день соединиться с энергией поля своего порождающего Я, — тогда дайте его себе прямо сейчас.

РД: Поразмыслите об обещании того менеджера, про которого я рассказывал ранее — о его обещании себе в течение всего дня заботиться о поле своей личной энергии; о том, как замечать это поле, как заботиться о нем,

как сохранить его, как его использовать, чтобы помочь другим. И когда будете готовы, мы хотели бы попросить вас в течение некоторого времени...

СГ: ...медленно вернуться обратно в комнату...

РД: ...И позвольте своим ладоням вернуться в комнату... позвольте ногам вернуться в комнату... и последнее, но не меньшее — позвольте всему своему существу вернуться в эту комнату.

## **ДОСТУП К ПОЛЕВОМУ РАЗУМУ ЧЕРЕЗ ПРИСУТСТВИЕ**

СГ: Добро пожаловать обратно. Надеемся, вы получили представление о том, как найти баланс, чтобы настроиться на тонкие поля — между энергией внимания, которая распространяется наружу, и энергией, которая воспринимается. Вы пытаетесь найти точку равновесия инь и ян. Она там, где открывается Дао, или «путь» — это еще один способ говорить о порождающем поле.

РД: Мы полагаем также, что такого рода поле необходимо для вашего качественного взаимодействия с другими. Ваше присутствие, ваша энергия влияют на внутренние переживания ваших клиентов. Опираясь на идею полевого разума, мы полагаем, что существуют определенные типы интуитивных мыслей и озарений, которые проявляются тогда, когда вы находитесь рядом с определенными людьми. Это не механическая реакция на то, что они говорят, или на то, как они смотрят, — это реакция на «их энергию». И мы можем позитивным образом этим воспользоваться: можем открыть порождающее поле так, чтобы другие могли сказать или сделать то, что обычно они сделать не в состоянии. Тогда они смогут соединиться с полем и породить идеи, которые не появились бы на свет, будь они сами по себе. Возможно, у вас бывали случаи, когда кто-нибудь говорил вам: «Когда я рядом с вами, я и в самом деле себе нравлюсь!» — что связано с полем, которым вы поделились с тем человеком.

СГ: В коучинге и в психотерапии часто возникает вопрос, откуда берутся изменения: происходят ли они от клиента или от тренера?

Мы бы сказали, что от обоих сразу и ни от одного из них: порождающее изменение происходит из их соединенного разума, созданного их совместными отношениями. Творческое бессознательное находится не внутри человека — это поле, которое раскрывается вне человека. Это поле

предоставляет «пространство между двумя», куда идеи могут приходить «из ниоткуда», чтобы создать нечто совершенно новое и необходимое.

Но, как это ни парадоксально, это поле «вне» нуждается в том, чтобы его создали и приняли стороны или члены этого поля. Так что вы не сможете быть просто пассивными и «доверить полю» сделать все, что нужно. Иногда такая инфантильная идея посещает вас в гипнозе, когда бессознательное так или иначе предлагает убереечь вас от самого себя. И кроме того, вы не можете доминировать и не можете форсировать творческий процесс. Повторим еще раз: мы стараемся найти равновесие между инь и янь, так чтобы вы смогли породить нечто за пределами себя и затем поддерживать его живым, позволяя ему на вас работать.

Иногда я называю такое сбалансированное внимание «принципом Эррола Флинна». Возможно, вы знаете, что Эррол Флинн прославился на киноэкране как головорез. Оказывается, в реальной жизни он был опытным фехтовальщиком. Вот почему, когда кто-то спросил его: «Скажите, Эррол, как вы держите меч?» — он ответил: «О, это легко. Всякий раз, когда я держу меч, я представляю себе, что держу птицу». Если вы сожмете ее слишком сильно (*Стив производит звук сдавливания*), упс, и нет больше птицы. (*Смех.*) Но если вы держите слишком свободно (*Стив выглядит так, будто он остолбенел от удивления, и указывает на воображаемую птицу, вылетевшую из его руки*) — тоже нет больше птицы. Как с птицами, так и с мечами. А как с мечами, так и с полями и со всеми другими порождающими соединениями. Мы говорим, что ощущение порождающего поля — это некое достояние и оно неожиданно появляется в результате такого баланса внимания. Оно пробуждается, только если вы настраиваетесь на состояние внимания высшего уровня.

РД: И порождается через присутствие человека.

СЕ Хорошая новость в том, что *вы можете это сделать*.

*Каждый человек способен творчески ощущать порождающее поле и работать в нем.*

РД: Недавно я обучал женщину, которая работала консультантом в организации. Она открывалась в поле, но не могла удержать свой центр и распространять через него энергию, как мы учили. Она просто становилась очень восприимчивой, вбирая все внутрь себя, поэтому дезинтегрированные энергии на ее работе очень ей вредили. Каждый день она возвращалась домой полностью выжатой. Все дошло до своего предела, когда однажды утром она посмотрела на себя в зеркало в ванной и не смогла узнать собственного лица. Казалось, будто поле превратило ее в кого-то другого. Поэтому мы придумали



упражнение, которое сейчас хотим вам продемонстрировать, оно касается формирования «второй кожи». Формирование такой второй кожи, которая, как мы говорили немного ранее, является формой порождающего поля, жизненно необходимо для вашего путешествия героя.

СГ: Вторая кожа — это то, что позволяет вам быть видимым, но не выставляться напоказ.

РД: Она позволяет вам присутствовать, не будучи чрезмерно уязвимыми или хрупкими.

СГ: Чтобы прожить свое путешествие героя, вы должны хотеть войти в мир и быть способными сказать: «Вот на чем я стою. Это — моя правда. Это — мой опыт». Насколько хорошо вы можете это сделать? Может, вы говорите *как-то так (Стив изображает присутствие совсем не когзруэнтного, неустойчивого человека)*: «Ну, это моя правда... вроде того... Я думаю... вроде того... возможно... ну, не совсем. *(Смех.)* Может, я не буду ее называть». *(Смеха еще больше.)* Конечно, противоположностью этому являются такие жесткие выстрелы «правдой» в мир *(Стив принимает позу «крутого парня»)*: «Это — абсолютная правда, и я убью всякого, кто будет спорить со мной». *(Смех.)* Итак, еще раз: чтобы говорить свою правду, чтобы поделиться своим присутствием, необходимо поле сбалансированной энергий, которая не слишком мягкая и не слишком жесткая. Вот когда вторая кожа позволяет вам безопасно и уверенно открываться в мир — и отдавая, и воспринимая своим глубинным Я, в то время как вы показываете, кто вы есть.

## **ВАША «ВТОРАЯ КОЖА»**

РД: Люди часто говорят нечто подобное: «У этого человека не глаза, а кинжалы» или «Может убить взглядом». Это — описание энергетической атаки. Главная проблема в путешествии героя — как искусно воспринимать такие атаки и позитивно с ними работать. На уровне тела мы учились работать с ними с помощью активного центрирования, теперь перейдем к тому, как работать с ними на уровне поля. И, в частности, мы рассмотрим поле, которое вы создаете вокруг себя, и то, как оно влияет на вашу связь с миром. Иногда, наблюдая за работой тренеров, я вижу, что их энергетическое поле доминирует над полями клиентов. С другой стороны, я также вижу, что если энергетическое поле тренера слишком слабое, клиенту не от чего оттолкнуться, он не может почувствовать рядом с собой чье-то присутствие. Это энергетическое поле, через которое вы связываетесь с миром, и есть то, что мы называем «второй кожей».

Далее следует краткий обзор упражнения, которое мы будем демонстрировать.

## УПРАЖНЕНИЕ «РАЗВИТИЕ ВТОРОЙ КОЖИ»

1. Определите контекст, в котором вы были подавлены, растеряны или атакованы вызывающим беспокойство или «теневым» полем (то есть ситуацию, в которой вы чувствовали, что вы «пойманы» или что на вас воздействует какая-то негативная энергия или вибрация, например страх, агрессия, печаль, депрессия, усталость и т.д.). Это не должно быть связано ни с каким особым поведенческим содержанием или проявлением, это может быть чувством, которое вы «словили»<sup>26</sup> в том контексте.
2. Выберите место перед собой, шагните туда и мысленно погрузитесь в эту ситуацию, представляя, как будто теперь вы в ней находитесь, наблюдая то, что вы видели, слыша то, что вы слышали, и чувствуя то, что вы чувствовали. Проведите внутреннюю инвентаризацию — на что это субъективно похоже. Как вы внутренне переживаете воздействие этой негативной энергии? Как вы себя чувствуете? Что происходит с вашими мыслями?
3. Шагните назад, выйдите из ситуации и стряхните это состояние. Центрируйтесь и заземлитесь, полностью присутствуйте в своем теле. Разотрите руки, чтобы сделать их теплыми и чувствительными.
4. Сблизьте ладони рук так, чтобы они почти касались друг друга. Перенесите свое присутствие и сознание в ладони и позвольте им стать настолько чувствительными, чтобы вы смогли ощутить между ними жизненную энергию своего тела. Представьте себе, что ваш заземленный центр — это генератор энергии. Представьте себе, как энергия вашего центра выходит через ладони ваших рук. Почувствуйте присутствие этой энергии в пространстве между ладонями.
5. Немного отодвиньте ладони в стороны, пока они не окажутся на расстоянии около 8— 10 см друг от друга. Сохраняя сознание в руках, продолжайте ощущать на этом расстоянии энергетическое поле между ними. Небольшие колебания рук навстречу друг другу и

---

<sup>26</sup> Англ. *pick up* — поднять, подобрать, подхватить, поймать, нахвататься. Имеется в виду, что чувство — не ваше собственное, оно пришло из поля. — *Прим. перев.*

обратно помогут вам лучше почувствовать это поле. Внимание: оставайтесь в настоящем времени и в своем теле. Если ваш разум начнет блуждать и покинет настоящее, вы не сможете почувствовать поле.

6. Продолжая ощущать присутствие поля, порожденного вашим центром, позвольте своим рукам и ладоням медленно занять такое положение, как будто вы собираетесь кого-то обнять. Отметьте, можете ли вы почувствовать, как вы обхватываете поле энергии, исходящей из вашего центра и вашего тела. А также обратите внимание на любые энергетические ощущения на тыльной стороне ладоней и на внешней стороне рук (с внешней стороны вашего обхвата).
7. Удерживая это ощущение от энергетического поля в руках и ладонях, окружите им того себя, кто был захвачен трудной ситуацией, идентифицированной на 1-м и 2-м шаге упражнения. Представьте себе, что вы лепите и создаете в том времени вокруг себя вторую кожу. Метафора кожи здесь очень важна. Это не броня и не силовое поле. Кожа позволяет вам в одно и то же время быть соединенными с полем и быть избирательными к воздействиям. Кожа вашего тела защищает ваши нежные внутренние органы, а также тесным образом соединяет вас с вашим окружением. Эта энергетическая кожа будет делать то же самое в отношении поля. Не торопитесь, удостоверьтесь, что эта вторая кожа присутствует в тех областях вашего тела, где вы чувствовали себя наиболее уязвимо (сердце, живот, горло и т.д.).

Внимание: если это помогает, можете добавить еще и другие репрезентативные системы (например, визуализируя кожу как энергетическое поле или как определенный цветовой оттенок).

8. Шагните в того себя, кто теперь окружен этой второй кожей, и воспользуйтесь руками, чтобы убедиться, что вы ощущаете присутствие энергетической кожи вокруг себя. Почувствуйте это ощущение и безопасности / избирательности, и соединения с тем, что вас окружает. По мере того как вы еще раз прочувствуете проблемный контекст и проблемную ситуацию, обратите внимание, в чем для вас состоит различие.
9. Шагните в будущее, представляя себе, что в следующий раз вы окажетесь в подобной ситуации, находясь под защитой своей «второй кожи».

Если вы проводите через этот процесс кого-то другого, центрируйтесь и сгенерируйте руками поле, в то время как вы руководите своим партнером. Пока вы объясняете и показываете ему, что надо делать, можете слепить и создать для своего партнера дополнительную «вторую кожу».

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ С ЕВОЙ**

*(Ева вызвалась быть добровольцем в этом упражнении.)*

РД: Привет, Ева. Добро пожаловать в твое путешествие героя. Я хотел бы попросить, чтобы, по мере того как мы начнем делать упражнение, ты немного поделилась той проблемной ситуацией, в которой ты оказалась.

*(Ева выглядит немного обеспокоенной и нервно смеется.)*

СГ: Так, замечательно, значит ведущая часть энергетического поля немного возбуждена. Хорошо было бы посидеть минутку-другую и позволить себе немного понервничать. *(Смех: Ева немного расслабляется.)*

РД: Иногда, чтобы получить раппорт на этом уровне, мы становимся «энергетическим зеркалом» и отражаем энергию так, чтобы наши поля могли подстроиться друг к другу. Я хочу предложить, Ева, давай будем смотреть друг на друга и протянем навстречу друг другу руки, не касаясь ладонями, но ощущая энергию между ними. *(Роберт и Ева сближают руки, почти касаясь друг друга.)*

И то, что я хотел бы постараться сделать, — просто почувствовать твою энергию и зеркально отразить ее, воспринимая ее и поддерживая. *(Роберт и Ева начинают исследовать энергетическое соединение своих ладоней.)* Важно, чтобы моя энергия была не слабее и не сильнее твоей, а просто соединялась с ней, сливалась, воспринималась, отражалась... Так, хорошо, спасибо... И ты тоже можешь почувствовать мою... Отзеркаливай мою энергию... Так, хорошо... Таким образом мы можем начать ощущать, как между нами открывается поле, которое по-прежнему присутствует, даже если мы повернемся лицом к аудитории. Итак, у нас есть хорошее комфортное поле и мы можем пребывать в нем, по мере того как вместе будем исследовать этот процесс... и когда ты будешь готова, расскажи нам, что сможешь, о своей проблемной ситуации.

Ева: *(Выглядит намного более спокойной и центрированной.)* Пока мы это делали, мне вспомнилось то время, когда я проводила с собой очень интересный эксперимент, находясь в творческом транссе, и это было очень приятно. Я была счастлива в транссе... *(Улыбается.)* Мне казалось, что я знаю себя лучше, чем всегда, — кто я и чего хочу. Для меня это было так прекрасно!

А затем я попыталась выразить свое переживание в словах другим людям, но это оказалось намного труднее и только все запутало. *(Смеется немного нервно,)*

РД: Да, я слышу тебя.

Ева: *(Взволнованно.)* И никто меня не понял. Они беспокоились обо мне и повели меня к врачу, и так я оказалась в больнице. Сначала я чувствовала себя прекрасно, потому что нашла себя. Я знала, кто я такая. Я дала себе время. И приняла вызов. И хотя меня не поняли, я себя выразила. Но через некоторое время стало труднее, и я почувствовала себя потерянной. *(Выглядит очень печальной.)* Я стала терять свою силу и сомневаться в себе. Все смотрели на меня, как будто во мне что-то не так. Я чувствовала, что они меня не понимают,—так зачем мне себя выражать? Поэтому я начала думать, что я никчемный человек, и почувствовала, что не могу вернуться к людям. *(Плачет.)* Сейчас я снова чувствую себя целой. Но это чувство, что было тогда, оно все еще во мне... и именно с ним я хотела бы поработать.

РД: Да. Ты находишься в путешествии сильного героя - несешь свои дары в мир и при этом знаешь, что там — люди, которые могут тебя совсем не понять. Я почти ощутил на мгновение, где ты являешься самой собой, тогда соединение с другими исчезает — и это просто ты. Но если присутствуют другие — ты теряешь себя. Так что это становится очень интересным.

Ребенок тоже должен этому научиться. Если я просто буду выражать всего себя - вокруг есть другие люди, которых я могу побеспокоить или травмировать, или разволновать, или озадачить, или смутить. Поэтому очень важно, чтобы у тебя была эта вторая кожа, которая позволит тебе держаться и быть собой, и продолжать устанавливать связь с другими. Так, чтобы ты могла ощущать свой дар и могла делиться им с другими.

СГ: Я только хочу указать, что эта последовательность, которую описывает Ева, очень типична для путешествия героя. *Так должно было случиться.* А именно: герой начинает чувствовать свое призвание и привносит Себя в мир. Какое-то время это совсем просто, а затем он сталкивается с демоном. Демон делает то, что всегда делают демоны - он взламывает поле героя, и Ева впадает в своего рода негативный регрессивный транс. Но она продолжает возвращаться в мир, отвечая на призыв узнать саму себя и поделиться этим с окружающими. Так что мы должны признать, что она глубоко вовлечена в свое путешествие героя. Это позволяет нам поинтересоваться, какие же ресурсы могли бы помочь ей оставаться на связи со своим центром и с порождающим полем, если она снова столкнется с кем-то из тех вполне предсказуемых демонов.

РД: И это основополагающее понятие: если вы пробудились, то не всегда будете следовать тому пути, который смогут воспринять другие. Это очень интересная проблема - быть полностью самим собой и все же быть с другими. Вы же не хотите понести наказание или чтобы вас поместили в больницу зато, что вы беспокоите людей, даже если вы в своей *собственной* правде, верно? И как же тогда мне быть и оставаться собой, контактируя с другими, которые совсем не такие, как я, или жить в среде, которая воспринимает себя отличной от меня? И речь не о том, чтобы сдаться или пассивно подчиниться.

СГ: Мы действительно должны принять тот факт, что в этом мире существует много людей и обществ, которые не хотят, чтобы вы пробудились. *(Обращаясь к Еве, с улыбкой.)* Ну разве не здорово узнать об этом? *(Ева смеется.)*

СГ: Но они не хотят, чтобы и Роберт пробудился. Так что, я надеюсь, ты сможешь принять покровительство дяди Роберта и дяди Стивена в качестве хранителей на пути. *(Ева снова смеется.)*

РД: Итак, еще раз: в любой коже важно то, что она позволяет мне устанавливать связь с другими. Я должен уметь соединяться с другими людьми, которые находятся вне меня. И в то же время кожа избирательна к тому, что через нее проходит. Итак, давай вспомним какую-нибудь недавнюю ситуацию, в которой ты столкнулась с этой проблемой и где ты словно исчезла под взглядами других. Позволь себе почувствовать то время, позволь себе выйти вперед и шагнуть в ту ситуацию и вновь на мгновение пережить ее. *(Роберт указывает на пространство перед Евой.)*

*(Ева выходит вперед и закрывает глаза, чтобы ощутить свое внутреннее переживание.)*

И для начала - просто наблюдай, что происходит. Мысленно перенесись в ту ситуацию... и обрати внимание, что ты чувствуешь в своем теле, находясь там. *(Ева выглядит удрученной.)* Что ты чувствуешь в своем теле и где? Что это за ощущение?

Ева: Мое тело все дрожит. У меня нет никакого желания жить. Я не чувствую себя способной к чему-нибудь.

РД: Да...

Ева: *(Тихо всхлиывая.)* У меня ничего нет. Все, о чем я мечтала, - это же безумие. Все бессмысленно, я чувствую себя такой отвергнутой.

РД: Ева, пожалуйста, обрати внимание на энергию, которая тебя подавляет. Позволь себе осознать энергию, что приводит тебя в такое

состояние. Что ты чувствуешь — она входит куда-то в твое тело или находится вокруг твоего тела?

Ева: Как будто она на меня давит.

РД: Да, давит на тебя... Сверху?

Ева: Да, и еще спереди.

РД: Это хорошо, что ты заметила — энергия приходит с внешней для тебя стороны. Теперь я хотел бы попросить тебя выйти из ситуации: шагни назад в свое первоначальное положение, реально выйди из ситуации и отпусти ее.

*(Ева отходит назад, открывает глаза, глубоко дышит и сморкается.)*

Хорошо, добро пожаловать обратно в комнату. *(К аудитории.)* Вы все, вероятно, бывали в таких ситуациях, когда чувствуешь себя разбитым и подавленным, обескураженным суждениями других людей и их неодобрением. Это — то, что мы называем негативным полем, где вы находитесь под влиянием посланий негативного покровительства. Все ее чувства возникали из-за негативного покровительства. Вот сообщения позитивного покровительства: **«Ты существуешь. Я тебя вижу. Ты ценен. Ты уникален. Тебе есть что отдать. Приветствую тебя, добро пожаловать»**. Здесь же, в ситуации Евы, как вы могли заметить, активны как раз полностью противоположные послания: **«Ты не существуешь. Ты не имеешь права существовать. Да кто ты такая? Ты вовсе не особенная. Ты не в счет. Ты ничем не можешь. Тебя тут не ждали. С тем же успехом ты могла бы и умереть. С тем же успехом тебя могло бы здесь не быть»**. Что является полной противоположностью позитивного покровительства.

Ева: Я не уверена, что они хотели отвергнуть именно меня. Было так, как будто они меня принимали, но только до тех пор, пока я не поверила в ценности, с которыми была связана. Они не так сильно расстраивались из-за меня лично, как из-за всего того, что для меня имело значение. Казалось, им нужно, чтобы я отказалась от всего, что для меня важно. Но без этого у меня нет ни силы, ни счастья.

РД: Да.

Ева: Все это не было направлено против меня как человека. Это было направлено против всего того, во что я верила.

РД: Альберт Эйнштейн сказал: «Великому духу всегда противодействуют посредственные умы... включая наш собственный». *(Смех.)*

СГ: На языке поля Ева говорит о том, что попадает в чье-то негативное поле. И поэтому в этом упражнении мы хотим выяснить, как настраиваться на свое собственное порождающее поле, чтобы не попадать в чужие негативные поля. Поскольку негативные поля в этом мире встречаются повсеместно.

РД: То, что вы тут слышали, — полная противоположность тому, что мы описывали как эриксоновский подход. Эриксон подчеркивал принятие и уважение всего того, что присутствует в человеке, чтобы оно получило покровительство и могло быть интегрировано самим человеком. Ева получала послания прямо противоположные: «Стань хорошей. Покончи со всем этим. Ты должна от этого избавиться. Ты должна выбросить эту дрянь, и все будет хорошо». Эриксон не говорил тому парню, который считал себя Иисусом Христом: «Избавься от этого, и все будет хорошо». Так что покровительство — это ключ, и все начинается с покровительства самому себе.

*(Обращаясь к Еве.)* В частности, здесь мы имеем дело с твоей восприимчивостью к тому, что Стивен называет «чужими», а я называю «мысленными вирусами» — к приходящим извне негативным идеям о тебе самой, которые ты принимаешь и которые тебе вредят. После чего ты больше видеть себя не можешь. Похоже? *(Ева кивает.)* Поэтому я считаю, было бы полезно понять, как нам поддержать тебя в процессе созидания второй кожи, которая позволит тебе оставаться соединенной с самой собой и в то же время — открытой к миру. Стивен и я будем твоими хранителями и покровителями, но первый покровитель — это ты сама.

Ева: Хорошо.

РД: *(Мягко.)* Мы бы хотели попросить, чтобы ты начала с заземления и центрирования. Стивен и я будем делать то же самое вместе с тобой. *(Пауза.)* И когда будешь готова, вытяни руки перед собой, ладонями друг к другу... Почувствуй свою силу... Возможно, ты сочтешь полезным создать для себя несколько простых посланий в духе позитивного покровительства: **«Я существую. Я есть. Я ценна. Я уникальна. У меня есть что передать. Мое место здесь...»** И вдохни эти послания внутрь себя. И когда будешь готова...

СГ: ...позволь своим рукам вытянуться вперед. *(Ева вытягивает руки перед собой.)*

...И пусть твои ладони повернутся друг к другу... Мы просто начинаем настраиваться... по мере того как ты расслабляешься и чувствуешь энергию между ладоней... настраиваться на возможность того, что здесь есть некое простое и глубоко целительное присутствие. .. которое уже существует внутри тебя... чтобы позволить энергии протекать между твоих рук.



РД: Это энергия, которая может и содействовать твоему дару... и исцелить твои раны.

СГ: Эта энергия... глубже твоего мышления... и ты можешь позволить ей проявляться, чтобы ей воспользоваться и напитать себя... и окутать себя... самой глубинной частью своей целостности... Чувствуешь ли ты эту энергию между рук?

Ева: *(Кивает головой.)* Да.

СГ: Хорошо.

РД: И через несколько секунд, Ева, мы хотим попросить тебя, чтобы ты начала двигать руками вокруг своего тела и начала лепить, создавать *вторую кожу*... но не прикасаясь к своему телу, а открывая поле вокруг него... позволив энергетическому телу мягко окутать твое физическое тело.

СГ: Когда будешь готова, передвигай руки очень медленно, очень мягко, с удовольствием... чтобы сформировать эту *вторую кожу* вокруг своего тела. И начинай лепить *вторую кожу*. Создай себе вокруг своего физического тела прелестную ауру... с помощью этой прекрасной, глубинной и жизнерадостной энергии между твоих ладоней.

*(Ева начинает медленно двигать руками вокруг своего тела, вылепляя энергетическое поле.)*

Так... хорошо... упругая энергетическая оболочка начинает пробуждаться вокруг твоего физического тела.

РД: Ты можешь использовать руки... вверху, над головой, затем опусти их вниз, к ногам — так, чтобы поле окутало тебя целиком.

СГ: Хорошо... вот так... вот так...

*(Ева выглядит глубоко поглощенной, очень медленно перемещая руки вокруг тела.)*

РД: Твои руки интуитивно знают, насколько близко или далеко от тела должна находиться *вторая кожа*.

СГ: Так, хорошо... Создавать порождающее пространство для самой себя... это хорошо... вот так.

РД: И убедись, что руки открывают пространство и позади тебя тоже.

СГ: И это на самом деле удивительно... не так ли... что у глубинной внутренней мудрости твоего существа есть свой собственный разум... и он может помочь тебе ощутить, что вокруг тебя безопасно открывается

порождающее пространство... целительное пространство... пространство, обеспечивающее безопасность... создающее вокруг тебя защитное поле.

РД: И еще удостоверься, что оно доходит до Самых ног. Почувствуй свои стопы и ноги, защищенные *второй кожей*.

СГ: Хорошо... вот так... Почувствуй это неотъемлемое право каждого человека, право по рождению... ощущать глубокое пространство спокойного центрирования, безопасного пространства - для того, чтобы быть.

РД: И поле позади тебя... позволь себе вылепить его тоже.

СГ: Хорошо... вот так... какая удивительная *вторая кожа*... какое сильное защитное поле начинает пробуждаться вокруг тебя.

РД: *(К аудитории.)* А как тренер, я направляю свое внимание туда, где сейчас работают ее руки, наблюдаю за ними, чтобы понять, где и как она создает *вторую кожу*. Таким образом я смогу зеркально отразить еще и то, что она показывает мне своими руками. *(Роберт двигает руками вокруг Евы на некотором расстоянии от нее.)* Там, где я чувствую ее вторую кожу, я забочусь о том, чтобы укрепить ее, гармонизировать с ней, усилить ее.

СГ: Это твое собственное особое пространство.

РД: А я просто оказываю ей свое покровительство. Я не пытаюсь что-нибудь добавить. Я не добавляю своей энергии - я просто зеркально отражаю *вторую кожу* Евы.

СГ: Только для тебя самой...

РД: Я оказываю покровительство ее *второй коже*. Я вижу ее. Воспринимаю и отражаю обратно.

СГ: Узнавая, что можно глубоко доверять своему собственному целительному телу... хорошо... вдыхать свою мудрость... вот так... хорошо... чувствовать себя в прекрасном пространстве... окруженной мягкой ясностью и спокойствием... ощущая его иногда как покров... иногда как завесу... иногда как вибрацию... Вокруг тебя есть пространство, внутри которого ты можешь вести себя свободно.

РД: *(Еве, мягко.)* Вокруг тебя есть пространство, где ты можешь ощущать то, что происходит вне тебя, и оставаться спокойной.

СГ: Хорошо... Замечательно...

РД: Ощущая эти глубинные послания любви к себе... *Я существую... Я уникальна... У меня есть что отдать... Мое место здесь.*

СГ: И из этого места... ты можешь воспринимать присутствие других... чувствовать других людей... как раз на правильном расстоянии... достаточно далеко от себя, чтобы было безопасно... и достаточно близко, чтобы чувствовать с ними связь... и просто получать удовольствие, учась у своей внутренней мудрости правильной дистанции, чтобы воспринимать присутствие других... других людей в такой ситуации.

РД: По мере того как ты ощущаешь надлежащую дистанцию... и чувствуешь свою *вторую кожу*... ты учишься оставаться соединенной с самой собой, а также воспринимать других людей, другие энергии... и взаимодействовать с ними... при этом внутри оставаясь в соединении с самой собой.

СГ: ...Находя надлежащую дистанцию.

РД: И просто позволь всему, что соответствует тому, чтобы быть внутри, войти внутрь...

СГ: ...на соответствующем расстоянии.

РД: Знакомясь с тем, как твоя *вторая кожа* может фильтровать то, что входит, и то, что выходит...

СГ: ...на соответствующем расстоянии между тобой и другими.

РД: Избирательно.

*(Ева глубоко вздыхает, сигнализируя о некотором завершении.)*

СГ: Хорошо... вот так... Глубокое дыхание интеграции... прекрасное чувство исцеления и целостности.

РД: И когда будешь готова, Ева, можешь взять с собой это порождающее поле *второй кожи*, когда шагнешь обратно в прежнюю ситуацию... позволь себе находиться внутри этого энергетического поля и позволь ему направлять и защищать тебя.

СГ: Возможно, у тебя возникнет... очень любопытное ощущение... что именно порождающее поле ведет тебя... Тебя направляет глубинная мудрость этого пространства... ты ведешь себя под руководством этого поля... под защитой твоей *второй кожи*... И ты можешь позволить этой *второй коже* быть твоей ведущей системой. Хорошо.

РД: Ты можешь переместиться туда, сохраняя свое собственное пространство. И неважно, где ты находишься, у тебя всегда есть свое собственное пространство.

СГ: Итак, когда ты будешь готова... можешь позволить себе шагнуть вперед... теперь уже вместе с энергетическим полем... и заметить, в чем разница... при этом твое главное внимание остается на твоей *второй коже*.

РД: А теперь войди в следующую часть своего путешествия героя. *(Ева делает шаг вперед.)*

СГ: Пусть в фокусе твоего внимания находится твое соединение со своим центром и со своим полем. Тебе в любой момент может понадобится воспользоваться руками, чтобы как следует ощутить порождающее поле, в котором ты действуешь.

РД: И по мере того как ты полностью ощутишь соединение внутри и вокруг себя, ты также сможешь ощутить в своем сознании других людей из прежней ситуации.

*(Стив и Роберт делают паузу, чтобы позволить Еве исследовать внутренние переживания. Она выглядит сияющей и умиротворенной, являя собой сильный контраст по сравнению с первым разом.)*

СГ: Ладно... это хорошо... с чем бы ты сейчас ни была в соединении, это и правда хорошо... И по мере того как ты соединяешься с самой собой, просто обрати внимание, что те люди все еще могут там присутствовать.

РД: Но ты — здесь... с самой собой.

*(Ева кивает, с нежной улыбкой на лице она выглядит сияющей.)*

СГ: И полностью здесь... с тобой... твое собственное поле.

РД: И ты можешь встретиться там с теми энергиями... и со своей собственной энергией... и оставаться центрированной... понимая, что с некоторыми из них ты можешь находиться ближе, с другими — дальше... Просто обрати внимание, что питает твою *вторую кожу*, что делает тебя более созвучной к ней.

СГ: Просто позволь себе перейти... от реагирования на людей... к тому, чтобы быть с собой.

*(Ева глубоко вздыхает. Роберт и Стив молчат, позволяя ее пространству интегрироваться, Затем Роберт говорит, слегка изменив направленность своего голоса.)*

РД: Итак, мне интересно. С внешней стороны, отсюда, ты выглядишь на удивление другой.

СГ: И мало того, что ты выглядишь другой, пространство вокруг тебя, вся комната воспринимаются совсем по-другому. *(Участники группы, которые находились в глубоком раппорте, кивают.)*

РД: Поэтому, если ты готова, мы хотели бы попросить тебя, когда будешь возвращаться обратно к нам, принести сюда с собой это присутствие.

*(Ева переориентируется наружу. Она выглядит расстроганной и сияющей, с открытым сердцем и со слезами на глазах.)*

Похоже, у тебя только что был удивительный внутренний опыт. *(Ева кивает.)* Просто позволь себе пребывать в единении с собой... и ощущать все эти удивительные энергии здесь в аудитории. ..ив твоей жизни... которые не являются тобой... но ты можешь с ними взаимодействовать и оставаться собой в процессе взаимодействия.

*(Стив замечает, насколько расстрогана вся аудитория и обращает на это внимание Евы.)*

СГ: И кстати — возможно тебе будет очень **Интересно** просто посидеть немного и оглядеться по сторонам... посмотреть на людей и увидеть то, что у них в глазах, и то, что у них на сердце.

*(Стив мягко переводит внимание Евы на аудиторию. Она кажется глубоко расстроганной и удивленной глубиной сопереживания людей в аудитории.)*

И что ты видишь?

Ева: Любовь... Я вижу в людях любовь.

СГ: И хорошо прочувствуй все это и то, что **Они** отражают... поскольку то, что ты от них воспринимаешь... — это и есть ты. Они отражают именно тебя.

*(Ева выглядит счастливой до слез и немного удивленной.)*

РД: И, может, ты могла бы сказать: «Ну и ну, да это лучшее место в доме!» *(Смех.)*

*(Нежно обращаясь к Еве.)* Приятно видеть тебя... чувствовать твое присутствие. Добро пожаловать домой;.. Так приятно видеть *тебя!*

*(Роберт и Ева обнимаются.)*

СГ: И очень полезно знать, что всякий раз, когда тебе нужно вернуться в это место, все, что ты должна сделать, — это трижды щелкнуть каблуками и произнести: «Дома всегда лучше». *(Ева смеется.)*

*Дома всегда лучше... Дома всегда лучше.*

*(Стив и Ева обнимаются. Аудитория раздражается громкими аплодисментами, у многих на глазах слезы.)*

РД: И, как я говорил тебе, *это тоже* энергия, которую ты можешь впустить или нет. Ты можешь продолжать изучать эту свою удивительную способность оставаться с собой, даже когда ты устанавливаешь связь с другими. И ты можешь продолжать успешно продвигаться по пути своего путешествия героя. *(Еще больше аплодисментов.)* Итак, можем ли мы тут остановиться, Ева?

Ева: Да, определенно.

РД: Спасибо тебе за то, что поделила эту часть своего путешествия со всеми нами. Мне очень интересно, можешь ли ты что-нибудь сказать нам о том, на что было похоже твое ощущение *второй кожи*.

Ева: Самое большое различие было в том, насколько центрированной и целой я ощущала себя в своем пространстве, особенно когда ты попросил меня мысленно представить себе других людей. Раньше, когда я чувствовала энергии других людей, они как будто входили прямо в меня и очень сильно на меня влияли. Я чувствовала их тревогу, страх, и это меня по-настоящему беспокоило. Но когда я смогла почувствовать свое собственное пространство, через него прошло их желание, чтобы мне было хорошо. Я могла ощущать через него их хорошие намерения и их вопросы, а страх, тревога, отчаяние — все это осталось снаружи. Я могла видеть это отчаяние. Я видела его в других, но до меня оно не доходило... и ничего не пробуждало во мне, потому что не являлось частью меня - это отчаяние было не моим.

РД: Да, это сильно — знать, что их энергия не является твоей. У них — свои энергии, а у тебя — свои. И вторая кожа как раз позволяет тебе понять, что является твоим, а что - нет. Возможно, ты продолжишь знакомство с этим очень важным для твоего путешествия героя различием.

СГ: *(Улыбаясь.)* Сила — с тобой, юный Скайуокер! Ева: *(Смеется.)*  
Большое спасибо! *(Ева покидает сцену под аплодисменты аудитории.)*

РД: Теперь пришло время потренироваться с партнером.

СГ: Сначала идентифицируйте ситуацию, где вы попадаете в негативное поле. Шагните в нее, ощутите, что там с вами происходит, и выйдите из ситуации, шагнув обратно. Затем центрируйтесь, заземлитесь, настройтесь на энергетическое поле вашей *второй кожи*. И наконец - снова войдите в ту ситуацию, но на этот раз со *второй* кожей. Вот основные этапы упражнения.

РД: Ваша роль в качестве тренера заключается в том, чтобы помочь своему партнеру создать *вторую кожу*. Вы находитесь в позиции покровителя,

а главная его цель состоит в том, чтобы увидеть и благословить. Не исправлять или спасать, но благословлять, отражать и покровительствовать. Ваше присутствие во время выполнения упражнения — это ваш самый мощный ресурс. И прежде чем вы начнете делать упражнение, предлагаем вам встать лицом друг к другу и поставить свои руки напротив рук партнера, но так, чтобы вы не касались друг друга ладонями. Затем создайте раппорт на полевом уровне, отражая энергию друг друга. *(Роберт и Стивен демонстрируют этот прием друг на друге.)*

Я наблюдал, что происходит на занятиях НЛП, — люди считают, что находятся в раппорте, если они физически отзеркалили друг друга. Однако, если их энергии не сонастроены, то теряется целый уровень в их соединении, что может вызвать реальное расхождение.

СГ: С помощью сонастраивания то, о чем мы говорим, выражается и в равной степени воспринимается. Я выражаю свою энергию и в равной степени воспринимаю энергию Роберта. И пытаюсь найти точку равновесия.

РД: И ты делаешь это из централизованного состояния. Это подобно активному центрированию - если я не центрирован, а кто-то меня толкает и я толкаю в ответ, то будет столкновение сил, которое истощит нашу энергию.

СГ: Однако, если вы центрированы и отражаете энергии друг друга, - это очень приятное переживание. И оно выведет вас из вашей головы в разум поля отношений.

РД: Так что начинайте с сонастраивания ваших энергий. Затем, во время той фазы, когда клиент лепит свою вторую кожу, тренер может оказать ей свое покровительство, используя руки, чтобы ее отзеркалить — как наружную часть, второй слой. *(Стив начинает моделировать процесс ваяния своей второй кожи, а Роберт следует за его движениями своими руками, оказывая поддержку.)* Помните, вы не создаете кожу для своего партнера — я не создаю ее для Стивена. Я воспринимаю и возвращаю обратно его энергию, уважая и благословляя то присутствие, которое раскрывает Стив.

СГ: Обычно, если вы хотите так действовать, важно получить на это разрешение у партнера. Вы можете просто спросить: «Ничего, если я буду тебя поддерживать, укрепляя твою вторую кожу?» А затем обратите внимание на его вербальные и невербальные ответы. Если человек зажимается, когда ваши руки приближаются к нему, очевидно, что такие действия ему совсем не полезны. Вам нужно ощутить то, что в айкидо мы называем *ма-ай*, что в переводе с японского означает «надлежащая дистанция» — довольно близко, чтобы соединиться, и достаточно далеко, чтобы уважать другого и

предоставлять ему пространство. Вам нужно находить и уважать *ма-ай* в каждый момент соединения, в этом ли упражнении или любом другом.

РД: Вот почему это упражнение полезно использовать для энергетического отражения в самом начале. Оно позволяет вам обоим сонастроиться с полем отношений, которое удерживает и направляет вас обоих. Вы можете закрыть глаза и все же продолжать ощущать это пространство. Воспользуйтесь этим упражнением, чтобы найти лучший способ соединения с самим собой и со своим партнером.

## **АРХЕТИПИЧЕСКИЕ ЭНЕРГИИ: НЕЖНОСТЬ, ЯРОСТЬ И ИГРИВОСТЬ**

СГ: Мы надеемся, что это упражнение, так же как и упражнение «энергетический шар», которое мы делали раньше, прояснит вам смысл порождающего поля как пространства без содержания, внутрь которого можно вместить все что угодно и быть с ним, с ним не отождествляясь.

Кстати, мы хотим попросить прощения, если некоторые наши высказывания о порождающих полях кажутся вам немного эзотерическими. Когда мы говорим о любом из порождающих уровней, язык становится очень неуклюжим, потому что мы говорим о чувственных контекстах, а не о «предметах». Поэтому мы начинаем звучать так, будто мы — из Калифорнии, хотя мы оттуда и есть. Но дело в том, что каждый, кто обращается к уровню порождающего поля, начинает звучать так, будто он из Калифорнии! *(Смех.)* В этой программе мы часто пользуемся метафорическим языком, чтобы описать нечто, лежащее вне ограничений буквального языка.

РД: И как мы уже говорили в начале программы — связанный с полем язык будет скорее поэтическим. Метафора — более глубокий, базисный язык по сравнению с буквальным.

СГ: Теперь мы хотели бы продемонстрировать еще одно упражнение на тему поля. В этом упражнении мы сначала привносим в энергетический шар цель или проблему, а затем поворачиваем шар, чтобы увидеть проблему с разных сторон, по мере того как наполняем его различными архетипическими ресурсами.

Далее приводится краткое описание упражнения.



## **УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СФЕРА И АРХЕТИПИЧЕСКИЕ ЭНЕРГИИ - СОЗДАНИЕ ПРЕОБРАЖЕННОГО БУДУЩЕГО»**

1. Определите цель преобразования (проблема, которая будет преобразована / будущее, которое будет создано).
2. Центрируйтесь и разверните энергетическую сферу (энергетический шар).
3. Поместите цель в сферу, направляя свое основное внимание на сферу и за ее пределы.
4. Первый оборот: медленно передвигайтесь вокруг сферы, принося нежность к себе в сферу и обращая внимание на новые возможности, открывающиеся с разных углов зрения.
5. Второй оборот: медленно передвигайтесь вокруг сферы, принося ярость к себе в сферу и обращая внимание на новые возможности.
6. Третий оборот: медленно передвигайтесь вокруг сферы, принося игривость к себе в сферу и отмечая новые возможности.
7. Четвертый оборот: медленно идите вокруг сферы, смешивая три архетипических ресурса и отмечая новые внутренние ощущения.
8. Интеграция: позвольте всем внутренним ощущениям объединиться в новую «мандалу идентичности».
9. Почувствуйте присутствие новых паттернов и настройтесь на их проявление в будущем.
10. Самоуважение, клятва и обязательства.
11. Перенаправление внимания и обсуждение результатов.

СГ: На первом шаге хранитель (тренер) помогает герою определить трансформационную цель. Обычно выбирается одна из двух. Первая цель — это будущее, которого вы хотите достичь. Например: «Я хочу написать книгу» или «Я хочу иметь близкие отношения», или «Я хочу зарабатывать больше денег». Просто настройтесь на то, что вы чувствуете, и что бы это ни было — это и есть главное призвание вашей жизни прямо сейчас. Выберите то, что вибрирует в вашем центре.

РД: И вступайте в свое путешествие героя.

СГ: Вторая возможная цель, в некоторой степени комплементарная желаемому будущему, — это изменение существующего нежелательного состояния. Вот она: «Сейчас в моей жизни происходит нечто такое, что мне хочется изменить».

РД: *Я хочу что-то исцелить.*

СГ: *У меня сложные отношения с любимым человеком.*

РД: *На работе я сражаюсь.*

СГ: *Я получил эмоциональную травму.*

Такие возможные нежелательные состояния настоящего могут становиться целью изменений. Таким образом, вы можете выбрать или то, что вы хотите создать в будущем, или то, что вы хотите изменить в настоящем. Просто почувствуйте, что из этого больше всего резонирует с вами.

РД: Или «прочь от нежелательного состояния», или «навстречу желаемому состоянию», как мы говорим в НЛП.

СГ: Как только цель определена, вы возвращаетесь к своему старому другу — энергетическому шару. Тренер будет помогать клиенту центрироваться и настраиваться на энергетический шар. Как только клиент сигнализирует, что это произошло, тренер просит его погрузить цель преобразования внутрь энергетического шара. Другими словами: привнести свое намерение в порождающее поле. За счет этого возникнет два уровня внутреннего опыта: содержание, с которым вы работаете, и поле, в котором это содержание удерживается.

*Главная задача упражнения — сохранить поле живым — даже ещё более важна, чем внимание к его содержанию.*

Если порождающее поле активно, происходит нечто хорошее, если оно застывает и сжимается — нечто плохое. Мы не можем объяснить этого проще.

Как только цель окажется в энергетическом шаре, тренер просит героя начать ряд очень медленных вращений вокруг шара. Таким образом, вы будете стоя удерживать энергетический шар и медленно передвигаться вокруг него. Большинство людей делает это с закрытыми глазами. По мере того как вы будете передвигаться вокруг шара, вы будете ощущать проблему со многих новых точек зрения, иногда останавливаясь, чтобы рассмотреть ее из какого-то положения. Но по мере вашего вращения вокруг шара вы будете еще и привносить внутрь него ресурсы для себя. Те ресурсы, с которыми мы будем работать сегодня, — это *нежность, ярость и игривость*.

РД: Три этих фундаментальных ресурса необходимы для завершения путешествия героя. Они являются «архетипическими энергиями» — то есть паттернами и энергиями, которые происходят из долгой истории развития сознания, из многих поколений опыта относительно того, как стать человеком. Первый основной архетипический ресурс — это нежность.

СГ: Если вы хотите совершить путешествие героя, если вы хотите покровительствовать кому-нибудь в порождающем поле, если вы собираетесь выполнить какую-нибудь большую жизненную задачу, вам необходимо уметь быть нежным. Нежность — это то, что позволяет вам растрогать души других и быть растроганным, утешать, успокаивать и быть спокойным, сочувствовать и быть чувствительным и т.д. Ваша мать, вероятно, говорила вам, что без этих энергий как человек вы далеко уйдете. *(Смех.)* Поэтому при первом обороте вокруг шара *(Стивен демонстрирует, как он держит шар и очень медленно обходит вокруг него)* вы будете, проявляя любопытство, наблюдать за тем, что в нем находится, создавая для него пространство и мягко добавляя туда нежность. Не спешите, пусть это происходит очень-очень медленно. Обратите внимание, в то время как вы передаете нежность к себе в сферу, как меняются ваши внутренние переживания или ваша реакция на ситуацию.

Когда герой закончит первый оборот, тренер может предложить ему сделать глубокий интегрирующий вдох. Затем вы начинаете второй оборот, на этот раз привнося в шар силу позитивной ярости.

РД: Как у всех энергий, о которых мы говорили, у каждого архетипического паттерна существуют две стороны: теневая и ресурсная. Так, негативная ярость, или децентрированная ярость, проявляется как агрессия, насилие и т.д. Позитивная, или центрированная ярость проявляется в форме решимости, ясности...

СГ: ...силы, храбрости, долга...

РД: ...границ...

СГ: ...обладания хорошим «детектором дерьма», умения смотреть сквозь игры и соблазны...

РД: .. защиты жизни — своей собственной и жизни других.

СГ: Вот некоторые из ключевых качеств позитивной ярости. Чтобы взять на себя какую-то большую задачу, вы должны быть способны принимать на себя и жесткие обязательства — глубоко и сильно концентрироваться. Такова позитивная энергия воина. В айкидо мы спрашиваем: «Как ты держишь свой меч?» Этот вопрос означает, что нужно собрать всю свою жизненную энергию в одну точку — в свой центр, а затем через свой меч (как средство соединения) провести ее в мир и продолжать проводить через свой расслабленный, сфокусированный центр. Таким образом вы привносите через центр свой долг и намерение — это позитивная ярость. Если бы у вас была негативная ярость, вы были бы напряжены, зажаты и, вероятно, сердиты, затем столкнулись бы с большим количеством разных событий и так или иначе были бы остановлены.

РД: Фактически, вы бы вызвали против себя агрессию. Поэтому привнесите в свою ситуацию позитивное качество ярости.

СГ: Как только герой заканчивает второй оборот, тренер приглашает его сделать вдох интеграции, и затем начинается третий.

РД: В этом третьем обороте привнесите архетипический ресурс игривости к себе в шар.

СГ: Ваша мать тоже, наверное, говорила вам: чтобы преуспеть в путешествии героя, надо много шутить! Скольким из вас матери говорили это? *(Много улыбок, но ни одна рука не поднялась. Стив улыбается, с огоньком в глазах.)* Ну, они должны были сказать... *(Смех;)* Жизнь слишком серьезна, чтобы не иметь чувства юмора!

РД: Чтобы быть порождающими, вы не должны всегда быть серьезными. Вы должны уметь играть. А если уж действительно существует что-то серьезное, не стоит слишком серьезно к нему относиться. В противном случае вы закончите в очень тесном и во все более сужающемся поле. Игривость имеет отношение к творчеству, к новым перспективам, к вылезанию из черепной коробки и нахождению нестандартных решений.

СГ: Это все к тому, чтобы быть текучим, способным к изменениям, чувствовать окружающее разными способами. Когда я с кем-нибудь работаю, бывают такие моменты во время сессии, когда я вижу, что человек становится слишком серьезен. Это можно заметить по типичным признакам — напряженные мышцы, нахмуренные брови, эмоциональный запор. *(Смех.)* Это поцелуй смерти, потому что в таком состоянии ничего нового создано быть не может. Поэтому тогда, чтобы лопнуть пузырь сверхсерьезного транса, обычно я начинаю как-нибудь шутить. И это — ваша ответственность как тренера — удержать человека от слишком долгого, жесткого застревания на какой-то конкретной точке зрения. Чтобы быть созидающим, вам придется научиться играть.

РД: Существует целительное свойство смеха. Если вы внимательно наблюдали за нашими демонстрациями...

СГ: ...то можете подумать, что все это — одна большая шутка. *(Смех.)*

РД: Вообще-то, можно заметить, что в сессии существует особая точка, такой поворотный момент, когда клиент начинает смеяться или улыбаться. Это нечто вроде смеха пробуждения. Происходит сдвиг, сознание разряжается в смех, и... бум! — он «выскакивает из коробки». Так что смех может являться прекрасным способом раскрытия к порождающему полю.

СГ: Далее, один из главных моментов заключается в следующем — чтобы выдержать путешествие героя, вам нужно установить связь со всеми этими тремя архетипическими энергиями. Вы должны будете принести и себе, и людям нежность, доброту, спокойствие, мягкость. Но если бы у вас было только это, вы были бы слишком мягкими и сентиментальными.

РД: Теневая сторона нежности — слабость, созависимость...

СГ: ...слушание такой музыки, как Барри Манилоу. *(Смех.)* Мы называем ее «schlock»<sup>27</sup> — чрезмерно сентиментальная музыка.

РД: Поэтому в дополнение к нежности вам нужна ярость.

СГ: И то, на что мы все время обращаем ваше внимание, — это ваш центр, как место, где вы сможете объединить противоположные энергии. Ну, и на что же похожа яростная нежность?

РД: Или на что похожа нежная ярость? Один из способов размышления об этих энергиях состоит в том, что они подобны основным цветам — красному, желтому и синему. Вы можете смешивать их в различных пропорциях. Они являются элементами, которые смешиваются друг с другом в бесконечном количестве вариантов.

СГ: Итак, после третьего оборота, где вы добавили игривость, сделайте четвертый, заключительный оборот и добавьте все энергии сразу.

РД: В объединяющей и центрированной комбинации.

СГ: Так что это способ поразмыслить о тех ресурсах, которые вам понадобятся, чтобы поддержать себя в своем путешествии героя, или о ресурсах, необходимых для перевода проблемы в решение. Чтобы показать это упражнение, я хочу попросить Розу выйти на сцену.

## **ДЕМОНСТРАЦИЯ С РОЗОЙ**

*(Роза выходит на сцену.)*

СГ: Итак, Роза, хочу поблагодарить тебя за то, что ты согласилась исследовать твое путешествие героя.

Роза: Спасибо.

СГ: *(Показывая жестом на аудиторию.)* Как сейчас выглядит группа?

---

<sup>27</sup> Ирл. — «дрянь». — Прим. перев.

Роза: Хорошо — очень счастливой и взволнованной. СГ: Так что хорошо быть здесь? *(Роза кивает.)*

Позволь себе всю поддержку, что есть сейчас в комнате, направить на то, что ты будешь делать. И даже если ты будешь делать все с закрытыми глазами и, вероятно, сознательно забудешь о присутствии группы, ты все равно сможешь продолжать опираться на эту поддержку.

Роза: Да, хорошо.

СГ: Надеюсь, ты используешь это время как отличную возможность для того, чтобы поглубже узнать себя. Хочу выразить тебе свое почтение и обязуюсь поддерживать тебя любым способом, которым смогу, так, чтобы ты могла испытать глубокую позитивную, трансформацию. Отчасти это означает, что, пока ты будешь находиться в своем внутреннем процессе преобразования, я позабочусь о внешнем пространстве, чтобы все было безопасно. Если ты почувствуешь, что я мягко прикасаюсь к твоему плечу, то это только для того, чтобы удержать тебя в границах безопасного пространства, чтобы ты ни обо что не ударилась. Так что я обязуюсь охранять пространство, чтобы ты могла освободить свой дух.

Роза: Спасибо.

СГ: Всегда пожалуйста. Итак, для начала я бы хотел спросить тебя, чувствуешь ли ты свою цель в этом процессе или нечто такое, что ты хочешь создать в своем будущем или изменить в настоящем.

Роза: Да, я хочу написать книгу... в честь и от имени моей мамы. О преобразении. *(Улыбки.)* Могу я кое-что сказать? .

СГ: Да, конечно.

Роза: Я хочу поблагодарить вас за работу, которую вы провели вчера, поскольку я действительно поняла что-то очень глубоко. Это касается моей матери и моих отношений с ней. Я поняла, что у меня была зависимость, а я даже и не подозревала о том, какова она. Я долго жила за границей и вернулась сюда около пяти лет назад, потому что у моей матери обнаружили болезнь Альцгеймера. А поскольку ее болезнь прогрессировала, то я начала беспокоиться о том, как сохранить с ней отношения, и отправилась в долгое путешествие с ней. Вчера я работала над этой проблемой и решила, что для меня действительно будет хорошо, если я напишу книгу о пережитом мной опыте.

СГ: Замечательно, давай только воспользуемся моментом, чтобы подышать этим... поскольку я знаю, в то время как ты дышишь, ты начинаешь

соединяться с глубинами своего Я... теми частями Я, которые глубже твоего мыслящего разума, которые могут нам помочь сегодня, здесь, в твоём путешествии. Эти части находятся вне твоего интеллектуального мышления. И приятно узнать, по мере того как мы посвятим несколько мгновений тому, чтобы просто вдохнуть некоторые из них, что наше поле... может приветствовать... все их созидательное присутствие... А теперь я хотел бы попросить тебя, Роза, чтобы ты постаралась ощутить тот образ, что всплывает у тебя изнутри, который может символизировать это твоё будущее... это может быть какой-то конкретный образ или метафорический символ. Просто обрати внимание на образ, который посылает тебе творческая часть твоего Я.

Роза: *(Кивает через некоторое время.)* Это бабочка.

СГ: Бабочка. *(Останавливается, чтобы сделать глубокий вдох.)* Приятно это чувствовать рядом с тобой... Присутствие этой бабочки... и всего, что она представляет... в твоём будущем... Хочу поблагодарить твой творческий разум за то, что он шлет нам этот образ и помогает нам здесь, сегодня. И я хотел бы поддержать тебя здесь, сегодня, в твоих поисках того, как открыть пространство внутри себя, чтобы позволить этому будущему, этой бабочке проявиться в твоём мире. Теперь, если хочешь, можешь открыть глаза... *(Роза продолжает держать глаза закрытыми.)* Или — как следует насладиться, держа их закрытыми и продолжая углублять своё пространство... Хорошо... И хочу попросить тебя, чтобы ты перенесла своё внимание из этого пространства на создание своего энергетического шара. У тебя получилось создать его в упражнении сегодня утром? *(Роза кивает.)* Замечательно. Тогда позволь себе создать его ещё раз. Удели этому столько времени, сколько тебе понадобится, чтобы ты смогла получить настоящее удовольствие от ощущения этого энергетического шара.

*(Роза вытягивает руки, словно держит шар.)*

И по мере того как твои руки настраиваются на ощущения, ты можешь ощутить вибрацию этого энергетического шара... и, кто знает, насколько большим он станет? Ты можешь разрешить своему внутреннему творческому Я создать этот шар, обращая внимание на его цвет... текстуру... прозрачность... на различные и так удивительно проявляющиеся свойства ощущений... Позволь возникнуть этому пространству, безопасному месту, убежищу, внутри которого сможет развернуться твоё будущее... Так, хорошо... Хорошо... Хорошо... И когда ты почувствуешь, что создала свой энергетический шар, можешь сообщить мне об этом, просто кивнув головой.

*(Роза кивает.)*

Хорошо. И просто позволь себе сосредоточиться на этом шаре... расслабляясь... и при этом глубоко концентрируясь... так, чтобы независимо от того, что мы делаем... и что бы ты ни узнала, ты могла оставаться глубоко поглощенной этим созидающим пространством, комфортным убежищем этого порождающего поля, которое ты только что открыла. Различные мысли могут проходить через тебя... различные чувства... но твое основное внимание остается связанным с шаром. Ты можешь просто наблюдать, как все остальное приходит и уходит.

Сегодня ты пришла в это пространство... чтобы действительно найти свое будущее... в этом вневременном созидающем пространстве *сейча-а-ас*. И по мере того как ты ощущаешь этот шар энергии и наслаждаешься им, я хотел бы пригласить тебя, когда ты будешь готова, еще раз почувствовать тот образ бабочки, и просто позволь этому образу войти внутрь твоего энергетического шара. Пусть ее дом будет в центре твоего порождающего поля. И когда ты это почувствуешь, можешь сообщить мне об этом, кивнув головой.

*(Роза кивает головой.)*

Хорошо... Замечательно... Ты можешь наслаждаться, позволив этому образу оставаться в центре поля, даже если мы движемся вокруг него. Твое будущее может оставаться в центре шара, по мере того как ты добавляешь в шар эти удивительные ресурсы, чтобы напитать его и позволить ему вырасти. Твое будущее может оставаться в центре... напитываясь... раскрываясь... созревая... словно прекрасный цветок.

И когда будешь готова, Роза, хочу попросить тебя, чтобы ты начала очень-очень медленное вращение вокруг шара. Пусть твое тело движется так, как ему хочется. Оно может двигаться по часовой стрелке или против часовой стрелки... Просто будь любопытной, в то время как твое творческое Я начнет перемещаться вокруг твоего будущего... И в то время как ты будешь это делать, на этом первом круге, ты можешь передать себе и своему будущему ресурс доброты и нежности... и пока ты это делаешь, я буду полностью контролировать пространство вокруг тебя.

*(Роза очень медленно начинает обходить вокруг своего энергетического шара. Стив мягко стоит позади нее, защищая пространство и сопровождая ее движения.)*

Хорошо... медленнее... медленнее... так медленно, чтобы твое глубинное Я могло пробудиться внутри... и по мере того как ты поворачиваешься вокруг... можешь привнести из глубин разума твоего сердца... нежность к себе... чтобы наполнить себя нежностью... напитать нежностью себя и свое будущее... чтобы нежность присутствовала в качестве твоего ресурса... и как следует насладиться



этим и ощутить, как нежность может транс-формировать... формировать транс... в центре... твоего собственного будущего Я... создавая священный круг вокруг твоего Я... наблюдая твое будущее со многих ракурсов. Привнося в него это ощущение нежности... наблюдая, чувственно ощущая, меняя точки зрения... и насколько твое будущее Я... женщина... бабочка... может впитать в себя... исцеляющие воды нежности... медленно поворачиваясь вокруг... поворачиваясь вокруг... медленно ощущая первый оборот, первую трансформацию бабочки... по мере того как ты движешься вокруг... вот так... дышишь... затем что-то появляется из сверхсознания... проходит через твой телесный разум... удовлетворяя потребность в нежности... удовлетворяя тоску по нежности... получая от нежности поддержку... твоего будущего Я... книга времени... отношения между матерью и дочерью... бабочка, мечтающая о будущем... в то время как ты продолжаешь совершать по кругу... первый оборот. *(Роза заканчивает первый оборот вокруг шара.)*

Хорошо... и, делая глубокий интегрирующий вдох, позволь всему, что ты узнала на первом цикле вращения, продвинуться еще глубже внутрь себя... *(Роза делает глубокий вдох.)* Хорошо... И когда будешь готова, можешь начать второй оборот. Просто позволь своему телу поворачиваться... Хорошо... И в этом втором вращении себя... вокруг и вокруг... перемещаясь и поворачиваясь, расширяясь и углубляясь... ты можешь снова двигаться по кругу вокруг будущего Я... бабочка... женщина, которая пишет... новое творческое спокойствие... И по мере того как ты снова движешься по кругу, ты можешь в центре твоего будущего придать себе... сильную, позитивную ярость... послав себе какое-то количество прекрасной энергии *воина... Я поддерживаю тебя... Я привношу свое чувство долга... Я буду защищать и поддерживать тебя...* И отмечай, как твое присутствие в центре поля начинает *транс-формироваться...* по мере того как ты привносишь туда дары позитивной ярости... по кругу, по кругу... и двигаешься по кругу... где ты остановишься, никто не знает... привнося в круг... позитивную ярость... в круг... не с помощью ума... привнося внутрь этот ресурс... наполняя им свое присутствие... глубокой, сильной... прекрасной... позитивной... яростью... чувствуя второе превращение... второе преобразование... второй оборот... и чувствуя, как это удивительное будущее может уйти в твое прошлое... и соединиться с настоящим... которое питает будущее... по мере того как происходит твое превращение... и ты чувствуешь движение по кругу... *(Роза завершает второй оборот.)*

Когда ты вернешься к началу... теперь еще раз... можешь глубоко вдохнуть... почувствовать, как интегрируется... позитивная ярость... с полем... с центром твоего поля... твоего будущего Я. *(Роза делает глубокий вдох и начинает третий оборот.)*

А теперь, в то время как ты начинаешь третье преобразование... приятно знать... что ты можешь привнести в свое будущее Я игривость... обнаруживая, что твое тело естественным образом разворачивается навстречу будущему... и в разворачивающейся спирали твоего путешествия... поворачиваются различные точки зрения... разные способы... разные переживания... движущееся тело... игривые ощущения... привносят дух игры.

*(Роза спонтанно начинает двигаться в каком-то нелинейном медленном танце. Одновременно Стив начинает говорить более игриво, внося путаницу и добавляя озорные ритмы и тона.)*

Превращаясь... настраиваясь... поднимаясь... пролетая... двое становятся одним, один становится двумя... все снова становятся самими С собой... вот так... сладко разделяясь... глубоко соединяясь... превращаясь... настраиваясь... бабочка летит по ветру, приземляясь в будущем счастье от хорошо написанной книги... вот так... вот так... вот так... прекрасное чувство игры возбуждает... разряжает... пробуждает новые способы, как воспользоваться... крыльями бабочки... свободой, чтобы рассказать твою историю... вот так. *(Роза завершает третий оборот.)*

И по мере того как ты заканчиваешь очередной поворот игры, можешь как следует вдохнуть, и позволь этим новым способам мигрировать во все подходящие для них места твоей жизни. *(Роза делает глубокий вдох и затем начинает четвертый круг.)*

Хорошо. И по мере того как ты начнешь четвертый оборот... четвертое преобразование... ты можешь обнаружить, что все эти разные способы... как разные музыкальные ноты... как разные цвета самой большой палитры... могут двигаться вместе... привнося внутрь твоего будущего Я... нежность... ярость... игривость... и еще намного, много больше. Вращаясь по кругу... по кругу... чувствуя себя в самом центре превращения... в самом центре... продолжая двигаться... превращаясь в бабочку твоего будущего Я... это твое будущее... ты можешь его почувствовать... ты можешь дать ему рождение... поскольку его поддерживают... и возбуждают... прекрасная нежность... глубокая ярость... удивительная свобода играть... ты можешь это увидеть глазами своих собственных глаз... можешь почувствовать это всем телом своего тела... Ты можешь узнать это всем своим существом всех твоих становлений. *(Роза завершает четвертый круг.)*

Так... Вот так... Вот так... А теперь просто наслаждайся приятным дыханием еще более глубокой интеграции. *(Роза глубоко дышит.)*

И когда будешь готова, можешь протянуть руку и взять свое будущее Я... но прикоснуться к нему так... будто ты прикасаешься к тончайшему живому присутствию... к самому жизнерадостному удивительному духу... к самому

необычайному дару жизни... И в то время как ты к нему прикасаешься... почувствуй его... а когда почувствуешь, просто наслаждайся им... ***Теперь твое будущее в твоих руках...*** И когда будешь готова, можешь взять это будущее Я и медленно перенести его в центр своего телесного разума, Пусть твои руки сами выберут, где центр. Пусть твои руки направят это будущее Я в его дом в твоём центре сейчас. ***(Руки Розы начинают перемещаться к её сердцу.)***

Вот так... перенося в сердце свое будущее... давая ему там место... предоставляя ему пространство... предоставляя ему дом в самой глубине своего существа... ***(Роза делает несколько глубоких вдохов.)*** Вот так, вдыхая весь этот путь внутрь... в мир времени и пространства... в сегодня и в завтра... в мир живых... И в течение некоторого времени просто наслаждайся завершением этого удивительного путешествия Я.

А затем, когда будешь готова вернуться... в мир земной... в мир времени и пространства... сначала ты можешь захотеть взять на себя простое обязательство... на этом почетном месте... на этом месте достоинства... на этом месте свободы... чтобы продолжать этот процесс ради себя и ради своего путешествия героя. ***Можешь ли ты продолжать заботиться об этом пробуждающемся присутствии духа... всем своим сердцем... всем своим разумом... всем своим существом?*** И затем, когда будешь готова, позволь себе медленно вернуться в комнату и вновь присоединиться к нам здесь.

***(Роза открывает глаза и выглядит все еще глубоко погруженной во внутренние переживания.)*** Добрый день. ***(Роза смеется.)***

Это было действительно замечательно — поддерживать тебя. Желаю тебе всего самого лучшего в продолжении твоего путешествия героя, самых глубоких открытий и самых удовлетворяющих тебя решений.

Роза: ***(Улыбается.)*** Для меня это было очень глубокое переживание. Спасибо. Я едва ли смогу описать его словами.

СГ: Сейчас не нужно слов. Просто наслаждайся тем, что ты сделала для себя и своего будущего, удели некоторое время тому, чтобы находиться в единении с собой без слов.

Роза: Хорошо, спасибо.

СГ: Для тебя, Роза, всегда пожалуйста. ***(Улыбаясь.)*** Да пребудет с тобой Сила! ***(Смех.) (К аудитории.)*** Давайте выразим Розе евою признательность.

***(Аудитория аплодирует, пока Роза покидает сцену.)***

Общая последовательность действий в упражнении такова: ***цель, энергетический шар, опустить цель внутрь энергетического шара, сделать***

*четыре оборота вокруг энергетического шара, сначала добавляя нежность, затем ярость, затем игривость, затем все сразу. Затем захватите рукой свое будущее, интегрируйте преобразование в своем центре, дайте обет на будущее и возвращайтесь.* Не так трудно. (Смех.)

РД: Итак, вы просто мягко ведете клиента, чтобы с каждым оборотом он привносил в шар эти энергии. Клиент помещает в середину шара символ своей цели и просто делает четыре оборота, привнося эти энергии в шар и в ситуацию. А теперь не торопитесь и практикуйтесь.

*(Участники находят себе партнеров и делают упражнение.)*

## **ПОЛНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И ОТКРЫТИЕ ВОВНЕ**

СГ: Прежде чем продолжить, мы хотели бы выделить пару моментов. Возможно, вы заметили: в модели путешествия героя и порождающего Я мы постоянно подчеркиваем, что по мере вашего продвижения на порождающий уровень у вас возникает другой уровень сознания. И в основном это происходит за счет появления *наблюдающего Я*, которое позволяет вам отделиться от вашего *исполняющего Я*. Исполняющее Я — то, которое думает мысли, чувствует чувства, выражает поведение, — все внутренние и внешние «действия», которыми создается реальность. Наблюдающее Я способно находиться в состояниях, которые буддисты называют *полной осознанностью* и *меттой*. *Полная осознанность* — это состояние нереактивного осознания всего, что сейчас здесь есть, *метта* — это любящая доброта, которая касается всего, что здесь есть, и покровительствует этому.

Давайте, например, рассмотрим Роберта. (*Улыбаясь, показывает на него.*) Мы можем именовать его «Роберт-элемент». (Смех.) Роберт-элемент был маленьким духом, когда спустился в мир 54 года назад. Обычно тот, кто «спускается»/чувствует тех, кто дух, а потому — ищет семью, которая будет неспособна увидеть или поддержать его духовную сущность, — чтобы его путешествие героя было более интересным. (Смех.)

Итак, 54 года назад он был брошен в мир и с тех пор, каждый раз используя мысли, образы, поступки, чувства и т.д., он занимался созданием некой реальности. Чтобы оказать покровительство этому исполняющему Я, мы постараемся понять, как занять метапозицию и открыть порождающее поле сознания, которое сможет вмещать в себя, наблюдать, благословлять и помогать этому духу и исполняющему Я открывать прекрасную, удивительную жизнь. *Именно перемещение на порождающий уровень позволяет вам все это сделать.* Так что мы надеемся развить у себя сочувственное любопытство к тому, как разворачивается наша жизнь, к тому, как замечать каждое

мгновение пробуждения и как мягко его поддерживать в его целой, наиболее резонансной и согласованной форме. Запомните, когда мы говорим здесь об отделении, мы вовсе не имеем в виду диссоциацию, — это порождающее различие.

РД: Кен Уилбер говорит об этом с точки зрения способности «превосходить и все же включать в себя» все, что есть. Это коренным образом отличается от диссоциаций, это истинная метапозиция.

СГ: Когда у вас существует два уровня Я, это означает, что вы можете думать о своем исполняющем Я в первом лице — с «Я-позиции» — или в третьем лице — как о «нем» или о «ней». Иногда, когда вы думаете о своем исполняющем Я, как о нем или о ней, это дает вам возможность нового выбора. Предположим, вы переживаете депрессию. Вы могли бы сказать: «я подавлен», используя первое лицо. Это идентифицировало бы вас с депрессией и, возможно, сделало бы только хуже. Или вы могли бы сказать: *«Он подавлен»* или *«Внутри меня присутствует нечто, полное депрессии. Я же заинтересован в том, чтобы создать для него поле, которое обеспечит ему покровительство и поддержит его»*. Это дало бы возможность различить вас и депрессию, открывая новые возможности быть с ней. Итак, еще раз: переход на порождающий уровень буквально открывает более высокий уровень сознания. При этом не надо избегать низшего уровня, а надо быть с ним, но в более широком; глубоком и более созидательном смысле.

РД: Это и есть трансцендентное сознание.

СГ: Для его достижения вы должны непосредственно ощущать своим телом это живое поле и то, что ваше сознание открыто за пределы проблемы. Упражнение очень простое, это метафора для того, чтобы натренировать свое внимание и непосредственно ощущать, что в мире все живое. И насколько большой ни была бы задача, пространство Я всегда больше.

РД: Все в мире производит определенный вид энергии через свое взаимоотношение со всем остальным.

СГ: И если вы это непосредственно воспринимаете, то становитесь частью глубинной созидательной силы мира. Вот чему мы пытаемся научить вас с помощью этих упражнений. *Осознать: «Являюсь частью этого удивительного мира живого сознания»*. И все вокруг такое быстротечное, так что пользуйтесь им, пока можете. Быть человеком — значит получить шанс. Буддисты любят говорить, что, если вам досталось в жизни быть человеком, вы выиграли джекпот. И соответственно — ваши возможности для пробуждения очень велики.

РД: Ведь вы могли бы оказаться комаром... снова. *(Смех.)*

СГ: И в конце своей комариной жизни могли бы удивиться: «И зачем все это было?» Но человеческая жизнь может значить намного больше. И в путешествии героя мы исследуем, как создать такую жизнь, которая сделает вас счастливыми. Чтобы это сделать, важно позволить вашему личному ощущению Я соединиться с порождающим полем сознания, которое является также частью вашего глубинного Я.

РД: Вот что мы исследуем в этом разделе о полевого разума. Мы уже говорили, что порождающий принцип телесного разума—это *центрирование*. Порождающий принцип когнитивного разума — *покровительство*. А теперь мы говорим, что порождающий принцип полевого разума — это *открытие за пределы* содержания, или за пределы фокального осознания.

Чтобы глубже понять этот принцип, мы хотим предложить вам сделать еще одно упражнение. Порождающий принцип полевого разума — это *расширение* или *выход за пределы*. В следующем упражнении вы сможете это непосредственно испытать, а также прочувствовать прагматическую ценность мышления с использованием полевого разума в ситуации, когда вы оказались в тупике. Упражнение называется «Наблюдение за полем». Оно состоит из следующих шагов.

## УПРАЖНЕНИЕ «НАБЛЮДЕНИЕ ПОЛЯ»

1. Идентифицируйте внутреннее переживание, когда вы чувствуете себя в тупике, и выберите физическое местоположение, которое будет с ним ассоциироваться. Проникнитесь этим переживанием, насколько это возможно, и шагните в то физическое место, которое вы выбрали.
2. Выйдите из этого физического места и займите позицию наблюдателя. Центрируйтесь и откройтесь полю. С закрытыми глазами представьте, что вы рассматриваете через свой центр динамику поля или движение энергий, влияющих на систему. Позвольте появиться символическому образу.
3. Отрефлексируйте ваше желаемое состояние и выберите другое физическое место, с которым оно ассоциируется. Оставаясь центрированным, шагните в это место и прочувствуйте свое желаемое состояние. Обратите внимание на полевою или энергетическую динамику этого состояния. Позвольте появиться символическому образу для этого состояния.
4. Снова шагните в позицию наблюдателя. Центрируйте себя и откройтесь полю. С закрытыми глазами мысленно представьте себе, что вы смотрите через свой центр. Рассмотрите, как можно было бы преобразовать динамику поля или энергии, влияющую на систему,

чтобы достичь желаемого состояния. Позвольте появиться символическому образу для этого состояния.

5. Вместе с символическим образом, который появился на 4-м шаге, шагните обратно в местоположение тупика и почувствуйте, как он трансформируется.

РД: Как мы увидим, в этом упражнении присутствуют несколько важных принципов. Первый принцип — это расширение, о котором в НЛП всегда говорят: *«Не обращай внимания на содержание, обращай — на форму»*. Решение появится из большего поля отношений и связанных с ними процессов. Поэтому мы будем настраиваться на представление поля отношений.

СГ: Мы говорим в айкидо: *«Никогда не отдавай своих глаз проблеме»*. Главное внимание обратите на поле. В качестве простого перцептивного примера поэкспериментируйте со своим зрительным осознанием, осматривая то, что вас окружает. Вместо того, чтобы фокусироваться на объектах, пусть ваши глаза откроются к периферии. Пусть они станут «мягкими» и широко открытыми, и попробуйте настроиться так, чтобы видеть сразу два угла комнаты или пространство вокруг вас.

Пусть ваше основное внимание будет обращено к широкому периферийному полю. А затем — опуститесь в свой центр, расслабьтесь и посмотрите на то, что вас окружает, с этой перспективы. Довольно большая разница, не так ли? Вот главное, чем мы будем заниматься в этом упражнении.

РД: В частности, мы будем открываться к более широкому порождающему полю вокруг проблемной ситуации. Как вы ощущаете поле, в котором испытывали проблему, и как вы можете использовать это более широкое порождающее поле, чтобы найти совершенно новое решение этой проблемы? В своей основе это упражнение подобно предыдущему. Оно включает в себя ощущение «сплетения энергий» внутри и вне проблемного состояния. В это большее поле включите и свое желаемое состояние.

СГ: А затем, как и в упражнении «Хорошее Я / плохое Я», мы будем воспринимать два комплементарных состояния в большем едином поле, которое вмещает в себя их «оба и еще намного больше».

РД: Вы будете удерживать оба состояния — и существующее, и желаемое — внутри пространства, которое расширяется вовне. Это будет для вас хорошим примером того, что имел в виду Альберт Эйнштейн, когда сказал: *«Вы не можете решить проблему с помощью того же самого мышления, которое ее вызвало»*. Поэтому, конечно, встает вопрос: «Как достичь другого уровня мышления? Как перейти на уровень расширенного сознания?» Это упражнение даст вам некоторые предположения о том, как можно это сделать,

работая с собой и с другими. Мы будем исследовать вашу жизненную ситуацию, в которой вы попадаете в тупик; как вы доходите до места, в котором чувствуете, что застряли; место, где вы понимаете, что дальше идти не можете; место в вашем путешествии героя, через которое вы не знаете, как пройти. Очень часто такие ситуации проявляются в форме двойного послания, где — я неправ, если сделаю, и — я неправ, если не сделаю.

СГ: И, между прочим, если вы столкнулись в своем путешествии с двойной связкой — это точный сигнал того, что вы стоите на пороге порождающего изменения. Когда перед вами двойная связка — «будь я проклят, если сделаю, и проклят, если не сделаю» — это говорит о том, что ничего из вашего настоящего или прошлого опыта не может помочь вам пройти через порог. В такие пороговые моменты вы должны создать новый ответ, лежащий за пределами всего того, что выделали прежде. Запомните, это — наше определение порождающего процесса. Таким образом, вы должны научиться быть счастливыми, когда понимаете, что находитесь в двойной связке. Это означает, что вы на пороге больших изменений, — и не забудьте активизировать порождающее состояние! Это упражнение — пример того, как можно вместить двойное послание способом, созидательно его превосходящим.

РД: Пример генеративных ответов на двойное послание можно найти в *коанах* дзэн. Эти коаны представляют собой намеренную двойную связку, которую учитель предлагает ученику, чтобы вызвать у него ответ, приходящий извне коробки эго-интеллекта. Так, мастер дзэн мог взять палку, поднять ее над головой ученика и сказать: «Если ты скажешь, что эта палка реальна, я тебя ей ударю. Если ты скажешь, что она нереальна, я тебя ей ударю. Ну, так реальна эта палка?» (*Смех.*)

СГ: Звучит похоже на семейное воспитание, в котором некоторые из нас выросли. (*Смех.*)

РД: Ну, и что вы будете делать, если вы ученик? Что вы ответите? Если вы останетесь в мире «или / или» своего эго-интеллекта, получите удар. Это двойная связка. Конечно же, ключ есть: вы можете ответить десятью тысячами разных способов, которые находятся вне коробки «или / или». Вы могли бы протянуть руку, выхватить палку и ударить ей мастера. (*Смех.*) Или вы могли бы найти свою собственную палку и начать сражаться, как на мечах. Или вы могли бы пощекотать учителя или предложить ему хот-дог. (*Смех.*)



СГ: Это образцы «марксистского» подхода к двойному посланию — и Гроучо Маркс<sup>28</sup> был очень хорошим представителем подобного подхода. *(Смех.)* Это напоминает мне историю двух известных буддистских учителей, которые должны были участвовать в одном из тех дебатов, которые проводят буддистские учителя, где они засыпают друг друга вопросами и приемами типа двойной связки, наблюдая за тем, как отвечает другой, чтобы не застрять в эго-интел-лекте. И вот сидят они на сцене друг против друга. Первый монах, молодой юноша, известный своим блестящим и едким умом, внезапно вытаскивает из своей одежды апельсин, яростно протягивает его другому монаху, старику с хорошо центрированным присутствием, и спрашивает: «Что это?» Это версия *коана*, которой с нами только что поделился Роберт. Похоже, молодой монах готов атаковать любой ответ, который придумает старец. А старый монах некоторое время сидит молча, дыша через центр, открытый к полю. Затем наклоняется и что-то говорит переводчику, который затем переводит его слова: «Да что с вами такое! Разве там, откуда вы приехали, нет апельсинов?» *(Много смеха в аудитории.)*

## ДЕМОНСТРАЦИЯ С ЭРИКОМ

РД: Нам хотелось бы, чтобы и у вас был такой порождающий уровень сознания. Я вызываю добровольца, заинтересованного в том, чтобы найти порождающий ответ на тупиковую ситуацию, в которой он, возможно, находится.

*(Поднимаются руки. Роберт выбирает молодого человека по имени Эрик, тот поднимается на сцену.)*

Эрик, мы собираемся начать с установления контекста. Что это за место, где ты чувствуешь себя застрявшим или в тупике?

Эрик: Ну, это старая история, которую уже упоминал Стивен: секс, наркотики и рок-н-ролл.

РД: М-м-м-м.

Эрик: И я чувствую, что действительно застрял в своих отношениях с этим. Я ощущаю своего рода отчаяние в этом вопросе. Мне совсем не хорошо, когда я этим занимаюсь. Но такое чувство, что если я не буду этого делать, если я не отвечу на то, что ощущается мной как некий «зов природы»... это как... Я чувствую, что потеряю всю свою энергию.

---

<sup>28</sup> Участник комик-труппы, специализировавшейся на «комедии абсурда», известной в США как «Братья Маркс». — *Прим. перев.*

РД: Итак, если следовать за твоими словами, Эрик, ты чувствуешь некий «зов природы». В Штатах мы называем это «животное на вечеринке»<sup>29</sup> (*Смех.*) Но ты чувствуешь этот зов... и есть какие-то последствия.

Эрик: Знаете, думаю, в основном это похоже на зависимость. И я наслаждаюсь ей, когда я там, но впоследствии мне приходится расплачиваться. К тому же я не чувствую себя таким уж современным, и это — большая проблема.

РД: Я слышу это и понимаю. И еще ты сказал, что если ты этого не сделаешь, ты чувствуешь, что потеряешь какую-то важную жизненную энергию?

Эрик: Ну, это похоже на то, как будто я выключаю часть себя, похоже на ограничение. Я чувствую, что закрыт, и не чувствую себя свободно.

РД: Да, я слышу двойную связку. Если ты это делаешь — плохо, потому что последствия тебе вредят. А если ты этого не делаешь — то выключаешь часть себя, и это тоже для тебя проблема.

Эрик: Да.

РД: Хорошо. Существуют ли какие-то моменты или ситуации, где эта двойная связка для тебя наиболее сильна?

Эрик: (*Медлит.*) Ну, в интимных отношениях...

РД: Можешь подумать о каком-нибудь моменте?

Эрик: (*Кивает.*) Да.

РД: Хорошо. Пока мы говорили о содержании. Что я сейчас хотел бы сделать — это открыть пространство перед тобой (*указывая на место перед Эриком*), куда ты можешь поместить оба твоих состояния: и существующее, и то, которое ты хочешь. Я хотел бы, чтобы в течение некоторого времени ты попытался ощутить свое существующее состояние — эту борьбу: как ты ее испытываешь, где она находится в этом пространстве — больше справа или слева от тебя?

Эрик: (*Медлит.*) Слева.

РД: Хочу попросить тебя: когда будешь готов, шагни в это пространство слева и постарайся определить, на что это похоже, когда ты находишься в этой борьбе. Одна борьба, два выбора, так? (*Эрик кивает.*) Ощути их оба: «*Когда я*

---

<sup>29</sup> Англ. — *party animal*. Русский эквивалент — *тусовщик* — не полностью раскрывает смысл в контексте книги. — *Прим. перев.*

*это делаю, потом я плохо себя чувствую... но если я выключаю себя, то чувствую себя закрытым и несвободным».* И ты сказал, что так у тебя бывает в интимных отношениях. *(Эрик кивает.)* Итак, когда будешь готов, шагни вперед влево и соединишь со всем своим проблемным состоянием.

*(Эрик выходит вперед, начинает глубоко дышать, похоже, что у него стресс и он находится в состоянии внутреннего конфликта.)*

Да, и как следует прочувствуй все ощущения, связанные с этой борьбой. Что там происходит?

Эрик: Это похоже на... *(Его руки показывают какое-то скручивающее, тянущее движение.)*

РД: То есть твои ощущения похожи на чувство какого-то большого натяжения.

Эрик: Да... Я чувствую себя растянутым между ответственностью и желанием.

РД: Ты чувствуешь, будто тебя растянули между ответственностью и желанием. И, обрати внимание, есть ли там еще чье-нибудь присутствие, есть ли другие люди в этом поле рядом с тобой? Может, твой близкий друг или члены семьи, или кто-то еще. Есть ли там другие?

Эрик: *(Кивает, смотрит напряженно.)* Да.

РД: И конечно, ты можешь заметить, может, что-то из твоего прошлого, из твоей истории является частью этого поля. *(Эрик кивает, он глубоко поглощен конфликтом.)*

*(К аудитории.)* И по его невербальному поведению видно, что все это довольно трудно. Вы можете заметить, что это поле полностью владеет Эриком, а также завладеет и любым другим человеком, который будет сражаться с подобным тупиком. Обычно это бывает связано со многими вещами — прошлое, семья, другие люди и т.д. И вы просто даете человеку возможность идентифицироваться со всем этим полем, а затем шагнуть назад и выйти из него.

*(К Эрику.)* А теперь, Эрик, я попрошу тебя выйти из этого состояния и сделать несколько шагов назад к твоей исходной отправной точке, к позиции наблюдателя. И по мере того как ты это делаешь, можешь покинуть все поле, выйти из всего образа, на время. *(Эрик отходит назад, глубоко дышит, перенаправляет свое внимание.)*

Привет, добро пожаловать обратно. Эрик: Привет.

РД: Эрик, как нам предлагал Стивен, мы будем говорить об Эрике, *который вон там (указывает на «пространство» проблемного состояния)*, — это «он». И можем также отметить, что существует Эрик, который находится вне этого образа. Как и в упражнении «хорошее Я / плохое Я», здесь присутствует и ответственность, и желание. *Я вижу, что ты ответственный. И я вижу, что еще ты полон желания. Я вижу, что ты — и то, и другое... И еще я вижу, что ты — намного, намного больше.*

Вот проблемный паттерн, но это не весь Эрик. *(Эрик кивает.)* Так что я хотел бы попросить тебя — здесь и сейчас — хорошо центрироваться... стоя здесь, и глубоко внутри... соединиться с тем «тобой», который вне ответственности... и с тем «тобой», который вне желания, — с этой по-настоящему уникальной энергией Эрика. И почувствуй как следует, ощути свой центр как некое место, которое ниже и прежде всякого мышления... чувствуя, что твое тело и ноги заземлены..., ощущая, что все твое существо присутствует здесь.

И в то время как ты это делаешь, мы будем свидетельствовать возникновение некоторых порождающих эффектов. Как говорил Стивен, порождающее пространство не существует где-то отдельно. Оно включает в себя пространство проблемы, включает пространство решения, но превосходит их оба. И я хотел бы, чтобы ты, Эрик, стоя на этом месте наблюдателя, почувствовал все поле того проблемного места, как единое поле. Мы знаем, что его содержание должно иметь отношение к желанию, чувству вины, посещению вечеринок, близким отношениям и т.д. Я хочу, чтобы ты не обращал на все это никакого внимания, но обратил внимание на энергетическое поле, которое все это вмещает в себя. Так что не смотри на происходящее «от головы» и не смотри глазами, но смотри из своего центра, чтобы почувствовать, что происходит. И вместо того, чтобы пытаться понять это буквально, позволь себе ощутить это скорее с помощью метафоры, символа. Может, у происходящего есть цвет или какой-то зрительный образ, или какой-то энергетический паттерн, или группа символов. И что бы там ни было, позволь себе ощутить это своим полевым разумом.

*(Делает паузу, чтобы Эрик мог ощутить поле.)* И что ты замечаешь?

Эрик: Я вижу инь... и ян... символ, который представляет их обоих.

РД: Так, ты видишь символ инь-ян. А как насчет конфликта? Как он представлен в энергиях этого проблемного паттерна?

Эрик: Он как две очень сильные энергии.

РД: Это важно себе представить, поскольку мы все здесь хотим представить себе проблему. И проблема, ты говорил, состоит в том, что в тебе

нет единства, существует нечто, что не в гармонии. Так что почувствуй символ того, что не в гармонии... И по мере того как ты ощущаешь эту энергию борьбы, скажи, какова она? Ты сказал, что чувствовал себя исключенным.

Эрик: Мне трудно это описать... но думаю, что исходная точка в том, что я просто теряю восприятие поля, потому что нахожусь во власти этой навязчивой энергии и постоянно все оцениваю. Чувствуется, что я не центрирован, чтобы заводить отношения с людьми.

РД: Это важная информация, но я хотел бы, чтобы ты обратил внимание на то, что многое в твоём описании, вероятно, идет от когнитивного разума. В этом есть смысл, но это скорее анализ того, что происходит. *(К аудитории.)* Когда вы тренируете кого-то, важно обращать внимание, исходит ли описание от чувственного, символического поля или от когнитивного ума.

*(К Эрику.)* Так что просто глубоко вдохни, отпусти свои когнитивные представления и войди в свой глубинный разум. Позволь себе настроиться на другой тип языка — на язык картин и образов, символов и метафор.

Эрик: То, что пришло ко мне, — это «доверие» в качестве обстоятельства, оно может являться недостающим звеном.

РД: И это тоже замечательно, но доверие — это слово. А я все же хочу, чтобы ты получил символ или образ из поля этой проблемы. Может, это волны, разбивающиеся о берег, или грозовые облака, или огонь. Как следует погрузись в свое тело и почувствуй присутствие символа.

*(Эрик дышит еще глубже и еще сильнее расслабляется.)* Правильно, хорошо... И почувствуй себя на этом символическом уровне. Какой символ у этого поля?

Эрик: Путь под звездами.

РД: Хорошо, и заметь в этом образе... путь под звездами... где в нем проблема? Отметь, где происходит борьба?

Эрик: Думаю, проблема в том, что мне немного страшно, потому что я не знаю, куда ведет этот путь.

РД: Как бы ты представил энергию этого страха? Каким символом? Есть ли у него цвет? Движение?

Эрик: Как большую стену пыли.

РД: Большая стена пыли... На это полезно обратить внимание. *(К аудитории.)* Теперь Эрик начинает все больше входить в язык поля. Это — пыль. Там есть путь. Когда мы пользуемся такими словами, как «доверие», это

ведет нас напрямиком в когнитивное мышление. Мы же хотим попасть на уровень метафорического мышления. Итак, есть путь и есть стена пыли.

*(К Эрику.)* И теперь, когда ты действительно настраиваешься на эту проблему зависимости, какие еще образы приходят к тебе, имеющие отношение к этому пути, к этой пыли? Образы не должны иметь никакого логического смысла, просто обрати внимание на то, что есть.

Эрик: Я чувствую, это очень трудно... Эта пыль...

РД: И как ты видишь это в образе? На что это похоже? Эта трудная энергия, на что она похожа?

Эрик: Я чувствую себя парализованным.

РД: Да. Чувствуешь себя парализованным. И отметь, как это чувство парализованности выглядит на образе. Может, оно похоже на клей? Обрати внимание на символ паралича.

Эрик: Ну, это похоже на стену, которая приближается, и... я не знаю, что делать.

РД: Да. Итак, есть длинный путь, и эта стена приближается... эта стена пыли.

Эрик: Я даже ощущаю пыль во рту.

РД: Да, ощущаешь пыль во рту. *(К аудитории.)* И, между прочим, можете заметить, что мы подходим к месту, которое не просто диссоциировано или ассоциировано. Здесь мышление не работает в своем обычном режиме. Мы спускаемся на уровень полевого языка — символов, метафор, образов. Таким образом это представление нашего существующего состояния на языке поля. А теперь мы перейдем к желаемому состоянию.

*(Обращаясь к Эрику.)* Итак, Эрик, через некоторое время, если будешь готов, я попрошу тебя отпустить на минутку из поля образ твоего проблемного состояния. Хорошо?

*(Эрик вздыхает и кивает головой.)*

И хочу попросить тебя через некоторое время пойти туда *(указывает направо)* — в твое желаемое состояние. И помни, ты отпускаешь проблемное состояние. Пусть проблемное состояние будет там *(указывает налево)*. А себе позволь остаться в желаемом состоянии вон там *(указывает направо)*.

*(Эрик входит в пространство желаемого состояния, и по невербальным признакам его актуальное состояние почти сразу же меняется на более центрированное и спокойное.)*

И обрати внимание, поскольку теперь все по-другому, на что это похоже? Произошла интеграция, проблема решена, твое Я интегрировано. Просто обрати внимание, на что это похоже. *(Эрик глубоко дышит, выглядит центрированным.)*

И давай начнем с твоих ощущений. Что ты чувствуешь в своем теле?

Эрик: Хм-м-м... *(Улыбается.)* Я чувствую себя очень тихим.

РД: Тихим...

Эрик: Я чувствую себя тихим... как и мое сердце... спокойным.

РД: Тихим, и твое сердце спокойно.

Эрик: Успокаиваюсь... *(Вместе с дыханием издает звук глубокого освобождения.)*

РД: Это хорошо. *(К аудитории.)* А теперь все обратите внимание, что мы пока еще не говорим о поле решений. Мы говорим только о физических ощущениях, так что это — телесное состояние в поле. *(Эрик медленно вдыхает и снова со звуком.)* Телесное состояние отличается от полевого. Но мы начинаем с телесных ощущений...

Эрик: Ах-х-х. Я снова могу двигаться.

РД: Ты можешь двигаться.

Эрик: *(Кивает, улыбается и вздыхает.)* Вместо того, чтобы быть парализованным.

РД: Да. Итак, это твое желаемое состояние. И по мере того как ты отмечаешь телесную часть своего желаемого состояния, я хочу узнать, можешь ли ты еще шире раскрыть свое сознание, чтобы удерживать в себе это телесное состояние, но открыться за его пределы, ко всему полю. И по мере того как ты будешь это делать, обращай внимание на любые появляющиеся образы. Что за символ появится, чтобы мы могли представить себе это поле? Какие образы позволяют затихать твоему сердцу?

*(К аудитории.)* Не знаю, смогли ли вы заметить, но Эрик возвращался к себе в голову. Судя по напряжению его тела, особенно на лбу, можно заметить, что когнитивный разум снова пытается о себе заявить. Поэтому вам надо продолжать учить человека шире открываться к полевому разуму.

*(К Эрику.)* Эрик, что является символом твоего желаемого состояния?

Эрик: Это похоже... это похоже на мех. Похоже на вопросительный знак.

РД: Как мех, в форме вопросительного знака.

Эрик: *(Глубоко дышит, очень интенсивно.)* Очень сильная энергия. Ничего себе!

РД: *(Кивая головой.)* Энергия этого желаемого состояния очень сильная.

Эрик: Да... очень глубокая... очень приятная.

РД: А что еще находится в поле этого желаемого состояния? Какие другие символы ты замечаешь?

Эрик: Я вижу гораздо яснее. Вижу путь и все вокруг. Это солнечная пустыня.

РД: *(К аудитории.)* Теперь Эрик говорит на другом уровне языка, который включает в себя его тело, а кроме того — более широкое поле.

*(К Эрику.)* А теперь мы переходим к следующему шагу, он вернет нас сюда, в третью позицию *(указывает на исходное положение)*, в позицию наблюдателя обоих состояний. Когда будешь готов, выйди из твоего желаемого состояния и возвращайся в метапозицию.

*(Эрик выходит из желаемого состояния и возвращается на позицию наблюдателя.)*

Хорошо. А теперь из этой метапозиции, я попрошу, чтобы ты удерживал оба эти состояния, как если бы они были частями более глубокого, единого поля. Удерживай оба состояния и в то же время рефлексируй их. С одной стороны *(указывает и говорит в левую сторону)* — проблемное состояние: борьба за власть, на пути — стена пыли, которая подавляет тебя. А с другой стороны, там *(указывает и говорит в правую сторону)* - желаемое состояние: солнечная пустыня... прекрасная ясность... глубокое спокойствие и невозмутимость. И удерживай свое внимание и на том, и на другом состоянии — одинаково и одновременно. *(Эрик закрывает глаза.)* Да, вот так.

По мере того как ты это делаешь, обрати внимание, что между ними двумя есть поле: путь со стеной пыли... солнечная пустыня... и энергия, соединяющая и объединяющая их обоих. И как только почувствуешь это, позволь появиться другому символу. Позволь своей глубинной творческой мудрости предоставить тебе символ для этого глубинного поля.



Эрик: *(С закрытыми глазами он выглядит глубоко поглощенным.)* Ух, ты! Это энергетический шар, похожий на тот, с которым мы работали прежде.

РД: Энергетический шар.

Эрик: Да... и с этим энергетическим шаром вокруг этих двух состояний мне кажется, что они — одно и то же. Это очень странно... очень трудно описать... но похоже на то, что они не так уж и отличаются.

РД: Правильно. *(Эрик вздыхает, похоже, он что-то интегрирует внутри себя.)* И в то время как ты это делаешь, на заключительном шаге я хотел бы попросить, чтобы ты расширил свое сознание еще дальше вовне. Даже за пределы энергетического шара. Расширь его в поле полей *(Эрик выглядит глубоко поглощенным)*, где существуют знания... разум, находящийся вне пределов нормального, обычного разума... что Эриксон назвал бы «бессознательным разумом»... что Бейтсон называл «большим разумом»... Разум за пределами разума. И из того места... ты сможешь внутренне почувствовать другой символ. Просто позволь этому образу войти в твое сознание из этого сверхсознания... Порождающий символ, который приходит к тебе как дар от этого большего разума. Все, что ты должен делать, — оставаться открытым и расширить свое сознание за пределы обоих состояний: настоящего и желаемого. Что это за символ, который приходит к тебе?

Эрик: Я узнал... это цветы... цветы.

РД: Итак, символ, который появился — это цветы. Хорошо, просто позволь себе получить дар этих цветов... И по мере того как ты это делаешь, я хочу попросить тебя вернуться к проблемному состоянию... войди обратно в проблемное состояние... не торопись... и привнеси туда этот символ, этот дар цветов, привнеси его в то проблемное состояние. Переступи порог. Вернись обратно к проблемному состоянию, но с теми ресурсами, которые ты получил из большего разума. *(Эрик делает шаг назад и входит в проблемное состояние. Его дыхание меняется, становится более тихим.)*

*(К аудитории.)* Сейчас вы можете заметить, что он находится скорее в трансовом состоянии порождающего разума. Когнитивного мышления почти нет. Напряжение спало. Дыхание глубокое и спокойное. Он прекрасно выглядит. Надеюсь, вы понимаете, что это не привычное состояние когнитивного разума. Здесь во многом присутствует порождающее состояние телесного разума. Стоя рядом с ним, я чувствую, как от его тела исходит много тепла. Цвет кожи стал намного темнее, потому что при расслаблении к ней притекает больше крови.

*(К Эрику.)* И обрати внимание на то, что происходит в этом месте. Что движется, что меняется или превращается, что усиливается, что исчезает?

Эрик: Я чувствую здесь много спокойной энергии. Это — очень хорошее место. Да, это хорошее место...

РД: *(К аудитории.)* И кроме того, видно достаточно большое физическое различие, по сравнению с тем, когда Эрик был здесь в первый раз.

*(К Эрику.)* Эрик, теперь я хотел бы, чтобы ты вошел в свое желаемое состояние и взял этот энергетический шар с собой. И, когда будешь идти в желаемое состояние... не торопись. *(Эрик медленно движется к месту своего желаемого состояния, вправо.)* И принеси туда с собой в солнечную пустыню... цветы и этот удивительный энергетический шар, который выходит за пределы любого отдельного состояния.

*(К аудитории.)* Вы можете заметить, что там многое происходит. Хотя словесных или когнитивных усилий совсем немного, но зато — глубокое чувственное поглощение и внутренняя переработка.

*(К Эрику.)* А что там происходит?

Эрик: *(Медлит, находясь в глубоком процессе переработки внутреннего опыта.)* Оно работает... что-то качается между ними двумя... Это очень удивительно... Я чувствую себя очень хорошо.

РД: Что-то качается между двумя состояниями, и ты чувствуешь себя очень хорошо.

Эрик: Да.

РД: А что относительно того напряжения, того конфликта, который ты там ощущал, — что там происходит?

Эрик: Я не чувствую того напряжения.

РД: Замечательно. В качестве заключительного шага вернись обратно на среднее место, к метапозиции между ними двумя... и привнеси цветы в тот энергетический шар, что вмещает в себя два этих мира.

Эрик: Ах! Ничего себе! *(Выглядит очень счастливым, возбужденным, но центрированным.)*

РД: Да!

Эрик: Ах! Ах!... Ничего себе... Ах-х-х! *(Похоже, происходит глубокий процесс интеграции, сопровождаемый глубоким дыханием и самораскрытием.)*

РД: *(Улыбаясь.)* Это то, что мы называем телесным синтаксисом! *(Смех в зале.)* *(Эрик продолжает свое исследование, его глаза закрыты в процессе интеграции)*

*(К аудитории.)* Это пример того, что мы называем третьим поколением НЛП. Это было не просто переключение между несколькими субмодальностями. Мы видим, как можно осуществить глубокое преобразование личности. Это изменения третьего порядка. Реконструкция человека, пробуждение души. Вы видите, что разум порождающего поля очень сильно отличается от когнитивного разума.

*(К Эрику.)* А сейчас мне интересно, какой символ приходит к тебе для обозначения того места, где ты сейчас находишься.

Эрик: *(Похож на блаженного.)* Ну просто цветы повсюду!.. И я чувствую, как касаюсь земли босыми ногами.

СГ: Ты стал прямо как настоящее цветочное дитя!<sup>30</sup>

РД: *(Каудитории.)* И вы можете наблюдать — по тому, как дыхание Эрика начинает постепенно меняться, что он завершает свой внутренний процесс. Работу Эрика здесь можно было во многом отслеживать через дыхание. Он много раз находился в процессе переработки опыта, вы видели, как в различные моменты его дыхание существенно менялось.

Эрик: *(Глубоко вздыхает и открывает глаза, возвращаясь обратно в комнату, смотрит на Роберта, улыбаясь.)* Привет!

РД: *(Улыбаясь в ответ.)* Привет! Приятно тебя видеть, цветочное дитя! Хорошенько позаботься о себе в этом путешествии.

*(Эрик обнимает Роберта, затем Стивена и покидает сцену под громкие аплодисменты.)*

## **НАВЫКИ ОТКРЫТИЯ К ПОЛЮ**

РД: Хорошо. Как и у большинства наших упражнений, основная формула этого процесса очень проста. В процессе упражнения много чего происходит. И может быть очень удивительным и вызвать сильные чувства, но основная формула очень проста.

---

<sup>30</sup> Игра слов, *ит. flower childs*—дословно *цветочные дети*, перен. *лоботрясы*, так в свое время называли *хиппи* (в рус. — «*дети цветов*»), — *Прим. перев.*

СГ: Чтобы можно было хорошо справиться с этой работой, она должна оставаться простой. Происходит много чего разного, но вы должны придерживаться простой последовательности. Вам не надо контролировать мелкие детали, которые часто могут оказаться нелинейными, нерациональными и неожиданными. Напротив, вы ждете того, чтобы вас направляло творческое бессознательное. Но кроме того — вы должны руководствоваться простой структурой, лежащей в основе работы. Пусть все течет через вас, в то время как вы мягко следуете за последовательностью своих чувственных ощущений.

В этом случае мы используем ту же базовую модель, как и в упражнении «хорошее Я / плохое Я». Есть четыре точки фокусировки, между которыми вы перемещаетесь.

РД: Проблемное состояние.

СГ: Это первая точка фокусировки.

РД: Желаемое состояние.

СГ: Это вторая точка фокусировки.

РД: Поле между ними.

СГ: Третья точка фокусировки.

РД: И большее поле, простирающееся за все их пределы.

СГ: Это точка номер четыре. Есть кое-что замечательное — и на что вы, возможно, обратили внимание, в то время как Роберт был тренером, — это то, что он ничего не навязывал Эрику из своего собственного содержания. Он всего лишь провел Эрика по этим четырем позициям, обращаясь к его творческому бессознательному, к разуму его порождающего поля, с просьбой предоставить все содержание по мере их продвижения по пути. Последовательность была такой: (1) шаг в проблемное состояние, (2) шаг в желаемое состояние, (3) шаг в поле, которое содержит оба состояния и (4) раскрытие в «поле полей» вне этих состояний. А все остальное пришло от самого Эрика.

РД: Существует несколько небольших нюансов процесса, о которых стоит упомянуть. Клиент входит в проблемное состояние — и вы хотите получить описание его телесных ощущений. Для этого начните переводить его с уровня когнитивного интеллекта на уровень чувственного знания. Это ключевой момент. И в то же время удостоверьтесь, что человек не ограничивается только телесной точкой зрения. Телесное состояние, личное Я — это одна из важных фокальных точек поля, но существуют и другие. Именно поэтому я спрашивал Эрика о том, были ли там другие люди, другие воспоминания, другие

ассоциации, связанные с этим пространством. Вы должны настроить клиента на восприятие большего поля, обходя когнитивный интеллект. Полевому разуму нужны хорошо прочувствованные ощущения, чтобы направлять вас.

СГ: Вероятно, вы заметили, что на протяжении всей сессии Роберт подчеркивал: *«Не думай об ответе, позволь ему прийти к тебе. Позволь себе внутренне ощутить его»*.

РД: Как только мы касались проблемного состояния, мы переходили в состояние наблюдателя, к осознанию поля. Эта метапозиция требует фокусироваться не на каком-то конкретном содержании, а на всем поле в целом. Это была очень важная часть демонстрации, потому что пришлось немного сдвинуть Эрика из его привычного состояния когнитивного интеллекта в состояние телесного полевого разума. Нас всех учили добиваться сознательного понимания: «О да, я понимаю. Это означает то-то». Но на самом деле нам надо войти в этот глубинный разум, содержащий чувственные символические, энергетические, полевые знания.

СГ: Поскольку то, что позволяет вмещать в себя противоположности — вмещать в себя двойной разум — и творчески преобразовывать эти противоположности, находится именно в полевого разума. И настройка на порождающий полевой разум — это и есть способ выхода из любого тупика. Вот почему мы подчеркиваем важность настройки как одного из главных средств для осуществления путешествия героя. Карл Юнг говорил о генеративном процессе преобразования противоположностей в более глубокое единство как о «трансцендентной функции» и выделял его в качестве центрального процесса на пути к самореализации, которая тесным образом связана с целью путешествия героя.

В этом отношении можно сказать, что те две сражавшиеся друг с другом части Эрика — которые он называл «ответственностью» и «зовом природы» — являются очень глубокими архетипическими паттернами. И они функционируют не только внутри Эрика, но и в каждом из нас. И как таковые — они вероятно связаны с полем, которое вмещает в себя много-много разного опыта, касающегося не только личной истории Эрика, но и истории его семьи, а также истории его предков.

РД: О той борьбе архетипов, которую исследовал Эрик, можно сказать еще и так: «ответственность» относится к другим — как позаботиться о них, а «желание» относится к себе — как позаботиться о себе.

СГ: *(Улыбаясь.)* И что важнее? Это часть вашего заключительного теста, и 30 процентов вашей финальной оценки зависит от ответа на этот вопрос. *(Смех.)*

РД: И конечно, все мы знаем ответ на этот вопрос. Ответ... «Да».

СГ: Этот вопрос похож на палку мастера дзэн. Какой из ответов вы выберете, что это будет— ответственность или игра?

РД: В чем из них вы сильнее нуждаетесь в своей жизни? Ответ: «Да».

СГ: И последнее. Тренеры, помните, что одна из ваших главных обязанностей состоит в том, чтобы помочь герою пребывать в состоянии высшего уровня, независимо от того, каково содержание его внутреннего опыта. Поэтому помните принципы телесного порождающего состояния (выравниваться и центрироваться), когнитивного порождающего состояния (принимать и покровительствовать) и полевого порождающего состояния (открываться за пределы содержания). Если ваш партнер не находится в состоянии высшего уровня, у него не будет доступа к порождающим ресурсам. Поэтому отслеживайте его состояние и мягко обучайте его дыханию, вертикальному выравниванию и расслаблению мышц. Это ваша обязанность как тренера.

РД: Если клиент пытается «подняться к себе в голову», мягко, но четко обучайте его: вдохни, опустишь в свой центр, расслабься, отпусти.

СГ: А теперь пришло время найти себе партнера и потренироваться в раскрытии себя к полевому уровню сознания.

## ***ЗАВЕРШЕНИЕ: ПАТТЕРН, КОТОРЫЙ СОЕДИНЯЕТ***

СГ: Надеемся, что в результате этих упражнений вы начнете понимать, каковы контуры карты для путешествия героя. В этом разделе мы уделяем особое внимание тому, как выйти в порождающее поле, где вы сможете почувствовать себя за пределами любой ситуации. В результате вы сможете творчески выйти из любого положения и сможете стать самим «отношением».

РД: Чтобы вы смогли совершить путешествие героя, мы предлагаем вам молиться. Я не имею в виду — молиться в религиозном смысле, но в человеческом смысле — в смысле соединения с разумом, лежащим вне вашего локального Я.

СГ: Существует бесконечное множество способов того, как этому научиться и как реализовать эту общность. И вы к ней стремитесь и стремитесь, — потому что вам нужно исцеление и преобразование. Один из главных практических моментов, которые мы исследовали, — это когда вы застреваете на своем пути. Это говорит о том, что между двумя различными частями поля происходит столкновение или возникает сильное сопротивление. Эти части

могут быть внутри вас — как в случае с Эриком, где ответственность боролась с желанием, — или же они могут находиться вне вас, быть межличностными, как в случае с двумя людьми, которые придерживаются совершенно разных взглядов. Вопрос в том, как вы превратите конфликт в сотрудничество? И мы полагаем, что ответом на него являетесь *вы* сами. Именно вы являетесь тем порождающим полем, которое может вмещать в себя различные элементы поля и интегрировать их. Вы — то глубинное пространство, которое может «любить, а не воевать». Вы - самость, которая может создать гармонию в мире. Вы — поле!

Как только вы открываете себя как порождающее поле, вам становится интересно, как найти место для каждой части этого поля. Вы можете это сделать в пространстве вне своего тела, как сделал Роберт в случае с Эриком. Или можете использовать различные центры своего тела, чтобы вместить в себя, а затем объединить различные энергии или части. Например, вы можете почувствовать, где в вашем теле находится энергетический центр той части, которая хочет быть ответственной? (*Стив позволяет своей руке, едва касаясь, парить над телом, после чего рука прикасается к сердцу*) Затем вы могли бы спросить себя: «Где я ощущаю энергетическое присутствие этого зова - быть диким?» (*Снова его рука парит над телом в ожидании появления ощущения, где находится энергетический центр зова.*) О, я чувствую его в своем животе, это интересно. Затем следующий вопрос: как мне почувствовать, что между этими двумя центрами происходит соединение? Все это представляет собой Я, которое может объединить противоположности.

РД: Таким образом, разные части могут быть представлены разными энергетическими центрами в теле. В этом отношении полезно поразмышлять над процессом с точки зрения индуcской системы чакр.

СГ: Это напоминает мне о пяти еврейских мальчиках, которые делали добро. Первым был Моисей. И Моисей сказал: «Всё - здесь (*указывая на свою голову*). И с десятью заповедями вы не пропадете». Вторым добрый еврейский мальчик, Иисус, сказал: «Нет, это всё здесь (*указывая на сердце*). Вот центр». Третьим еврейским мальчиком был Карл Маркс, который сказал: «Это всё здесь» (*яроcтно гладит свой живот*). Затем пришел Зигмунд Фрейд и сказал (*смотрит вниз, на тазовую область*): «Идите ниже, молодой человек!» (*Смех.*) (*Снова смотрит вниз и улыбается.*) И пятый добрый еврейский мальчик - это любимец Роберта, Альберт Эйнштейн, поэтому я позволю Роберту рассказать вам, что сказал дядя Ал.

РД: Все относительно! (*Смех и аплодисменты.*)

СГ: Но если серьезно, хотим подчеркнуть, что соединяющий паттерн - это ваш человеческий дух. И это так хорошо - знать, что в одном центре тела вы

чувствуете одну часть себя, а в другом центре тела - другую. А еще лучше - знать, что ни один из них - не то, чем вы являетесь на самом деле. **Вы - дух, который соединяет и проходит через все части вашего знания.**

РД: Грегори Бейтсон говорил об этом, как о «паттерне, который соединяет».

СГ: И это именно то, что мы надеемся осуществить в большом путешествии героя. Быть соединением, которое исцеляет. Быть соединением, которое преображает. Быть тем соединением, что дает рождение новому. Поэтому учитесь пробуждаться, когда чувствуете, что застряли на пути или столкнулись с конфликтом, потому что это означает, что вы — на пороге. Вы стоите в том месте, где две важных части целого пытаются интегрироваться. Эти полярности, эти дуальности - они ваши друзья. Они - средства, с помощью которых появляется на свет порождающее Я.

Вы найдете полярности везде, куда ни повернетесь. И в то время как нас учили противопоставлять их друг другу или думать об одной — как о «хорошей» и о другой - как о «плохой», мы утверждаем, что это — всего лишь две горошины в одном и том же стручке. Например, мы можем спросить вас: «Что важнее - заботиться о себе или о других?»

РД: Да.

СГ: Что важнее: сказать «Да» или сказать «Нет»? Что важнее: ощущать, что вы женственны или что вы мужественны? Действовать или отдыхать? Когда мы ставим вопрос таким образом, видно, насколько глупо думать о полярностях, как о врагах или о взаимоисключениях, хотя в симптоме или в проблемной ситуации они обычно так и воспринимаются. Хорошая новость в том, что отношения могут перейти от столкновения к сочетанию. Вы можете начать любить, а не воевать. Вы можете быть целыми, а не разделенными на части. Интеграция не происходит сама по себе: чтобы она произошла, требуется человеческое присутствие. И мы заявляем, что **вы** и есть это присутствие.

РД: И чтобы вы могли это сделать, вам нужно соединиться с мудростью, которая лежит за пределами вашего когнитивного Я. Но эта мудрость поля может пройти только сквозь человеческое присутствие. И это присутствие есть канал божественного.

СГ: *(Игриво.)* Так восславим же Господа! Восславим Его! РД: *(Тоже игриво.)* Аминь!



# День 4

## НАВИГАЦИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

СГ: Я хочу начать этот раздел со стихотворения одной из замечательных современных американских поэтесс, Мэри Оливер, из ее книги «Сновидение» (1986). Она написала превосходное стихотворение под названием «Дикие гуси», которое я хотел бы прочитать вам. Мэри Оливер живет на полуострове Кейп-Код, штат Массачусетс, где каждую осень небо закрывается сотнями огромных стай гусей, летящих зимовать на юг. Им, как и мне, не нравятся холодные зимы. Затем, весной, можно увидеть, как они возвращаются обратно домой. И это она использует в качестве красивой метафоры, чтобы рассказать о возвращении к себе. Вы услышите в этом стихотворении ссылки на три вида разума порождающего Я: разум в голове, который часто судит с позиции «хорошо или плохо», разум тела, которое она называет «мягким животным», и разум, находящийся вне нас, в поле.

Говорят, в каждом стихотворении прослеживается главная линия. Для всех исцеляющихся католиков в этой комнате будет совершенно ясно, что это за главная линия. Вот что пишет Мэри Оливер в своем стихотворении:

*Тебе не надо быть хорошим.*

*Не надо каяться и ползти на коленях*

*Сотню миль по раскаленной пустыне —*

*Нужно просто позволить этому мягкому животному, своему телу,  
любить то, что оно любит.*

*Расскажи мне о своем отчаянии, а я тебе — о своем.*

*А между тем жизнь продолжается:*

*Солнце и чистые капли дождя скользят по земле, по лесам, по горам и  
по рекам.*

*А гуси дикие меж тем, высоко в чистом синем небе, вновь  
отправляются домой.*

*И кто б ты ни был, и неважно, насколько одинок, мир твоему  
воображению себя являет, зовет тебя, как гуси в небе, волнуя, резко  
пробуждая, — и вновь и снова возвещая в семье созданий твое место.*

СГ: В этом стихотворении Мэри Оливер выражает свою главную идею: мир живой. Мир хочет помочь вам в вашем путешествии. Он зовет вас и поддерживает вас. Способность это почувствовать—важная часть того, чему мы уделяли большое внимание в эти дни. Как унять наш локальный разум, услышать и почувствовать, что существует глубинное сознание, которое старается помочь нам пробудиться, старается помочь нам стать людьми. Позволим ли мы ему это?

РД: Во славу наших ирландских корней я хочу предложить вашему вниманию ирландское благословение в моем прочтении:

*Я желаю тебе не дороги, свободной от облаков,  
И не жизни на ложе из роз,  
Ни чтобы тебе не пришлось никогда сожалеть,  
Ни чтобы ты никогда не почувствовал боли —  
Нет, этого я не желаю тебе.  
А желаю я тебе:  
Чтобы смог ты быть храбрым во времена испытаний,  
Когда кресты возложат тебе на плечи,  
Когда на горы должен будешь ты подняться  
И пропасти ты должен пересечь,  
Когда едва просвечивает луч надежды.  
Чтобы твой дар, полученный от Бога,  
Мог расти и дальше вместе с тобой.  
И чтобы радость ты дарил  
Всем, кто печется о тебе.  
Чтобы у тебя был друг —  
Тот, кто достоин этого имени,  
Кому ты можешь верить,  
Кто поможет тебе в печали  
И будет противостоять всем штормам  
Повседневности на твоей стороне.  
И еще одно я желаю тебе:  
Чтоб в каждый час — и радости, и боли,  
Ты мог чувствовать, что Бог — с тобой.  
Это мое пожелание тебе  
И всем любящим тебя.  
Это моя надежда на тебя —  
Отныне и вовеки.*

РД: Эта молитва говорит о ценности иметь хранителей — друзей, достойных этого имени, и чувствовать себя близко к зову, который исходит из большего поля. Тогда вы не будете сфокусированы только на материальном комфорте и благополучии, а будете настроены на то, как взрастить свои таланты и развить добродетели через преодоление всех жизненных невзгод.

Мы полагаем, что именно отсюда происходит самое глубокое удовлетворение от путешествия героя. Это не значит, что: «Если я все сделаю правильно, у меня не будет больше боли или печали или не будет больше трудностей». Все это будет в жизни и потом. Это то, что мы называем испытаниями героя в путешествии. Но хорошая новость в том, что существует еще и нечто глубинное. И вы можете убедиться в этом каждый день.

СГ: *(Улыбаясь.)* А дни становятся все хуже, поскольку вы становитесь все старше! *(Смех.)* Когда я работаю с клиентами и они совершают все эти удивительные изменения, то восклицают: «Как хорошо! Я чувствую себя так замечательно!» — я мягко пытаюсь донести до них известие: «Наслаждайтесь, пока можете, ибо это продлится недолго». *(Смех.)*

РД: Наркотики перестанут действовать. *(Смех.)*

СГ: Наркотики перестанут действовать, а теперь, когда вам удалось создать это большее пространство для решения проблемы, ваша следующая проблема будет еще больше. Ну разве не приятно об этом узнать? *(Смех.)*

РД: Жизнь пытается достать вас: она не позволит вам сиднем сидеть на диване! Она будет продолжать ставить перед вами сложные задачи.

СГ: И то, что может измениться, — так это ваше отношение к ним. Вы можете научиться не принимать их так лично. Вы можете узнать, что какой большой ни была бы проблема, пространство Я всегда больше.

РД: Это понимание приходит через порождающее отношение к самому себе.

СГ: И к чему-то вне вас, вне ваших проблем. И это — тот большой сдвиг, который мы надеемся произвести. Проблемы приходят, проблемы уходят.

РД: Они являются искушениями и испытаниями на пути героя.

СГ: Но ваша жизнь — не проблема. И вы — не проблема. Хотя в жизни частенько мы говорим: «Какое-то дерьмо происходит». *(Смех.)* Но мы еще и говорим: «Какой-то сдвиг происходит»<sup>31</sup>. Так что мы надеемся улучшить сдвиг вашего дерьма. *(Смех.)*

РД: Я часто прошу своих клиентов войти в проблемную ситуацию и поработать с ней. На следующем приеме, через неделю, обычно я интересуюсь: «Ну, и как дела?» И, как правило, они отвечают: «Хорошо. Ситуация — все та же, но это уже не проблема». Каким же образом мы меняем

---

<sup>31</sup> Игра слов: *Shit happens* к *Shift happens*. - Прим. перев

себя, чтобы проблема больше не была для нас проблемой? Каким образом мы находим призыв — в испытании, возможность — в проблеме?

СГ: Мы поднимаем эти вопросы здесь, в этом последнем разделе, поскольку чувствуем, что это может помочь вам перенести часть этих знаний в свою повседневную жизнь. Это конечно здорово — воспользоваться моментом, чтобы отойти от своей обычной жизни и заняться исследованием своих глубоких соединений и трансформационных изменений. Но решающая часть путешествия героя — это возвращение домой. Иногда оно может вызвать нечто вроде шока, когда обнаруживаешь, что мир не так уж хорош и не такой принимающий, как тот, который мы создали в этой программе. В мире много тех, кто не хочет, чтобы вы пробудились. Ну разве не здорово об этом узнать? *(Смех.)*

РД: И они будут теми, кто проверяет ваши обязательства по отношению к вашему призванию. Они будут теми, кто покажет вам в зеркале вашу тень.

СГ: Поэтому мы хотим это предвосхитить: чтобы вам стало ясно, что так будет происходить, но еще — чтобы вы понимали, что вы можете сделать, если столкнетесь с теми демонами или людьми, которые вас совсем не поддерживают.

РД: Итак, мы следовали по пути путешествия героя...

СГ: ...а на самом деле, рассматривали его как метафору для пробуждения духа в мире людей. Мы выяснили, что вы — это нечто большее, чем ваши мысли, и нечто большее, чем то, что о вас думают другие. Вы — это удивительное присутствие человеческого духа, пришедшего в этот мир, чтобы передать свой дар людям.

## **ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ**

РД: И, принеся с собой этот дар, исцелить свои собственные раны и раны мира. Чтобы это исследовать, мы хотим начать с процесса, имеющего отношение к тому, что мы назвали бы «практикой». В путешествии героя *практике* мы уделяем большее внимание, чем *методам*. Практика — то, что позволяет осуществлять продолжающуюся трансформацию личности. Практика отличается от методов. Когда мы уделяем внимание методам, фокус его часто довольно узок. Вы фокусируетесь на конкретной ситуации и думаете: «Ну и ну, каким же методом мне воспользоваться, чтобы это исправить?» Вы применяете какой-нибудь метод и, если происходит изменение, говорите: «Здорово!» — если же изменений нет: «Проклятье, метод не сработал!»

Но глубинное преобразование на пути путешествия героя — это не выстрел из пистолета с одним патроном. Чтобы услышать свое призвание, прожить это призвание, превратить демонов в хранителей, вам нужна практика — повторяющиеся действия, которые вы повторяете снова и снова. Так же как при достижении мастерства в спорте, при обучении музыке, построении отношений, бизнеса. Чтобы добиться долговременных успехов, вы используете не один-единственный метод, а целый ряд методов каждый день, чтобы создать удивительное проявление мастерства — вот как мы видим путешествие героя! Итак, вот некоторые из наших основных вопросов, касающихся практики: ***«Какова ваша практика? Что именно вы делаете каждый день — не для своей работы, не для своей семьи, а для себя — чтобы стать лучшим человеком?»***

СГ: Мы надеемся на удивительные изменения, которые вы сможете произвести с помощью этих упражнений — на семинаре ли или во время тренировочной или терапевтической сессии, но не в качестве конечного результата — они будут только началом для появления некоторых невероятных возможностей. Семя брошено в мир. Теперь вы можете ощутить возможное. Но чтобы оно превратилось в действительное, чтобы семя взошло и растение полностью достигло зрелости, требуется невероятная преданность практике. Если у вас не будет хорошей практики, обещанные изменения скоро увянут.

РД: Те внутренние ощущения, которые возникали у вас во время работы, будут служить вам ориентирами, чтобы проложить курс и прожить свое путешествие героя.

СГ: Поэтому, когда вы проводите обучение или ведете психотерапию, такая беседа о практике очень и очень важна. Фрейд имел обыкновение говорить, что есть два столпа хорошей жизни: один — тот, на который Роберт ссылался, как на «работу», и другой — «любовь», под которым Фрейд в основном подразумевал «семью». Так что, согласно Фрейду, это все о том, как вы связаны со своей работой и со своей семьей. Мы говорим, что этого недостаточно. Вам понадобится третий столп, и он является отношением к самому себе. Чтобы выстроить этот третий столп, вам нужна ежедневная практика. Время, которое только для себя, и внимание — только к самому себе. Поскольку, когда вы с семьей или с вашими любимыми, это касается не только вас. Вы должны проявлять внимание к ним. Очевидно, что на работе это тоже касается не только вас — у вас есть обязанности, Поэтому в отношениях на работе и в семье вы отвечаете за других. Но во время вашей практики это касается только вашего отношения к себе. Таким образом, чтобы прожить путешествие героя, у вас должны быть обязательства по отношению к практике.

РД: Но если вы будете пренебрегать своей практикой, то ваше внимание к себе, как это обычно бывает, будет привлечено насильно — развитием какого-нибудь симптома.

СГ: Роберт рассказывал про своего отца и его курение, и то, что его отец говорил о своем курении: «Курение — это единственная вещь, которую я делаю для самого себя». И оно было его практикой центрирования.

РД: Точно.

СГ: Но мы бы сказали, что это — практика псевдоцентрирования. Она, конечно, приведет вас обратно к самому себе, но вам придется отказаться от своего центра, чтобы туда добраться.

РД: Если вы не считаете должным соединиться с собой центрированным способом, то закончите тем, что будете соединяться с собой нецентрированными способами. Так возникают все симптоматические проявления и нецентрированные желания — курение, интернет-порнография и т.д.

СГ: Переедание.

РД: Зависимость — вот что создают у себя люди с децентрированной практикой.

СГ: Это можно очень легко увидеть, если задать человеку с зависимостью такой вопрос: «Посидите и вспомните тот первый раз, когда вы попали в эту зависимость, например, когда вы в первый раз закурили за компанию». И по мере того как человек заново устанавливает связь, обычно вы наблюдаете у него такое чувство: «Ах-х-х!» Чувство высвобождения из-под эго-управления и подключения к полю. Если бы не было такого начального позитивного переживания, то зависимость не возникла бы. Возможно, вы скажете: «О, я чувствовал себя ужасно, когда это делал. Мне нужно найти другую зависимость». *(Смех.)* «Этот метод зависимости не работает. Но есть еще много других, которые можно попробовать!» *(Смех.)*

РД: Но мы утверждаем, что зависимость соединяет человека с чем-то, находящимся у него глубоко внутри, глубже уровня эго-управления. Мы утверждаем, что в таком соединении заключена базисная потребность всех людей и если мы не будем удовлетворять ее своим присутствием, то это произойдет без него, как при зависимости. Иногда я говорю клиенту: «Разве не печально, что именно эта привычка доставляет вам наибольшее удовольствие в жизни? Вы, должно быть, не очень хорошо искали».

СГ: Если самые близкие отношения складываются у вас с сигаретой, возможно, вам стоит хотя бы рассмотреть несколько других вариантов. *(Смех.)*

РД: Таким образом, мы утверждаем: чтобы в позитивном ключе поддерживать соединение со своим центром, необходима практика. Практика, которая выравнивает и согласует вас с вашим центром, вашим призванием и вашими ресурсами. Практика нужна, чтобы вы успешно выдержали свое путешествие героя.

СГ: Кстати, что является оправданием номер один для того, чтобы не заниматься практикой?

Голоса из аудитории: У меня нет времени!

СГ: Разве это не удивительно? И этим дешевым оправданием пользуетесь не только вы, а практически *каждый*. И поскольку каждый использует это оправдание, то вы, очевидно, понимаете, что это даже не ваша идея. Она с тем же успехом принадлежит «чужому», или «демону», который может овладеть каждым человеческим существом. Такие чужие мысли — это гипнотический внутренний диалог, который «отчуждает» вас от вашего центра и ваших ресурсов. Будьте к ним бдительны!

Иногда я предлагаю своим клиентам представить, что у них вокруг тела лагерем расположилась группа вампиров, которые только того и ждут, чтобы вы оставили свой центр, потому что именно тогда они вторгнутся и начнут поедать вашу душу. *(Смех.)* Обычно это происходит всякий раз, когда вы проклинаете или отвергаете какую-нибудь часть себя, поскольку для этого нужно, чтобы вы отделились от своего центра. И как только это происходит, они говорят: «Так, парни, она (т.е. его часть) ушла. Заходим». И следующее, что вы испытываете, — это грызущее чувство, как будто что-то поедает вас изнутри. *(Стив подражает вампиру, пожирающему человеческую плоть.)* Это вы чувствуете чужих, поедающих вашу душу, словно барбекю. *(Смех.)*

РД: И энергия, нужная для вашего призвания, начинает куда-то уплывать, уменьшаться. А телевизор начинает казаться все привлекательнее и привлекательнее. Нытье и жалобы кажутся более не преодолимыми.

СГ: Поэтому мы заявляем: «Ежедневная практика центрирования удержит чужих от вас подальше!» *(Смех.)* А чтобы удостовериться в том, что вы держите их подальше, вам нужно взглянуть на те «гипнотические техники», которые вы используете, чтобы не тренироваться. И «отсутствие времени» окажется в самом верху этого списка. «Но у меня сейчас нет времени! Когда у меня будет больше времени, тогда я это сделаю». Мы гарантируем: у вас *никогда* не будет большего количества времени.

РД: Люди часто спрашивают меня: «О, как это вы находите время, чтобы писать книги?» На что я отвечаю: «Вы никогда его не находите. И вы его не найдете. Вы должны его создать». Помните топ-менеджера? Я рассказывал о том, как он ездил на велосипеде в качестве практики решения проблем. Многие люди, слыша об этом, восклицают: «О, это мило! Жаль, что у меня нет времени, чтобы ездить на велосипеде!» Он же объяснял это так: «Для меня это абсолютно необходимая практика, чтобы суметь осуществить свое путешествие, чтобы быть хорошим менеджером. Я должен создать время, чтобы ездить на велосипеде».

СГ: Иначе вы не сможете справиться с тем, что Роберт называет «внутренней игрой».

РД: Вспомните топ-менеджера, который сказал: «Будучи лидером, я обязательно должен поддерживать уровень своей энергии»? Он создавал время, чтобы выплеснуть криком негативную энергию, и кроме того занимался спортом. Все это он делал просто для себя, чтобы управлять и подпитывать свою собственную энергию. Поэтому мы заявляем: «Чтобы реализовать свое путешествие, вы должны обрести свою практику». Мы собираемся предложить вам некоторые способы, как это можно сделать.

## **САМОПОКРОВИТЕЛЬСТВО ЧЕРЕЗ РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ**

СГ Первое упражнение, через которое мы хотим вас провести, известно как метод самостоятельного погружения в транс. Можно назвать его также практикой самопокровительства или практикой соединения со своим Я. Когда Милтона Эриксона спрашивали о том, что такое самогипноз, он отвечал: «О! Бетти очень любит это показывать». Бетти - это была его жена, описываемые события происходили в 1970-е годы, а между его офисом и их домом, расположенным по соседству, была установлена селекторная связь. Эриксон нажимал кнопку связи и говорил: «Бетти, они хотят знать о самогипнозе!» И та отвечала: «Хорошо, я приду ненадолго». И она приходила и делилась некоторой версией того, чем мы собираемся поделиться с вами.

В центре этой практики находится самопринятие как созидательная стратегия. Мы уже подчеркивали: для того, чтобы пройти путешествие героя, нужно, чтобы вы не противодействовали приходящей энергии и не сталкивались с ней. Вместо этого вы тренируетесь гармонично сливаться с ней и созидательно ее использовать. Слово «принятие» — одно из тех хитрых слов, которые означают очень многое. Надеемся, вы понимаете, что под *принятием* мы имеем в виду не пассивное смирение с тем, что есть, - «что бы там ни было



- все хорошо», - но скорее резонирующее восприятие в центрированном, порождающем поле, а затем - проявление любопытства, как все это можно позитивно развернуть.

РД: Как подразумевалось в моей ирландской молитве, вы находитесь в путешествии героя не только в радости, но и в горе. И вы должны принимать и радость, и боль и трансформировать их в энергию, которая помогает вам продвигаться вперед.

СГ: Вы тренируетесь примерно вот в такой последовательности: (1) центрируетесь внутри себя, (2) согласуетесь со своим намерением, (3) открываетесь в поле, (4) воспринимаете то, что там находится, через свой центр, (5) добавляете свои собственные ресурсы, (6) согласуете все со своим намерением и (7) выпускаете обратно в мир — со всеми изменениями, которые при этом произошли. Затем смотрите, что там дальше, и снова повторяете эту последовательность действий. Таким образом вы сможете натренировать себя быть тонко настроенным каналом, центрированным полем намерений, которое поглощает в себя и позитивно преобразует.

РД: Вы — преобразователь энергии. Как топ-менеджер, о котором я рассказывал: что бы ни приходило к вам, примите все в себя и поверните так, чтобы вы смогли это использовать для реализации своего призвания. Поворачивайте все в пользу вашей миссии.

СГ: Хорошей аналогией этому служит жена Роберта - Дебора, которая переводит для него во Франции. Она просто удивительный переводчик. К тому же она еще и балерина, и когда она просто встает в свою красивую центрированную позу, воспринимает то, что говорит Роберт, задерживает на мгновение, а затем выражает... лучше чем Роберт! *(Смех.)* Она как-то убирает за ним весь мусор, да так, что и монашки лучше не смогли бы! *(Смех.)*

РД: Это правда. Я что-нибудь говорю, а когда слышу, как она произносит это по-французски, то невольно продолжаю: «Да, *это именно то*, что я хотел сказать!» *(Смех.)* Она как-то умеет очищать сущность идеи и намерение и обрезать все лишнее содержание.

СГ: Мы говорим о процессе развития самого себя, о том, как настроить свою нервную систему, свой телесный разум на глубинное восприятие и отдачу через этот созидательный цикл соединения с порождающим полем.

РД: Получение, преобразование, фильтрация и затем отдача.

СГ: Ато, что мы называем «мышлением», обычно все это блокирует. Оно блокирует получение, так что вы не воспринимаете никакой новой информации текущего момента. Оно блокирует переработку и блокирует

процесс отдачи. А если у вас закрыта дверь к получению и заблокирован проход к отдаче, вы не сможете создать ничего творческого или преобразующего. Итак, вот небольшое упражнение, чтобы «открыть дверь» и позволить себе еще раз поприсутствовать преобразующим духом в этом мире. Основные шаги упражнения можно кратко изложить следующим образом.

## **УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОКРОВИТЕЛЬСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОСОЗНАНИЯ ПРОИСХОДЯЩЕГО»**

1. *Займите удобное для восприятия положение.*
2. *Установите намерение.*
3. *Наведение: повторяйте цикл утверждений, наполняя их каждый раз новым содержанием.*
  - *Теперь я осознаю, что вижу \_\_\_\_\_.*
  - *Теперь я осознаю, что слышу \_\_\_\_\_*
  - *Теперь я осознаю, что чувствую \_\_\_\_\_.*
4. *Следующий цикл утверждений:*
  - *Теперь я осознаю, что вижу \_\_\_\_\_, и я разрешаю этому погружать меня глубже внутрь моего Я (дышите и расслабляйтесь)...*
  - *Теперь я осознаю, что слышу \_\_\_\_\_, и я разрешаю этому погружать меня глубже внутрь моего Я (дышите и расслабляйтесь)...*
  - *Теперь я осознаю, что чувствую \_\_\_\_\_, и я разрешаю этому погружать меня глубже внутрь моего Я (дышите и расслабляйтесь)...*
5. *После того как вы войдете в состояние транса, обратите внимание на каждую воспринятую эмпирическую форму, примите ее и позвольте ей внести свой вклад в решение:*
  - *Теперь я осознаю, что происходит, и могу позволить этому открыться к порождающему решению...*
6. *Когда будете готовы, позвольте произойти интеграции и выйдите за пределы проблемы:*
  - *И теперь я могу позволить всему объединиться в порождающем решении...*
7. *Ощутите себя в будущем — в этом новом ответе на ситуацию.*
8. *Благодарность и клятвы.*
9. *Когда будете готовы — возвращайтесь, как вам удобно.*

СГ: Прежде чем начать, уделите несколько минут тому, чтобы принять удобное положение. Это совсем просто. Вы начинаете с того, что усаживаетесь, успокаиваетесь. И перестаете обращать внимание на других, чтобы весь процесс осознания с любовью посвятить себе.

РД: Направьте основное внимание на свой центр... в свое тело.

СГ: Позвольте себе перейти в режим наблюдения.

РД: Осознавайте свое дыхание.

СГ: Выровняйтесь по позвоночнику... телу ничего не надо делать, только расслабляться... разуму не за что цепляться.

РД: Почувствуйте все свое тело, начиная от стоп... и вверх через ноги и позвоночник.

СГ: Как только вы устроились и успокоились... ощутите свое намерение... и для проведения сегодняшнего занятия... просим вас ощутить свое призвание. Что вы ощущаете в качестве своего призвания в данный момент жизни?

РД: Позвольте своему дыханию снова и снова напоминать вам о вашем самом глубоком призвании.

СГ: Не держите призвание в своей голове... посмотрите, можете ли вы удерживать его в своем центре... без какого-либо мышечного напряжения... вы не должны за него цепляться... невесомое тело, невесомый разум.

РД: Передайте его дыханию. Вдохните свое призвание.

СГ: И в какой-то момент у вас появится ощущение намерения... Развитие генеративного транса — это процесс открывания и восприятия, и утилизации всего, что есть, в каждый момент процесса осознания.

РД: Преобразуя все, что присутствует, в нечто такое, что все больше и больше продвигает вас вперед к вашему призванию.

СГ: И простая форма, с помощью которой мы хотели бы помочь вам держать направление, использует всего лишь три утверждения, повторяющиеся снова и снова, и снова. Первое утверждение: *«Теперь я осознаю, что вижу...»*

РД: И обратите внимание на то, какие образы присутствуют в вашем мысленном взоре или в вашем зрительном поле, и просто позвольте им быть там.

СГ: И затем продолжайте, говоря: *«Я пропускаю их вниз, через свой позвоночник... в свой центр... наружу из своего центра... чтобы войти в поле... и расслабляюсь».*

РД: Второе утверждение: *«Теперь я осознаю, что слышу...»*

СГ: Внешние голоса, внутренний диалог...

РД: ...Внутренние вопросы... критические замечания... что бы там ни было.

СГ: Например, сейчас я осознаю, что слышу голос своей дочери. Затем вы продолжаете: *«Я пропускаю это вниз, в свой центр... пусть мой центр откроется в мир... чтобы позволить мне достичь своей цели...»* — а затем... расслабьтесь и отпустите...все отпустите.

РД: Используйте свое дыхание, чтобы опустить это вниз и отпустить.

СГ: Третье утверждение: *«Теперь я осознаю, что чувствую...»*

РД: Например: *«Теперь я осознаю, что чувствую напряжение в плечах».*

СГ: И я пропускаю эту энергию через свой позвоночник...

РД: ...в свой центр...

СГ: ...открываясь из своего центра...

РД: ...наружу в мир...

СГ: ...позволяя реализоваться моим целям.

РД: Отпустите и расслабьтесь.

СГ: Ничего не надо делать.

РД: Затем повторите первое утверждение: *«Теперь я осознаю, что вижу...»*

СГ: Какие бы зрительные образы ни появились, заметьте их.

РД: Пропустите их вниз.

СГ: Откройте свой центр...

РД: ...наружу в поле...

СГ: ...выпустите энергию достижения цели.

РД: Все отпустите.

СГ: Ничего не надо делать...

РД: ...только расслабляться.

СГ: *«Теперь я осознаю, что слышу...»*

РД: Пропустите это вниз, в центр.

СГ: Открываясь через свой центр.

РД: Выпустите это наружу... в поле.

СГ: Прекрасная энергия, входящая в мир.

РД: *«Теперь я осознаю, что чувствую...»*

СГ: Впустите осознание... станьте энергией.

РД: Отпустите... и расслабьтесь.

СГ: «Теперь я осознаю, что вижу...»

РД: Что? Образы, пространства... воспоминания?

СГ: Пропускаю их все вниз, через позвоночник... через центр...

РД: ...наружу в поле.

СГ: Как звезда, открываюсь в пространство... лучистая энергия... свет.

РД: Отпустите все... ничего не надо делать.

СГ: Наслаждайтесь дорогой... и расслабляйтесь.

РД: «Теперь я осознаю, что вижу...»

СГ: Так много разных вещей приходит вам на ум... пусть все они станут реками, текущими через все ваше существо.

РД: Вниз через центр...

СГ: ...открываясь в этот мир... прекрасный цикл... транс... формирование.

РД: Отпускаю...

СГ: ...воспринимая... открывая... освобождая. Вы можете почувствовать это ощущение. Все, что входит в ваше сознание, воспринимайте его... дышите им... позвольте ему направить вас еще глубже по вашему пути.

РД: «Теперь я осознаю, что слышу...»

СГ: Что вы слышите здесь? Музыка? Голоса?

РД: Вдохните это вниз.

СГ: Поток энергии.

РД: Удерживайте его в своем центре.

СГ: Космический канал.

РД: Направляя его на путь.

СГ: Все это - круг внутри... еще одного начала потока. РД: Глубоко расслабьтесь.

СГ: Пусть этот поток энергии проходит через каждый ваш орган. Пусть течет «сквозь кровь» вашей души.

РД: «Теперь я осознаю, что чувствую...»

СГ: Пусть он течет... в землю...

РД: ...теперь.

СГ: Семена...

РД: Символы...

СГ: Открытие...

РД: Открытие...

СГ: Цветы...

РД: Отпустите...

СГ: В вашем теле...

РД: Расслабьтесь...

СГ: Ваши органы могут исцелиться. Происходит самоисцеление.

РД: Соединение с самим собой.

СГ: По мере того как вы продолжаете, просто настраивайтесь... осознавайте каждый момент... то, что видите...

РД: ...то, что слышите...

СГ: ...то, что чувствуете... Пусть все это проходит в ваш центр.

РД: Преобразуйте это через свое присутствие.

СГ: А затем, как сияющая звезда... прекрасной темной ночью... пусть ваш центр излучает в этот мир... то, что является вашим призванием... «Вотмое призвание».

РД: И расслабляйтесь.

СГ: Таким образом, в этом процессе вы можете почувствовать, что самая созидательная часть вашего Я находится глубже мира управления. Она располагается глубоко в вашем центре... излучая оттуда поддержку.

РД: Способность к порождению и преобразованию — это естественная часть вашего существа.

СГ: Уделите некоторое время тому, чтобы просто почувствовать свой канал. И вспомните слова Марты Грэм: «Держите свой канал открытым». Это — ваш дар самому себе.

РД: Это ваше дело и ваша работа — держать свой канал открытым.

СГ: Поэтому, возможно, вы хотели бы произнести простую клятву.

РД: Взять на себя обязательство.

СГ: Дать обещание... о своем отношении к этому месту... Может, прежде всего вы будете каждый раз прикасаться к этому месту... Может, вы всегда будете с ним в глубинном соединении... Ибо там вы найдете любовь и свободу... Любовь и свободу. Свободу, чтобы медленно начать возвращаться в комнату... чувствуя единение с самим собой... неся сюда свой дар.

РД: И по мере того как вы возвращаетесь сюда, в окружение настоящего... по мере того как вы устанавливаете связь с этим внешним миром, что вы видите, открывая свои глаза? Что вы слышите? Что чувствуете?

СГ: Добро пожаловать обратно! Добро пожаловать обратно, вы — герои большого путешествия!

РД: И когда будете готовы, выберите себе кого-нибудь и в течение нескольких минут расскажите ему, на что был похож для вас этот внутренний опыт.

## ***БРИТМОВ ПУТЕШЕСТВИЯ: ПОТОК, СТАККАТО, ХАОС, ЛИРИЧНОСТЬ И ПОКОЙ***

РД: «5Ритмов®» Габриеллы Рот составляют основу для практики телесных движений, которая учит нас «базироваться» в своем теле, открывать свое

сердце и разум и чувствовать соединение с большим полем, частью которого мы являемся. Ритмы служат и картой, и практикой, они — плод многолетних наблюдений Габриеллы за движением энергии и в людях, и в жизни. В своей книге *«Труд молитв твоих»* (1997) Габриелла Рот пишет: «Энергия переходит в волны. Волны переходят в паттерны. Паттерны переходят в ритмы. Человек состоит из всего этого - энергии, волн, паттернов, ритмов».

Она выделяет 5 Ритмов — поток, стаккато, хаос, лиричность и покой\*<sup>32</sup> — которые образуют *волну*, по типу «метамодели» для преобразования.<sup>33</sup>

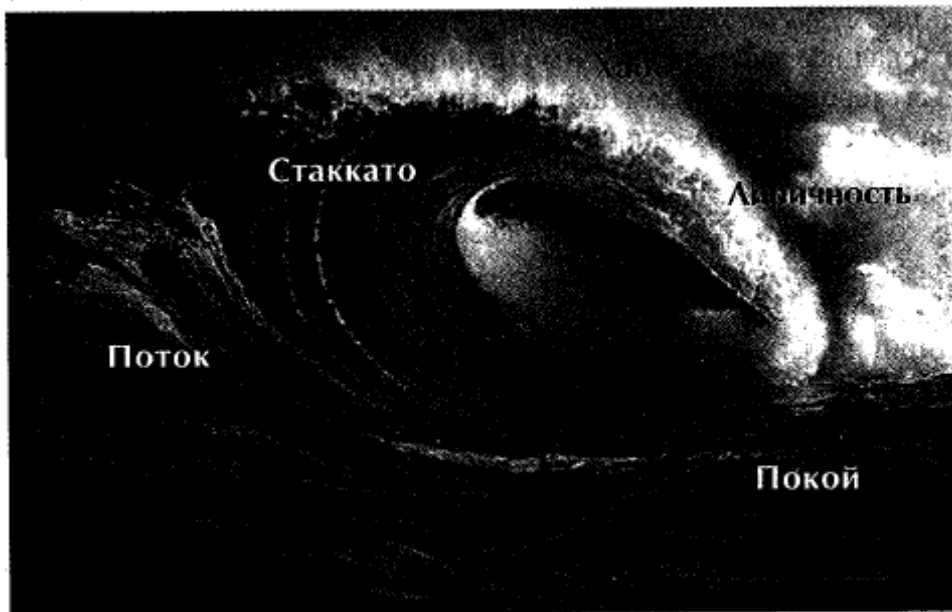
Эти ритмы являются разновидностью «архетипических энергий», через которые наши индивидуальные центры / источники становятся все более определенными, открытыми к полю и соединенными с ним. Рот пишет: ***«В потоке вы находите себя. В стаккато вы себя определяете. Хаос помогает вам растворить свое Я, так чтобы вы, найдя его и определив, не остались в нем жестко зафиксированы. Лиричность вдохновляет вас отдалиться глубокому процессу выражения своей уникальной энергии. А покой позволяет вам исчезнуть в той большой энергии, которая вмещает нас всех, так что вы можете начать весь процесс заново еще раз».***

---

<sup>32</sup> Англ. *stillness*—неподвижность, спокойствие, тишина. Поэтому далее по тексту слово *неподвижность* имеет прямое отношение к пятому ритму, в отечественной практике чаще называемому *покоем*. — *Прим. перев.* Как все работы настоящих гениев, 5 Ритмов универсальны и могут показаться обманчиво простыми. В то время как ритмы основаны на серии карт, их изучение сначала и прежде всего происходит в теле. Знания телесного разума питают когнитивный разум, но этот процесс обучения начинается (и остается) в стопах, вместо того чтобы идти от головы вниз. Если вы занимаетесь этой практикой, вам будет интересно, что Габриелла Рот со своей группой «Зеркала» записала несколько компакт-дисков с танцевальными ритмами. Сама музыка проведет вас через 5 Ритмов: кости (треки 2-6), инициация (треки 1—5), транс (треки 4-8), племя (треки 1-5) и бесконечная волна (треки 1-2), где голос Габриеллы ведет вас через волну.

<sup>33</sup> Во многих частях мира есть воркшопы и курсы, которые ведут учителя, прошедшие экстенсивный тренинг у Габриеллы. Еще она написала три вдохновляющих практических книги: *«Труд молитв твоих: Движение как духовная практика»* (1997), *«Карты для экстаза: Исцеляющее путешествие для неукротимого духа»* (1998) и *«Соединения: Пять лучей интуитивной мудрости»* (2004), которые укрепят ваше отношение к практике. Информацию о занятиях, учителях, музыке и книгах можно найти на ее интернет-сайте: [www.gabrielleroth.com](http://www.gabrielleroth.com). Вы также можете посетить ресурс [www.movingcenter.com](http://www.movingcenter.com), чтобы ознакомиться со списком большого количества занятий и семинаров.





РД: Мы начинаем волну в ритме *потока*. Мы уже узнали о некоторых особенностях потока в упражнении «активное центрирование». Оно начинается с заземления стоп. С этого укоренения в землю вы начинаете двигаться (*Роберт демонстрирует*) в непрерывном и легком движении. Не надо ничего навязывать. И так же, как мы делали в «активном центрировании», движение будет круговым. Рот говорит, что поток — это ритм женского начала.

Мы уже видели, что происходит, если вы теряете связь с землей или свой центр вовремя потока. Вы попадаете в его тень. Вас или затягивает инерция, или начинает «носить по ветру».

СГ: (*Стивен начинает игриво блуждать в потоке.*) О да, я могу так идти. (*Смех.*)

РД: И это - одна из причин, почему вам нужно *стаккато*. Стаккато (*Роберт демонстрирует его сильными, отрывистыми движениями*) устанавливает границы. Можно было бы сказать, что это — ритм мужественности. Это ян для инь потока. Центрированная форма стаккато — это фокус, концентрация, обязательство, установление четких границ и т.д. Нецентрированная форма — это жесткость; агрессия и насилие.

*Хаос* — это ритм, который воспрепятствует вам стать слишком косным. Хаос — энергия освобождения, отпускания, особенно в голове и шее (*Роберт демонстрирует*). Вы освобождаете структуры, отпуская все зафиксированные позиции. Нецентрированная, теневая сторона хаоса — замешательство, расстройство и ощущение себя разбитым. Но позитивная функция хаоса — в отпускании.

Как только вы отпускаете старое, вы свободны для выражения нового, тонкого. И именно здесь вы получите то, что Габриелла Рот называет *лиричностью* — здесь вы становитесь легким, творческим и игривым. Но, если у вас нет опоры на землю, вы попадете в тень лиричности — в поверхностность, ограниченность или в откровенную тупость.

После легкости и свободы приходит ритм *покоя*. Покой — это не отсутствие энергии, это — полное присутствие энергии, которая позволяет нам соединяться и с собой, и с тем, что вне нас. Габриелла говорит, что это ритм, с помощью которого вы открываете себя к метаполю. Теневая сторона покоя — летаргия, диссоциация, бестелесность и потерянности в поле. Центрированный покой — это такая форма исчезновения, где вы все еще полностью присутствуете, вы — это центр, соединенный с полем.

СГ: И хотим заметить, что, когда вы отправитесь по пути своего героического путешествия, вам понадобится энергия и дары всех этих пяти разных ритмов. Вы начинаете с центрированного покоя, затем начинаете поток исследований, затем переходите к организации всего в небольшие чанки<sup>34</sup> и к подчеркиванию различий. Затем вам нужно отпустить все и выпустить в нечто большее, — эта свобода позволяет вам творчески выражать тонкие энергии. После этого путешествия вы возвращаетесь к центрированному покою, заново соединяетесь с собой и с большим полем и реализуете дары Целостности, которые в этом процессе были развиты.

РД: По сути мы можем установить связь этих пяти ритмов с фазами путешествия героя. Поток (открытие себя) может быть связан с нахождением призвания. Стаккато (определение себя) подразумевает силу и взятие на себя обязательств по отношению к призванию и пересечению порога. Хаос (растворение себя) позволяет войти во внутреннее состояние, необходимое для преобразования теней и демонов. Лиричность (выражение себя) может быть связана с полным соединением с вашими уникальными человеческими ресурсами и с завершением задачи. Покой (соединение с полем за пределами себя) — мощный ресурс для «возвращения домой» и подготовки к следующему путешествию.

СГ: Эти пять ритмов позволяют вам ощутить свое состояние, когда вы пытаетесь чего-нибудь достичь или когда вы боретесь с проблемой. Можно заметить, что пока вы чем-то заняты, обучая других или изучая свое собственное состояние, то, возможно, пропускаете один из этих ритмов. Или находитесь в каком-нибудь из них, но в его нецентрированной форме, и потому

---

<sup>34</sup> Англ. *chunk* — в искусственном интеллекте — фрагмент знаний, хранимый и используемый как единое целое. — Прим. перев.

застреваете в нем. Например, можно заметить, что когда вы задумываетесь о своем будущем, то теряете мощность потока.

РД: Каждый из этих ритмов может быть выражен в разных формах, но самые очевидные из них — это танец и «телесный синтаксис». Однако они тоже имеют соответствующую зрительную и слуховую экспрессию (как в изобразительном искусстве и музыке) и, возможно, являются движущими факторами, лежащими в основе различных методов.

Вы можете уловить эти энергии в любой беседе. И определенно услышите их в тоне голоса. Так, вы можете услышать плавный голос в ритме потока (*Роберт демонстрирует*)... или голос в ритме стаккато (*говорит резким, отрывистым голосом*)... голос в ритме хаоса (*начинает заикаться*), лирический голос (*говорит мелодично*)... или очень тихий голос.

СГ: Экхарт Толле, человек, написавший книгу *«Сила настоящего»*, хороший пример такого тихого голоса.

РД: Очень .... очень .....медленный тихий голос. (*Смех.*)

СГ: Да, он говорит та-а-а-а-а-ак медленно. Я бы не захотел с ним даже обедать. Ему потребовалось бы 20 минут, чтобы попросить вас передать масло. (*Смех.*) И вообще-то, если вы любите аудиокниги, то вероятно, вам не стоит ее заказывать. У вас уйдет три года, чтобы дослушать, как он прочтет свою книгу до конца. Потому что большая ее часть — это неподвижность до-о-о-о-олгих пауз между словами. Теперь ....я хочу... чтобы вы вышли и съели бутерброд между словами. Так что Экхарту стоило бы побольше использовать ритм потока. (*Смех.*)

РД: Или лиричности. И ему явно немного не хватает ирландского языка. (*Смех.*) На практике, когда я прихожу в какую-нибудь коммерческую компанию, то сразу чувствую, какой из этих ритмов присутствует в поле. Поток? Или жесткость (тень стаккато)? Или, возможно, стаккато полностью утеряно, и нет никаких четких пределов или границ. Часто это хаос, много разных противоречивых энергий. Или это лиричность — легкая, игривая, творческая, выразительная. Есть ли там место для покоя? Покой — это то, что компании почти полностью утратили, там нет места ни для какой неподвижности. Все вечно что-то делают, делают, делают, делают! Идут, идут, идут, идут, идут!

СГ: И это создает много ду-ду<sup>35</sup>: (*Смех.*)

---

<sup>35</sup> Игра слов. Англ. *do*- делать, *Dodo*- птица дронг, синоним тупости. - Прим. перев.

РД: А когда покой непозволителен или ему никто не покровительствует, он все равно проявится, но в форме симптомов, которые остановят вас и заставят отдохнуть.

Мы хотели бы предложить вам небольшое упражнение, чтобы вы могли исследовать эти ритмы. Думаю, важно знать, что Габриелла Рот разрабатывала их не как теоретическую модель, а как двигательную практику. Это надо почувствовать в своем теле. Я танцую эти ритмы в течение более четырех лет и считаю, что это очень мощная преобразующая практика. Тем из вас, кто знаком с НЛП, я сказал бы, что в этих ритмах заложены метапрограммы телесного разума.

В этом упражнении мы проведем вас через танец 5 Ритмов с партнером. Один из вас будет человеком А, другой — человеком Б. Начнем с соединения с центром и зеркального отражения энергии, как мы уже делали в предыдущих упражнениях. Каждый из вас будет приносить свое намерение — оно может быть целью или, возможно, тем, что нужно исцелить, или может быть демоном, которого нужно трансформировать. Вы не должны об этом рассказывать, просто принесите свое намерение в ваше с партнером поле.

Как только вы установите энергетический раппорт, Стивен и я проведем вас через каждый ритм. Например, как человек А, я буду руководить ритмом потока, а Стивен, как человек Б, будет меня отражать. *(Роберт начинает двигаться как течение, Стивен отождествляется с ним.)* И по мере того как человек А плавно струится, вы сохраняете ощущение соединения со своим центром, а также — со своим партнером. *(Роберт и Стивен продолжают «струиться» рядом друг с другом.)* Позвольте себе исследовать поток. Пусть он принесет вас к вашему краю, и при этом вы останетесь в соединении со своим центром.

А затем, в какой-то момент, мы переключим ведение, так что теперь Стивен будет вести, а я следовать. *(Танец потока меняется, по мере того как Стивен начинает вести, а Роберт к нему подстраивается.)* И настанет такой момент, когда никто из нас вести не будет. Мы будем чувствовать, где и как поле направляет нас. *(Смех в аудитории по мере того, как Роберт и Стивен разворачивают танец потока.)*

*(Шутливо.)* Я знаю, что мне так хорошо, а тебе — тоже хорошо? *(Смех.)*

А затем в этом поле мы оба настроимся на свое намерение и посмотрим, как мы будем танцевать с ним в ритме потока. Так что сейчас мы выясним, на что это похоже, чтобы затем исследовать свое намерение во всех остальных ритмах.

Затем мы будем двигаться в ритме стаккато. Снова А поведет, а Б будет за ним следовать. *(Роберт начинает танцевать в ритме стаккато, Стивен следует.)* Затем Б будет вести, А — следовать. *(Стивен ведет.)* Затем никто не ведет, и вы чувствуете, как поле ведет вас обоих. Вы надеетесь ощутить такое место, где вы не ведете и не следуете, но вас обоих направляет нечто, находящееся между вами и вне вас. А затем вы приносите свое намерение и смотрите, что происходит, в то время как вы исследуете свое намерение в ритме стаккато.

Как и в ритме потока, мы выясняем: «Кто я, когда танцую этот ритм? Кто мой партнер? Каково поле наших глубинных отношений? Что происходит, когда я исследую свое намерение в этом ритме?»

Затем переходим к ритму хаоса. *(Смех в аудитории, пока Роберт и Стивен хаотично танцуют.)* Когда вы входите в хаос, появляется более спонтанная, более свободная форма. Вы действительно все отпускаете. *(Энергия усиливается, Роберт и Стивен, и аудитория — все смеются.)*

СГ: На секунду я стал Джоном Траволтой. *(Смех.)*

РД: Дистанция между вами может меняться. Вы не должны постоянно прикасаться друг к другу.

Затем вы переходите к лиричности, следуя той же последовательности. *(Смех в аудитории, по мере того как Роберт и Стивен движутся в лирическом танце.)*

СГ: *(Смеясь.)* Здесь начинается танец пасхального зайца. Надеюсь, никто это не снимает! *(Смех.)* Камеры прочь! *(Смех.)*

РД: Затем вы входите в ритм покоя. Это когда вы еще глубже соединяетесь внутри себя, возвращаясь к самому себе. *(Роберт и Стивен замедляются, глубоко дышат, прикасаясь к центру живота.)* И еще раз — обратите внимание на ваше отношение к своему намерению через покой.

Таким образом, вы видите, что упражнение позволяет использовать ритмы для того, чтобы сначала установить соединение с самим собой, затем с другим, затем с полем вне ваших отдельных Я. Затем вы приносите в это поле свое намерение и смотрите, как все ритмы и связи позволяют вам генеративным способом исследовать свое намерение.

Когда вы танцуете, различия возникают именно из-за качества вашего ритма, а вовсе не из-за того, насколько большие или маленькие движения вы делаете. Вы можете быть истинным стаккато с очень маленькими движениями.

Танцевать 5Ритмов могут люди всех возрастов, начиная с очень юного и до весьма почтенного.

СГ: И даже сидя в инвалидном кресле.

РД: Недавно я работал с парализованной девушкой, которая исполняла 5Ритмов. Она в полной мере участвовала в процессе, находя даже самую малую часть тела, которой могла пошевелить, исполняя каждый ритм. Каждый человек находит возможные движения, позволяющие ему чувствовать ритм, оставаясь при этом в соединении со своим центром, а затем открываясь к полю. Так что речь идет о качестве, а не о количестве.

СГ: Надеемся, вы почувствуете за особенностями этого упражнения мощную идею, что соединение с каждым из пяти ритмов необходимо для того, чтобы выдержать путешествие героя. Чтобы реализовать свое призвание, вам понадобятся центрированные формы потока, стаккато, хаоса, лиричности и покоя. Если вы ими не воспользуетесь, то застрянете в своем творческом путешествии. Названия этих ритмов помогут углубить ваше отношение к каждому из них, тем самым позволяя вам реализовать свое высшее призвание.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ИССЛЕДОВАНИЕ 5РИТМОВ»**

РД: Итак теперь ваша очередь исследовать их. Выберите себе пространство и вместе со своим партнером проверьте, чтобы вам хватало места. Разойдитесь в стороны, займите столько места, чтобы вам было достаточно, а затем повернитесь лицом к своему партнеру. В течение некоторого времени определитесь, кто из вас будет человек А, а кто — Б.

Мы надеемся, что в этом простом упражнении вы сможете получить мощный внутренний опыт. И не только с точки зрения установления раппорта и соединения, но еще — исследуя, как эти пять ритмов могут помочь вам преобразовать задачи и реализовать ваши цели и намерения.

СГ: Вы должны осознать, что идти по легкому пути во время упражнения было бы просто глупо. Мы надеемся, что смогли вам продемонстрировать, насколько полезны бывают смех и шутки во время работы. Но в то же время продолжайте настраиваться на глубинное пространство своего путешествия героя и на то, что эти ритмы смогут позитивно помочь вам в этом путешествии.

РД: Есть простой способ, как это сделать — вначале надо намеренно создать священное пространство. Конечно, для этого нужно некоторое время, чтобы центрироваться. Итак для начала встаньте лицом к партнеру, опустите руки. Закройте на некоторое время глаза и опуститесь в свой центр. И по мере того как вы начнете его ощущать, возможно, для вас будет полезно

прикоснуться руками к тому месту своего тела, где вы больше всего ощущаете свой центр. Убедитесь, что вы чувствуете свои стопы. Переместите в них свой разум.

СГ: Теперь настало время отпустить из вашего исполняющего Я... ту часть себя, которая все время старается понравиться другим. Используйте это время для самопомощи... самонаблюдения... самораскрытия.

РД: Удостоверьтесь как следует, что чувствуете себя в своем центре, с опорой на землю и в соединении с самими собой. И затем в течение некоторого времени постарайтесь настроиться на свое намерение. Что это за цель, которую вы хотите достичь? Или проблема, которую вы хотите решить? Или рана, которую вы хотите исцелить? Почувствуйте это, каким бы ни оказался призыв... ощутите его, оставаясь при этом центрированными.

И когда узнаете эту цель, откройте глаза... и установите связь со своим партнером. Сохраняйте ощущение того, что вы осознали, в своем собственном центре... и расширьте свое сознание так, чтобы включить в него и вашего партнера. Как только будете готовы, протяните руки вперед и направьте их ладонями к своему партнеру. Не касайтесь рук партнера... но зеркально отражайте его энергию.

СГ: Встаньте так, чтобы вы чувствовали между руками магнитное поле, почти физически соединяясь с партнером, но не совсем.

РД: И отражайте энергию, но так, чтобы никто из вас не доминировал над другим. Исследуйте это чувство соединения, отдавая и принимая энергию таким способом, который позволяет вам возвращать безопасность, доверие и раппорт.

И когда будете готовы, пусть человек А мягко и плавно начнет перемещать руки и все тело. Пусть движение начинается медленно. Оставайтесь в соединении со своим центром и со своим партнером, и ощутите, как через это соединение течет поток. А в это время человек Б отражает А. Не нужно стараться быть совершенным, просто позвольте себе чувствовать и следовать за вашим соединением. Пусть ваш взгляд будет мягким, а глаза - широко открытыми к периферии, тем самым вы позволите своему телесному разуму быть ведущей системой.

А вы, человек А, просто позвольте этому чувству течения энергии проникать... в ваши плечи... в ваши колени. Исследуйте диапазон, внутри которого вы чувствуете себя комфортно, настраиваясь еще и на свое намерение. Какую цель или намерение хотели бы вы привнести в поле? И по мере того как вы привносите свое намерение, позвольте себе струиться вокруг него... течь вместе с намерением... течь через него, пусть оно течет через вас.

СГ: Оставайтесь в соединении и с намерением, и со своим партнером. И обратите внимание, как эти два соединения дополняют друг друга.

РД: Но то, что вы привносите в танец, могло бы также оказаться раной или демоном. Просто струитесь вместе с этим, оставаясь в соединении и со своим центром, и со своим партнером.

А теперь, человек Б, вы будете вести... А вы, человек А, будете следовать. Уловите это чувство соединения между вами. Почувствуйте эту энергию потока — она всегда будет с вами.

СГ: Продолжайте оставаться настроенными на ощущение резонанса с намерением, которое вы держите. И вы заметите, как этот образ резонанса позволяет вашему телу расслабиться и погрузиться в поток еще глубже... и как ваше движение в потоке позволяет образу стать еще более текучим, открывающимся к новым измерениям... - поток творчества, разворачивающегося на многих уровнях.

РД: А теперь позвольте ритму потока направлять вас обоих. Никто из вас не ведет и не следует. Почувствуйте ритм самого потока и пусть он движет вами обоими.

СГ: И пусть ритм потока позволит вашему намерению открыться и течь новыми путями выражения.

РД: Почувствуйте это порождающее пространство между вами. А теперь пусть энергия накапливается в этом пространстве все больше и больше.

А теперь — пусть человек А позволит себе почувствовать, как в него начинает входить ритм стаккато. Почувствуйте биение ритма. Почувствуйте его силу. Следуйте за ним, пусть он постепенно станет вашим ритмом. И опять же — оставайтесь центрированными. Сохраняйте свой центр и сохраняйте намерение в своем центре.

СГ: По мере того как энергия стаккато будет все больше увлекать вас, вы начнете по-другому ощущать свое намерение.

РД: Стаккато относится к самоопределению. Позвольте себе проявляться в повторяющихся движениях - так, чтобы ваш партнер мог следовать... за прекрасным телесным синтаксисом стаккато... Итак, теперь, Б, вы будете лидером, а А будет за вами следовать. Определите себя. *(Слышатся ритмичные хлопающие звуки, а также ворчание и возгласы.)* Не забывайте про свое намерение. Оставайтесь в своем центре. *(Звуки усиливаются и формируют некий паттерн.)* Хорошо.



А теперь позвольте полю направить вас в хаос... Почувствуйте себя еще глубже в своем центре... Пусть А отправится глубоко в самый центр хаоса... Отпустите весь порядок и все формы... А теперь, Б, присоединяйтесь к этому... Ощутите и следуйте за центрированным ритмом отпускания... за ритмом хаоса... Теперь, А, вы следуете... А теперь вы оба, А и Б, никто из вас не ведет... Найдите объединенное поле хаоса, которое направляет вас обоих. *(Ритмичные звуки продолжают, становятся немного быстрее.)*

СГ: И какая бы энергия, направляя вас, ни присутствовала в поле, помните о своем намерении... Оставайтесь центрированными... Отпустите... Пусть эта энергия направляет исследование вашего *намерения*. *(Хлопки продолжают.)*

РД: А теперь, как только вы все отпустили, человек А, найдите легкость личности и почувствуйте, как она начинает протекать через вас... Человек Б, следуйте за лирическим танцем А. Ощутите легкость, игривую экспрессию лиризма.

СГ: И, танцуя, постоянно ощущайте свое намерение... и то, как этот игривый танец помогает вам прочувствовать свое намерение и позволяет ему выразиться такими разнообразными восхитительными способами.

РД: Оставайтесь центрированными... почувствуйте себя легко... Человек А, выразите намерение таким образом, который присущ только вам... А теперь, Б, вы будете вести в этом игривом танце, полном мягкого лиризма, а вы, А, будете следовать. Затем вы оба выпустите свои намерения в поле, которое поведет вас. Позвольте этой легкомысленной энергии вести вас обоих.

СГ: Пусть поле станет вашим родным домом... где лирически вынашиваются зародыши всех ваших уникальных экспрессии.

РД: И позвольте этому полю лирической легкости... волшебства... творчества... играть... Позвольте ему струиться... через... и за пределы вашего намерения... Пусть лирическая энергия вливается в намерение и позволяет вам прочувствовать его через лирические формы. И обратите внимание, что по мере разворачивания лирического выражения вас естественным образом начинает привлекать покой... центрированное спокойствие. Почувствуйте покой в каждом небольшом движении... в каждом пальце... в каждом движении плеч... в бедрах... в пространстве вовне. Создайте движения покоя, которые откроют вас к большему разуму... А вы, человек Б, отражайте эти движения.

СГ: Поэт Т.С. Элиот писал: «На оси вращающегося мира есть танец... И не называйте его неподвижным... ибо он для того, чтобы разместить мир во времени».

РД: А теперь, Б, идите на ваше место покоя, а вы, А, следуйте за Б. *(Глубокая тишина.)* В своем знаменитом произведении «*Четыре квартета*» Элиот написал также:

*Тише, — сказал я душе, — лучше жди без надежды,  
Ибо надеемся мы не на то, что нам следует; жди без любви,  
Ибо и любим мы тоже не то, что нам стоит; есть еще вера,  
Но вера, любовь и надежда — всегда в ожидании.  
Жди и без мыслей, ведь ты к ним еще не готова:  
И тьма станет светом, а танцем — твоя неподвижность.*

РД: Так пусть неподвижность будет внутри вас и между вами. Ощутите это чувство соединения внутри и вовне. Держите оба ваших путешествия между вами. Ощутите присутствие партнера. Эту уникальную энергию, которая является вашим партнером. И почувствуйте свою собственную уникальную энергию.

СГ: По мере того как вы содействуете глубокому видению дороги своей жизни, что-то внутри вас прямо сейчас начинает двигаться в мир... чтобы дать рождение... дать дыхание... дать движение... дать любовь.

РД: А затем позвольте вашим рукам еще раз встретиться, чтобы вы могли не торопясь ощутить присутствие энергии партнера. Почувствуйте свой центр и свое полное присутствие. И почувствуйте, что вместе с полем, которое между вами, вы находитесь в еще большем поле, расположенном вокруг вас.

И когда будете готовы, позвольте своим рукам вернуться к вашему собственному центру. Полностью вернитесь к самому себе. Закройте глаза, если это поможет вам полностью прийти в себя.

И затем, когда будете готовы, откройте глаза, посмотрите на своего партнера и каким-нибудь жестом, без слов, выразите ему свою благодарность и скажите спасибо за этот танец.

СЕ Поблагодарите за этот танец. А затем уделите пару минут тому, чтобы поделиться с партнером своими ощущениями.

## **ОБРЕТЕНИЕ ХРАНИТЕЛЕЙ**

РД: А теперь заключительное упражнение - оно имеет отношение к тому, чтобы найти хранителей, которые будут поддерживать вас во время вашего путешествия и возвращения в мир, чтобы вы преодолели все испытания и несчастья на своем пути.

СГ: С одной стороны, мы хотим подчеркнуть, что это путешествие ваше и только ваше. Но важна и другая истина: «Мы всего добиваемся с ма-а-ленькой помощью наших друзей». Это что, Джордж Буш сказал?

РД: Нет, это был Гроучо Маркс. *(Смех.)*

СГ: Серьезно, без хранителей мы никак не сможем совершить это путешествие. Карл Юнг имел обыкновение говорить, что для каждого человека одна из самых важных задач в жизни — это создать свое «сообщество святых». И он имел в виду вовсе не религиозность. Он имел в виду, что мы должны создать в своей душе круг покровителей, которые любят и поддерживают нас в нашем путешествии.

РД: Человеческих существ, которые понимают и благословляют вас на вашем пути. Существ, которые наставляют вас, учат, тренируют и пробуждают вас. Таким образом, это упражнение исследует, как можно узнать внутренне, что у вас есть поддержка многих хранителей, даже если они физически здесь не присутствуют.

СГ: Если вы хотите узнать, кто находится у человека в сообществе святых, спросите его: **«Кто действительно понимал или благословлял вас в жизни?»** Поскольку, если бы не эти люди, никого из нас здесь бы не было. Мы говорим не о тех, кто старался что-то для вас сделать, а о тех, кто касался глубин вашей души, кто пробуждал ваш дух. Поэтому мы спрашиваем всех вас: **«Кто действительно понимал вас?»** Для меня таким человеком был Милтон Эриксон. Он дал мне свое благословение. Я был застенчивым юношей 19 лет отроду, когда познакомился с ним, и он действительно растрогал меня своим посланием: **«В вас есть что-то очень особенное, что вы можете передать другим!»** И это зажгло огонь в моей душе. И несмотря на различные усилия его потушить, этот огонь никак не гаснет! *(Смех.)* В то время Эриксон встретил и благословил многих людей, но я **определенно рад**, что он встретил меня. Так что он - один из моего сообщества святых.

РД: Покровители и хранители необязательно должны быть живыми людьми. Они могут быть историческими фигурами, духовными существами или даже природными феноменами. Я работал с женщиной, которая выросла в чрезвычайно дисфункциональной семье. В детстве у нее не было никого, кому она могла бы доверять. Но когда однажды она вошла в лес, с ней что-то произошло. Казалось, лес видит ее, и она неожиданно почувствовала себя дома. Она могла разговаривать с лесом, и он предоставлял ей свою огромную мудрость и понимание. Так что лес был ее хранителем и покровителем.

СГ: Вы можете обнаружить, что ваше сообщество святых включает в себя писателей или художников. Когда я учился в средней школе, у меня была такая

сильная депрессия, что я подумывал о самоубийстве. Но как-то я познакомился с поэзией, и некоторые из поэтов пробудили во мне что-то глубокое и удивительное. Голое поэта отзывался в глубине души моей и каждое слово говорило мне с любовью и мудростью: «Мы уже были здесь прежде. Все хорошо, через это можно пройти и идти еще дальше». И мне открылось глубокое эстетическое поле - вне боли и страданий, вне моей личной ситуации.

Так бывало со многими людьми: писатели и художники способны пробудить ваш центр и переместить ваше чувство в порождающее царство, подняв вас из «пыли повседневности». Так что есть много вариантов — кто может на законном основании находиться в вашем сообществе святых.

РД: Один из аспектов сообщества святых имеет дело с тем, что можно было бы назвать *родословной линией*. В каждой части своего путешествия мы стоим в родословном ряду с теми, кто прошел его прежде нас.

СГ: *Сенсей* по-японски означает «учитель». *Кандзи* — иероглиф для слова *сенсей* включает в себя реку и двух людей, стоящих рядом с ней один впереди другого. *Сенсей* означает: «тот, кто идет по той же дороге, что и вы, но кто начал ее немного раньше вас». Так что наши хранители и покровители — на той же дороге, но начали ее немного раньше нас и поэтому могут дать нам, идущим позади, ресурсы и рекомендации. Мы можем настроиться и извлечь пользу из их позитивного присутствия.

РД: Итак, у нас есть наша семейная родословная линия — это наши родители, бабушки и дедушки и так далее — те, от кого мы получили свои дары и раны. У нас также есть духовная и профессиональная родословная — это целители, художники, воины, друзья, прошедшие свое путешествие прежде нас. И мы можем найти себе хранителей в этих и других родословных линиях.

СГ: Итак, вы задаете человеку вопрос: «Что это за дорога, по которой вы идете?» Или, как спрашивал Юнг: «Что это за миф, которым вы живете?» Какое путешествие вы совершаете? Каково наследие вашей души? И в каких родословных линиях вы состоите? Настраиваясь на порождающую сущность тех, кто находится в той же родословной, вы можете узнать, какое сообщество святых ведет вас по вашей дороге.

РД: Несколько месяцев назад я прочел в интернете одну очень интересную историю. Какой-то парень из Германии совершенно обезумел и разозлился на весь свет. Ему было настолько плохо, что он взял ружье и решил пойти в местный торговый центр, просто чтобы убивать людей. Он был уже совсем близок к тому, чтобы это сделать, когда к нему подбежал маленький, прелестный, восхитительный щенок. Парень был вовсе не в настроении играть — зато щенок был! Он беспрестанно подбегал к нему, да с такой невинностью

и с такой нежностью, что в конце концов в парне что-то щелкнуло и освободилось. Как будто щенок соединил его с полем за пределами его собственной темноты. В результате тот вернулся домой и спрятал ружье. Этот щенок был хранителем извне, который вероятно спас множество жизней и по крайней мере одну человеческую душу!

СГ: Так что никогда не знаешь, кто явится, чтобы оказать тебе помощь. Мы утверждаем, что в мире присутствует много позитивных существ, которые хотят поддержать вас в вашем путешествии. И по мере того, как вы открываетесь в поле, чтобы найти их, они найдут вас.

## **УПРАЖНЕНИЕ «СОБЕРИ СВОИХ ХРАНИТЕЛЕЙ»**

РД: Далее следует краткий обзор упражнения, через которое мы пройдем, чтобы найти ваших хранителей.

1. Что это за «демон» (проблема), с которым вы сейчас столкнулись?
2. Что это за ситуация, в которой вы чувствуете себя скорее жертвой, чем героем?
3. Что является вашим «порогом»? Что это за неизвестная территория, лежащая вне зоны вашего комфорта, ступить на которую (а) вас заставляет эта проблема или (б) вы сами, чтобы разобраться с ней?
4. Учитывая проблему (демона), с которым вы столкнулись, и порог, который вы должны пересечь, что является для вас «призывом к действию» — что вы призваны сделать или кем стать? (Часто полезно отвечать на этот вопрос в символической форме или метафорой, например: «Я призван стать орлом / воином / фокусником и т.д.»)
5. Какие ресурсы у вас есть, и какие вы должны в себе развить или усовершенствовать, чтобы встретить вызов, пересечь порог и выполнить свое призвание?
6. Кто является (или будет являться) вашими «хранителями» для этих ресурсов?

Если вы уже определили своих хранителей, представьте себе, где они должны быть физически расположены вокруг вас, чтобы наилучшим образом вас поддерживать. По очереди поставьте себя на место каждого из хранителей и посмотрите на себя их глазами (во втором лице). Какое послание или совет несет вам каждый хранитель? Вернитесь на свою собственную точку зрения и (от первого лица) примите эти послания.

РД: Мы собираемся провести вас через первую часть упражнения как через интроспективную рефлексию, затем в интерактивном режиме продемонстрировать вторую часть и дать вам возможность поработать с

партнером. Первая часть включает в себя установление некоторых контрольных точек, чтобы определить, где в настоящее время вы находитесь в своем путешествии и некоторые из проблем, перед которыми вы оказались. Во время этого путешествия, в котором мы находились, вероятно, вы почувствовали некоторых из демонов, которые, возможно, вас посещают, и некоторые из теней, которые все еще живут внутри вас. Временами вы еще можете с ними сталкиваться, но, надеюсь, теперь у вас будет большая уверенность в себе и большие возможности.

Итак, пожалуйста, уделите немного времени тому, чтобы центрироваться, — таким образом вы сможете почувствовать, с какими демонами вы, вероятно, снова встретитесь. Это те ситуации и переживания, в которых вы воспринимаете себя больше жертвой, чем героем.

СГ: Можно спросить по-другому: *«Когда вы думаете о предстоящей неделе или месяце, что наиболее вероятно выбивает вас из вашего центра?»*

РД: Какие ситуации, люди, части вашего Я наиболее вероятно отправят вам покровительственные послания негативного толка? *Ты не способен. Ты недостаточно хорош. Ты не существуешь. Тебе здесь не рады.* В течение некоторого времени идентифицируйте этих демонов, эти тени, искушения, испытания и проверки. Подумайте также о тех порогах, что вам надо преодолеть. Где расположены эти места вашей неуверенности, вашего риска, места, откуда нет возврата? Что именно вам нужно сделать, чтобы это вывело вас из зоны вашего комфорта? Какой риск вы должны принять на себя? Где места, в которых вам понадобится мужество?

Стивен и я рассуждаем иногда о том, как это важно смотреть вперед — на то время, когда у вас наступит полный крах. Разве не полезно знать, что это обязательно случится? *(Смех.)* Допуская эту возможность, можно с комфортом оценить все способы, которыми в таком случае вы сможете позитивно располагать. Как мы говорим в НЛП: неудач нет — только обратная связь. Нет никаких ошибок, только последствия. И то, как вы реагируете на каждое последствие, определяет, является ли это в конечном счете успехом или неудачей. Так, если вы открываетесь навстречу своему героическому путешествию, то вы открываетесь проблемам и большому риску. Определите, чем для вас являются некоторые из этих проблем.

СГ: И по мере выяснения этого вопроса вы можете заметить, что почти автоматически начинаете реактивно защищаться от этих проблем. Вы входите в состояние, которое мы называли «бороться, бежать или замереть», где непорождающие реакции гарантируют, что проблема никак не изменится. Поэтому, когда вы столкнетесь со своими демонами, вспомните старый

буддистский совет: «Ничего не делай, просто посиди немного». Не кормите демона гневом или страхом. Не отдавайте свой центр проблеме. Примите это как сигнал: ***«Отпусти и центрируйся. Отпусти и центрируйся. Отпусти и центрируйся. Почувствуй вертикальную ось соединения внутри себя. Отпусти связь с демоном. Пусть твоей главной заботой будет твой центр».***

РД: Сиддхартха говорил: «Я могу думать, а могу ждать». Есть время, чтобы думать. И есть время, чтобы «ждать без мыслей». Когда вы в конфронтации с демоном, отпустите мысли и реакции и сначала найдите свой центр. Затем задайте себе вопрос: ***«Какие ресурсы могут мне помочь? Какие ресурсы мне понадобятся, чтобы встретить это нелегкое будущее?»*** Конечно, каждое путешествие требует от героя силы и мужества.

СГ: Но также мягкости и доброты.

РД: И давайте не забывать игривость, юмор и творчество. Просто посидите и задайте себе вопрос, какие ресурсы вам понадобятся. Может быть это вовсе не способности, может быть это вера — вера в самого себя.

СГ: Может быть это не вера в себя, а связь с чем-то большим, чем вы сами — с чем-то, откуда вы можете что-нибудь почерпнуть.

РД: Ощущение доверия. И на самом деле найдите прямо сейчас, глубоко и искренне, что это за ресурсы, которые вам понадобятся, если вы и в самом деле хотите поделиться своим даром и исцелить свои раны. Какие внутренние ресурсы у вас имеются? Что такого есть внутри вас, чтобы помочь вам в вашей внутренней игре?

СГ: И порадитесь, сознавая то, что ***насколько велика ни была бы проблема, пространство вашего Я намного больше.*** Глубже... шире... оно простирается до и за пределы этой проблемы. Оно намного больше. Поэтому какие ресурсы, какие связи, какие убеждения вы должны быть в состоянии предоставить своему расширенному Я?

РД: А затем ключевой вопрос этого исследования: ***«Кто хранители этих ваших ресурсов? Какие покровители и наставники — люди из вашей жизни, исторические личности, архетипические сущности, духовные существа — помогут вам вспомнить о ваших ресурсах, получить доступ к ним и использовать их?»***

СГ: Кто те люди, которые раньше вас прошли по этому пути? Не пытайтесь найти ответ когнитивно, держите вопрос и наблюдайте, что или кто придет к вам. Позвольте себе приятно удивиться тому, кто появится в вашем поле.

РД: К какой родословной линии вы принадлежите?

СГ: Просто наслаждайтесь процессом осознания различных хранителей, которые появляются в поле вокруг вас.

РД: Это могут быть духовные хранители... духовные учителя... ангелы... символы... архетипы. Могут быть природные хранители: горы, океаны, реки, леса или цветы.

СГ: Кто-то, кто верит в вас... Кто-то, кто верит в ваши способности... Кто-то, кто может сказать вам: *«Это возможно. То, что ты жаждешь обрести в своем путешествии, — это возможно... И мы здесь, чтобы оказать тебе поддержку... и направить тебя. Твой путь можно пройти. Ты сможешь его пройти... Ты можешь это сделать... Ты обязательно это сделаешь!»*

РД: Кто-то, кто вселяет в вас мужество, уверенность, решимость, помогает обрести творчество и соединение.

СГ: И просто обратите внимание, каково это — освободиться от своего собственного индивидуального разума и уступить место сообществу святых... *Там...* внутри вас и везде вокруг вас... поле сообщества святых... Пусть оно будет вашим глубинным разумом.

РД: И по мере того как вы это делаете, постарайтесь реально ощутить нескольких ключевых хранителей. А затем, когда будете готовы, возвращайтесь обратно в комнату.

Итак, мы только что завершили первую часть процесса, который включает в себя идентификацию нескольких ключевых хранителей. Теперь мы хотим показать вам вторую часть упражнения, где вы будете исследовать, как использовать этих хранителей, если вы столкнетесь с демоном или с проблемой. Нам нужен доброволец, человек, который стоит перед одним из искушений, перед одним из испытаний.

*(Алиса вызывается быть добровольцем и выходит на сцену.)*

### *Демонстрация с Алисой*

РД: Итак, первый шаг — узнать, с какой проблемой или испытанием ты столкнулась. Алиса, пожалуйста, скажи мне, с чем бы ты хотела поработать сегодня?

Алиса: Я переживала в жизни такие конфликты, которые доводили меня до грани между жизнью и смертью. И в конце концов у меня в печени появились новообразования. Я не очень это понимаю, но думаю, они явились симптомами, чтобы заставить меня разрешить свои жизненные конфликты.

РД: А сейчас у тебя есть новообразования в печени?



Алиса: Нет. У меня было две операции, год назад и шесть месяцев назад. Всего у меня было три опухоли. Мне отрезали половину печени, чтобы удалить их.

РД: Да, вижу, что ты определенно находишься в путешествии героя. Очевидно, ты уже противостояла демонам, но будут и дальнейшие испытания. В терминах нашего упражнения «демон» выглядит довольно очевидным. Это — сами опухоли, согласна?

Алиса: Да.

РД: Так что можно сказать, что опухоль — это демон, с которым ты столкнулась в своем путешествии героя. Ты сказала, что не очень это понимаешь, но хочешь понять. Мы исследовали здесь идею о том, что демон — это отражение тени нашего Я.

Алиса: Да.

РД: Ты что-то говорила о своих конфликтах. Давай в течение некоторого времени на это настроимся. Когда ты думаешь об опухолях, просто отметь, что происходит у тебя внутри. Что приходит как отражение из твоего подсознания? Это страх? Гнев? Обрати внимание, что это?

*(Алиса закрывает глаза, дышит глубже и как будто эмоционально соединяется с чем-то.)*

*(Мягко.)* Правильно. Правильно. Что ты там чувствуешь? Обрати внимание, что там — в твоем телесном разуме?

Алиса: *(Эмоционально.)* Я одинока.

РД: Да... и на что еще ты обратила внимание?

Алиса: Там холодно. Больно.

РД: Холодно. А что это за послания, которые, кажется, причиняют тебе боль?

Алиса: *(Со слезами.)* Они говорят, что моя жизнь ничего не стоит.

РД: Эти послания говорят тебе, что твоя жизнь ничего не стоит. Обычно такие послания не могут оказывать сильного влияния, если не резонируют с чем-то, что **ты** сама о себе думаешь. И потому мне интересно, существует ли такая часть тебя, которая считает: «Да, вы правы, я ничего не стою». Обычно, демон может вас травмировать, если может прицепиться к вашей тени. Поэтому мне любопытно, что в тебе резонирует с посланием: *«Ты ничего не стоишь»*.

Алиса: Я не существую.

РД: Я не существую. Да.

Алиса: Мною манипулируют.

РД: Как насчет того, что тобой манипулируют? Можешь сказать больше?

Алиса: Когда я хочу закричать, в ответ я слышу: «Замолчи!»

РД: Какое чувство в тебе это вызывает? Когда ты хочешь закричать и слышишь «Замолчи!» — что ты чувствуешь в своем теле?

Алиса: Боль.

РД: Где ты чувствуешь эту боль?

Алиса: В душе.

РД: Итак, боль, которую ты чувствуешь в душе. Хорошо, что мы это знаем. И поскольку она разъедает тебе душу, возможно, у нее есть еще и физическое проявление, которое питается твоим телом. Теперь наступает важная часть нашего исследования путешествия героя. Давай представим себе, что этот демон толкает тебя через порог, на новую для тебя территорию. И из-за этого демона ты вынуждена перемещаться на новые для себя места. Что это за порог для тебя? Где край зоны твоего комфорта, к которому тебя подталкивают?

Алиса: Вы имеете в виду, где я хочу быть?

РД: Не совсем. Это — нечто большее, чем твое желаемое состояние. Мы говорим о границе зоны твоего комфорта. Эти опухоли и конфликты подвигают тебя к порогу, к месту вне зоны твоего комфорта. Они призывают тебя сделать что-то новое. Это что-то — очень проблемное, что тебя просят сделать в результате этих симптомов; Что это за новое, что ты должна сделать и что для тебя совсем не легко?

Алиса: Моя проблема?

РД: Да.

Алиса: *(Медлит, становится возбужденной.)* Высказать то, что я действительно чувствую. Что я думаю, чувствую и хочу сделать!

РД: Да. Вот что это значит. И ясно, что для тебя это трудно. Вот проблемное место. У тебя есть демоны и тени, опухоли, боль, «замолчи»... А также факт, что ты должна быть в состоянии высказать то, что ты чувствуешь. Так что это за призвание, что ты должна делать или кем стать? Одиночество, опухоли, которые заставляют тебя высказаться. Они призывают тебя вырасти и

сделать что-то новое. Они говорят: «Ты больше не можешь оставаться такой, какой была раньше. Ты больше не можешь оставаться маленькой». К чему это тебя зовет?

Алиса: *(Все еще возбужденно, но меньше.)* К счастью и любви.

РД: Да, к счастью и любви. Хорошо, что мы это знаем. И мне интересно, можешь ли ты позволить появиться какому-нибудь символу — символу, который представляет то, кем бы ты была, если бы у тебя были любовь и счастье. Что было бы символом такого человека, которым тебя призывают стать? Может, ты была бы похожа на звезду? Или на что-нибудь другое? Просто обрати внимание на символ, который придет к тебе изнутри.

Алиса: Знак бесконечности.

РД: Знак бесконечности. Что эта бесконечность значит для тебя? Позволь опять появиться символу. Что это? Какой ты станешь? Что представляет собой этот знак бесконечности? Если ты выскажешься, если Ты исцелишь эти опухоли, то какой Ты будешь?

Алиса: Человеком, чувствующим себя в безопасности.

РД: На что это похоже? Каков твой символ для этого человека, чувствующего себя в безопасности? Как человек, чувствующий себя в безопасности — кто ты? Какой это символ? Что является его метафорой? Просто отметь первый приходящий к тебе образ.

Алиса: Океан.

РД: Океан.

Алиса: Хм-м-м... *(Видно, что все ее внимание поглощено происходящим внутри.)* Да. *(Глубоко вздыхает.)*

РД: Внутри тебя есть призыв быть океаном. *(К аудитории.)* Вы можете заметить, что, как только она переходит от абстрактных слов к метафорическому образу, она расслабляется. Телесный разум начинает думать за нее. И это очень важно, особенно учитывая ее физические симптомы. Она должна позволить мыслить и существовать своему телу, которое будет создавать свои собственные реальности. Иначе демоны сделают это за нее.

*(К Алисе.)* Итак, чтобы быть этим океаном, чтобы исцелить эти опухоли, чтобы исцелиться от этой боли и этих голосов, которые говорят: «Замолчи!» — какие ключевые ресурсы тебе понадобятся?

Алиса: Сила и уверенность.

РД: Уверенность в себе? *(Алиса кивает головой.)* Что-нибудь еще?

Алиса: Самоуважение. *(Появляются слезы.)*

РД: Да. Самоуважение. М-м-м-м, я вижу, это очень глубоко тебя трогает. *(Алиса кивает.)* Это очень важно. Любовь к себе, самоуважение. Это замечательно.

А теперь мы подходим к ключевой части этого исследования, в которой мы должны собрать твоих хранителей. Чтобы это сделать, хочу попросить, чтобы ты подумала о какой-то совершенно конкретной ситуации в твоём будущем, где тебе понадобится сила, уверенность в себе и самоуважение. Это ситуация с другими людьми? В больнице? Или в семье? Где она будет происходить? Дай мне конкретное время и место, где Тебе понадобятся эти ресурсы. Что это за моменты, когда ты больше всего сомневаешься, когда теряешь свою силу, теряешь свою уверенность?

Алиса: *(Эмоционально поглощена.)* С моим мужем.

РД: С твоим мужем.

Алиса: И с моей семьей.

РД: Это какие-то конкретные случаи? Например, когда ты пытаешься поговорить со своим мужем или со своей семьей о какой-то проблеме? Важно, чтобы ты настроилась на какой-то один такой случай или на одну такую ситуацию. Можешь это сделать?

Алиса: Да.

РД: И пока ты это делаешь, хочу попросить, чтобы ты поинтересовалась, кто будет твоими хранителями — для силы, уверенности в себе и для самоуважения. Чье присутствие, какие люди и какие существа могут помочь тебе вспомнить, когда ты находишься со своей семьей и с мужем, об этих важных ресурсах силы, уверенности и самоуважения? Кто или что будет твоим хранителем, например, для силы?

Алиса: Мой ангел-хранитель.

РД: Твой ангел-хранитель.

Алиса: Да. Я чувствую, как он стоит позади меня. '

РД: Так, ангел-хранитель. Как он выглядит?

Алиса: Огромный ангел с большими крыльями.

РД: Огромный ангел с большими крыльями... Замечательно... А кто твой хранитель для самоуважения? Кто он в твоей жизни — кто сообщает тебе, что ты существуешь, что ты чего-то стоишь, что ты имеешь право быть услышанной?

Алиса: Это мантра.

РД: Мантра. Что будет твоим символом для этой мантры? Где она будет находиться возле тебя в качестве поддержки?

Алиса: Я слышу ее... как поддержку.

РД: Откуда ты ее слышишь? Очень важно, чтобы ты ощутила конкретные детали. Кто ее произносит? Сделай из этого картинку. Твоему телу нужны конкретные образы, а не абстрактные. Это такой особый язык, который приходит от тебя же, и он позволит жить и исцелиться твоему телу. Важно почувствовать ее и перенести в свое тело.

Алиса: Я повторяю мантру.

РД: Обрати внимание, кто ты, когда ее повторяешь? На что это похоже? Посмотри, как она выглядит — та ты, которая повторяет мантру.

Алиса: Я вижу какой-то свет.

РД: Какой-то свет. Это звезда? Это солнце? Это пламя?

Алиса: *(Выглядит очень поглощенной.)* Хм-м-м... Это свет. Шар света.

РД: Шар света. Какого цвета? Алиса: Белого.

РД: Шар белого света. И где в поле вокруг себя ты ощущаешь присутствие этого шара белого света?

Алиса: Справа. *(Алиса показывает направо.)*

РД: Справа от тебя. Хорошо. Теперь мне стало интересно: пока в хранителях — ангел и шар света. Хорошо. Но я заметил, что до сих пор в качестве хранителей нет никаких людей. Думаю, тебе нужно еще и некоторое человеческое присутствие. Так кто же является твоим наставником в мире людей?

Алиса: *(Медлит с ответом.)* Трудно сказать, потому что физически и мысленно я всегда была одна.

РД: Понимаю. Именно поэтому я предлагаю тебе найти хранителя в образе человека, чтобы он напоминал тебе о том, что ты принадлежишь еще и к человеческому сообществу, так же как и к другим. Отметь того, кто может

быть твоим человеком-хранителем. Не торопись. Кто бы это мог быть? (*На глазах Алисы появляются слезы.*) Кто этот хранитель?

Алиса: (*В слезах.*) Моя дочь.

РД: Да. Да. (*Алиса продолжает плакать.*) Да. И где прямо сейчас ты чувствуешь ее присутствие в поле? Ты сказала, что ангел позади тебя. Где ты чувствуешь присутствие своей дочери? Она перед тобой? Она не может быть внутри тебя — она материальная, она не поместится внутрь. Она позади тебя, перед тобой? Где ты ее чувствуешь своим телом? У нее есть тело, у тебя есть тело. Где она?

Алиса: Она передо мной.

РД: Она перед тобой. (*К аудитории.*) Важно, чтобы мы расположили этих хранителей и образы по отношению к физическому телу. Алиса должна думать и чувствовать, и разговаривать в границах своего тела, расположенного во внешнем мире. Одна из стратегий ее выживания состояла в том, чтобы оставить свое тело и, отделившись, уйти в бестелесные внутренние миры. Она чувствует боль и одиночество в своем физическом теле и потому оставляет его ради другого мира. Мы уже подчеркивали: для того, чтобы быть порождающими — то есть быть в состоянии создавать, исцелять или преобразовывать — вы должны сначала найти свой центр внутри своего тела, а затем расшириться через него и за его пределы, оставаясь центрированными. Вот почему мы исследуем здесь, какие хранители могут помочь ей оставаться в теле, соединиться со всем, что в нем есть, и выйти в мир с этим центрированным и полным разнообразных ресурсов соединением. Без такого духовного единения наступает духовное избегание. Это побег, а не ресурс.

Алиса (*выглядит очень поглощенной*): Хм-м-м-м...

РД: (*К Алисе.*) Итак, кто-то должен помочь тебе оставаться здесь, в мире. Например, твоя дочь, говорящая нечто похожее на: «Останься здесь, мам».

Алиса: Хм-м-м...

РД: Люди не видят тебя, когда ты уходишь. Если ты хочешь, чтобы они тебя видели, ты должна оставаться видимой, и иногда это значит, что тебе можно причинить боль... (*Алиса кивает.*) Итак, в качестве заключительного шага мы хотим получить послания от этих твоих хранителей. И когда ты будешь взаимодействовать, например, со своим мужем, эти хранители тоже будут с тобой. Пока мы коснулись ангела, шара белого света и твоей дочери.

Алиса: Да.

РД: Поэтому я хочу, чтобы ты представила себе, что собираешься встретиться с мужем.

Алиса: Хорошо.

РД: Хочу попросить, чтобы теперь ты вышла из той позиции, где ты сейчас стоишь, и встала позади себя - в позицию ангела-хранителя. Просто позволь себе физически переместиться на место хранителя позади тебя, так чтобы ты видела саму себя с его точки зрения. Не стесняйся перемещать свое тело, занять какую-нибудь позицию или принять какую-нибудь позу, которая позволит тебе встать на место этого ангела-хранителя^

*(Алиса отходит назад, глубоко дышит.)*

В НЛП мы называем это *второй позицией* — перемещение себя на точку зрения другого человека или сущности. Позволь себе войти в поле ангела-хранителя и воспринимай себя с его точки зрения. Стань ангелом-хранителем. И по мере того, как ты это делаешь, обрати внимание на сообщения, которые ты посылаешь Алисе, находящейся вон там. *(Роберт указывает туда, где раньше стояла Алиса.)* Ты — ее хранитель. Какое послание ты хочешь передать Алисе, в то время как она готовится встретиться с мужем и семьей? Теперь ты хранитель ее уверенности в себе. Какое у тебя для нее послание? Ангел-хранитель, что именно ты хочешь ей сказать?

*(Алиса вытягивает обе руки с ладонями, обращенными вперед, словно в жесте благословения.)*

Итак, это скорее касание, чем слова. Что говорит это касание? Что ты хочешь сообщить Алисе через него?

Алиса: *Ты можешь это сделать.*

РД: *Ты можешь это сделать.* Это важно... Теперь сделай шаг вперед и вернись в позицию Алисы. *(Алиса делает шаг вперед.)* И по мере того, как ты это делаешь, почувствуй прикосновение ангела-хранителя, который стоит позади тебя. Он говорит тебе: « *Ты можешь это сделать. Ты можешь это сделать. Ты можешь это сделать...*» И по мере того, как ты ощущаешь эти послания, отметь, в каком месте своего тела ты их воспринимаешь.

Алиса: *(Смеется.)* В ногах.

РД: В ногах. *(Алиса снова смеется, выглядит возбужденной.)* Как приятно знать, что у тебя есть ноги! Я хотел бы увидеть, как эти ноги оживают для тебя.

Алиса: *(Взволнованная и счастливая.)* Я чувствую себя так, будто бегу!

РД: Есть такая старинная песня: «Эх, ботиночки пошиты для ходьбы».

*(Алиса, одетая в ботинки, взволнованно смеется и несколько раз топает ногами.)*

Ух ты, здорово! Приятно наконец увидеть небольшое стаккато в твоей энергии. Жизнь — это не всегда неподвижность, не так ли? Тебе нужно небольшое стаккато. Особенно со своим мужем, я думаю.

Алиса: Да, вы правы.

РД: Хорошо, теперь у нас следующий хранитель. Это мантра, или шар света. Теперь позволь себе выйти из своего места, шагни вправо и, когда будешь готова, войди в поле белого света. *(Алиса шагает вперед и вправо от себя и оборачивается.)* Будь шаром белого света. И как шар света — каково твое послание Алисе? Как ее хранитель, как шар света — какое у тебя послание для ее тела?

Алиса: *Ты существуешь.*

РД: Да. *Ты существуешь, у тебя есть голос в этом мире.* Хорошо. Теперь возвращайся и снова войди в саму себя. *(Алиса возвращается в свое изначальное положение.)* Почувствуй, как твой ангел-хранитель произносит: *«Ты можешь это сделать. Иди, девочка!»* Почувствуй это в своих ногах. *(Алиса смеется.)* А теперь в своем животе — этот шар света, говорящий: *«Ты существуешь. Ты — здесь. Я вижу тебя. Как это хорошо — тебя видеть».* *(Пауза, в то время как Алиса глубоко переживает процесс.)*

И наконец — у нас есть твоя дочь. Я хочу, чтобы ты заняла ее позицию и встала перед собой. Она там — впереди тебя. Позволь себе стать ею. Как ее зовут?

Алиса: Дженет.

РД: Стань Дженет. Войди в энергию Дженет. В ее тело. В ее энергию. *(Алиса выходит вперед и поворачивается.)* Дженет, твоя мама нуждается в тебе как в хранителе. Какое у тебя послание для своей мамы? Что ты говоришь?

Алиса: Дженет говорит мне...

РД: Нет, не Дженет говорит тебе, ты — это Дженет. *(К аудитории.)* Эта часть очень важна для тренера, потому что у Алисы есть тенденция покидать себя. И когда она покидает свое тело и свой центр, что-то другое может ими завладеть.

*(К Алисе.)* Ты — это Дженет, а не ее абстрактное представление. Если ты Дженет, то ты и говоришь как Дженет, обращаясь к своей маме.



Алиса: *Мама, я люблю тебя.*

РД: Да... Да... *Мама, я люблю тебя!...* Правильно... а теперь вдохни и возвращайся назад, на свою собственную позицию. *(Алиса движется назад — в позицию «Я».)* А теперь твой ангел-хранитель, стоящий позади тебя, прикасается к тебе и передает: «Ты можешь это сделать!» Справа от тебя — шар белого света, который говорит: «Ты существуешь». А еще перед тобой твоя дочь Дженет, она обвила тебя руками и говорит: «Я люблю тебя, мама». Где ты воспринимаешь это сообщение в своем теле?

*(Алиса двигает руками вокруг всего тела.)*

Замечательно. И ощущая все эти сообщения, теперь войди в ту трудную ситуацию с мужем и своей семьей. Услышь послания, которые обычно там звучат: *«Замолчи! Ты не существуешь! Ты снова будешь одинока!»* Но в то же время почувствуй присутствие своих хранителей. Увидь их. Услышь их. Не как абстрактное понятие, но реально, глубоко, в своем теле. Тебе не нужно покидать его, чтобы их найти. Они в твоём теле. Послания хранителей теперь в твоём теле. Почувствуй их в своей печени. В китайской медицине печень часто связывают с огнем. Эмоциональный огонь, гнев. Так что твоей печени нужно быть живой. Это хорошо — чувствовать. Хорошо выражать боль. Выраженная боль исцеляется. Невыраженная боль увеличивается... Что происходит теперь, по мере того как ты чувствуешь все это?

Алиса: Много разных чувств. Боль...

РД: Хорошо. Будь с этим. И перенеси это ощущение своих хранителей к себе в живот, в сердце, в ноги, в плечи. Все вокруг тебя, все внутри тебя. Услышь послания хранителей. *Я люблю тебя. Ты существуешь. Ты можешь это сделать.* Эти послания для того, чтобы направить тебя, охранить тебя, это мощное средство, чтобы позволить тебе быть со своим мужем и со своей семьей. Ты герой, а не жертва. Повернись лицом к своим демонам. Встречай и преобразуй их. Будь центрированной и сойди с дороги негативной энергии. *(Алиса расслабляется, выглядит сияющей, водит руками вокруг своего тела, словно благословляет.)* Да, смотри и ощущай, как твоя вторая кожа открывает все вокруг тебя.

*(В течение минуты или около того Алиса выглядит глубоко погруженной в процесс преобразования. Затем она глубоко вздыхает, прикасаясь к своему сердцу, открывает глаза и улыбается. Она выглядит обновленной.)*

Алиса: Огромное спасибо!

РД: *(Обнимает Алису.)* Всегда пожалуйста. В 5Ритмах Габриелла Рот любит говорить: «Следуйте за своими стопами». Твой ангел-хранитель подскажет тебе, куда идти. Спасибо, Алиса.

Алиса: Спасибо вам.

*(Алиса покидает сцену под громкие аплодисменты.)*

РД: Итак, это была демонстрация того, как находить хранителей, которые вам понадобятся во время вашего путешествия героя, и пользоваться их поддержкой. Надеюсь, вам стали понятны некоторые из центральных элементов путешествия, на которые мы постоянно обращали внимание: герой, призыв, демон или проблема, ресурсы и хранители. Решающая часть для путешествия героя — это найти ресурсы и хранителей, которые необходимы для преобразования демонов и пересечения порога в целях завершения путешествия. Мы показали, как это сделать внутри себя, а также — как помочь это сделать другим.

А теперь — найдите себе партнера и постарайтесь помочь друг другу отыскать своих хранителей и те послания, которые у них есть для вас на этой стадии вашего путешествия.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ**

СГ: Итак, приближаясь к завершению, хотим отметить, что путешествие героя — это давняя и прекрасная традиция, в которую внесли свой вклад многие великие люди. И самое важное, что мы хотим подчеркнуть: этот путь открыт и для вас, и если вы его выберете, то сможете прожить свою жизнь как одно большое приключение.

РД: И чтобы осознать эту способность внутри каждого из нас, я хочу прочитать вам прекрасное стихотворение Хафиза, великого суфийского поэта, жившего очень давно. Оно называется «Без причины». Как вы услышите, оно имеет отношение к важной роли порождающего сознания и ритмов лирики, а именно — что за пределами эго-интеллекта существуют другие реальности. Вот что говорит Хафиз:

***И***

***Без причины***

***Я начинаю прыгать как ребенок. И***

***Без причины***

***Я становлюсь листом,***

***Который так взлетает высоко,***

*Что я в уста целую Солнце  
И растворяюсь.*

*Без причины  
Сотни певчих птиц  
Облюбовали голову мою для пира,  
И чаши  
Полные вина  
Они передают по кругу,  
И песни распевают звонко. И  
По любому поводу в существовании  
Я вечно начинаю  
Смеяться вечно и любить! И  
По любому поводу в существовании  
Я вечно начинаю  
Смеяться вечно и любить!  
Когда я превращаюсь в лист  
И начинаю танец,  
Лечу скорей поцеловать прекрасное Созданье  
И раствориться в Истине—  
Вот что я есть.*

*(Аплодисменты.)*

РД: Теперь, когда эти танцы и стихи, надеемся, открыли вас к тому, что присутствует глубоко внутри вас, мы хотим, чтобы вы все уделите несколько минут заключительному процессу. Чтобы подготовить вас к возвращению в обычную реальность, мы хотим попросить, чтобы вы собрали свое сообщество святых и ощутили их присутствие.

Так что просто на некоторое время закройте глаза... несколько раз глубоко вдохните, чтобы вернуться в свой центр... вспомните двух-этапный процесс опускания в центр и открытия в поле... Опуститесь в центр и откройтесь в поле... и по мере того как вы это делаете, позвольте своему сознанию настроиться на поиск ответа, кто будут ваши хранители на предстоящем пути.

СГ: По мере того как вы начнете чувствовать на многих уровнях, начинайте возвращаться в обычный мир. *Я начинаю возвращаться из бесконечного безвременья священного пространства... где я нашел много прекрасного... где я коснулся некоторых великих тайн бытия... где я снова... почувствовал любовь... Теперь начинается возвращение... чтобы принести дар обратно в этот обычный мир.*

РД: Хорошая новость в том, что вам не придется проделать весь путь в одиночестве. Есть родословные линии многих других, кто прошел этот путь прежде вас, кто будет идти с вами и позади вас. Может, они окажутся сотней певчих птиц, что облюбуют вашу голову.

СЕ Иисус сказал: «Будьте в мире, но не от мира сего». Прекрасный способ начать ощущать, что ваше глубинное Я... самая глубокая реальность... — это сам свет.

РД: И в том поле света и любви... позвольте себе почувствовать присутствие своих хранителей. Где они вокруг вас? Кто у вас за левым плечом? Кто за правым? Кто стоит позади вас?

СЕ Кто над вами?

РД: Кто стоит перед вами, призывая вас вперед?

СГ: Возможно шепотом... напоминая вам: **«Вы здесь — ради великой цели. Вы здесь не для того, чтобы потеряться в болезни. Вы здесь не для того, чтобы попасть в ловушку печали. Вы здесь не для того, чтобы пребывать в горести. Вы здесь, чтобы принести свой дар в этот мир».**

РД: И поскольку вы живете своим даром, будьте открыты и встречайте хранителей, которые будут появляться у вас на пути, хранителей, которых вы сейчас даже не можете себе представить. Возможно в какой-то момент, через неделю или две, вы обнаружите, что снова боретесь с чем-то, что уже происходило раньше. И вполне возможно, что тогда вы вдруг почувствуете присутствие Стивена у себя за левым плечом, говорящего: «Разве не здорово узнать об этом?» А я буду у вас за правым плечом... и добавлю: «И это не проблема».

СГ: И со всей искренностью ощутите... этих существ, которые внутри вас и вокруг вас... они там, чтобы помочь вам продолжить **возвращение...** в свой центр... продолжить **возвращение... в** вечное и невесомое пространство чистого света.

РД: И в то же время вы продолжаете возвращаться в конкретную реальность... в настоящий момент... внутрь своего физического тела и туда, где оно присутствует.

СГ: Так, чтобы эти существа могли напомнить вам еще раз: **«Вы — здесь для чего-то большего, чем просто страдание. Вы здесь для того, чтобы достичь своей глубинной цели. Позвольте вашей жизни проистекать из нее».**

РД: И растите вместе со своими талантами.

СГ: Зная, что время от времени вы снова и снова будете все забывать. Поэтому, может быть, вы воспользуетесь всеми этими разными знаками... может, вы воспользуетесь своим счастьем или несчастьем, чтобы вспомнить... **Что есть более глубокое место, чем то, где я сейчас нахожусь... есть более глубокая волна, чем эта, слушайте меня теперь.**

РД: Греки говорят: «Я теряю себя сто раз, нет, тысячу раз в день». Ключ в том, чтобы не забывать возвращаться.

СГ: Вы здесь, чтобы быть счастливыми... Вы здесь, чтобы быть здоровыми... Вы здесь, чтобы быть полезными... Вы здесь, чтобы исцелиться. И помните, что вы получили от жизни этот удивительный дар... чтобы прожить это путешествие героя... и что вы идете при поддержке хранителей... этого удивительного сообщества святых.

РД: А теперь некоторое время посидите и прислушайтесь в тишине к посланиям или сообщениям тех хранителей, что идут вместе с вами.

СГ: Что они говорят? Прислушайтесь...

РД: Каковы их послания?

СГ: Слушайте своим сердцем.

РД: Слушайте своей душой.

СГ: Воспринимайте благословения... духа... от каждого из этих добрых существ... Есть замечательный ирландский писатель... его зовут Джон О'Донахью... который не так давно оставил этот мир... он написал замечательную книгу под названием **«Анам кара»**... **Анам кара** по-гэльски означает «друг души»... и, может, вы почувствуете каждого хранителя... как душевного друга... и, воспринимая их отражения... обретете великую радость, узнав, что вы тоже **анам кара**.

РД: Вы—друг души. Вы — хранитель своей собственной жизни. Вы — **анам кара для душ ваших детей**.

СГ: Вы можете быть **анам кара** для своей семьи... для коллег по работе... для своего сообщества... Вы можете быть **анам кара**... душевным другом... героем великого путешествия.

Мы рассказывали вам о Милтоне Эриконе и о том, как были бедными студентами колледжа, когда у него учились... и не платили ему никаких денег. Милтон Эриксон был для нас друг души.

РД: И вот вопрос: чем вы можете отплатить своим друзьям души? Вы не платите им денег. Вы не пойдете покупать им телевизор. Вам даже не обязательно оплачивать за них ужин. Что вам делать?

СГ: *(Улыбаясь.)* Каким образом вы сможете им отплатить?

РД и СГ: *(Одновременно.) Передав это дальше!*

СГ: Передайте это своему сообществу. Передайте это своей семье. И, пожалуйста, передайте это демонам, с которыми вы встретитесь. *(Смех.)*

РД: После успешного путешествия герой обычно переполнен разными переживаниями, и не последнее из них — это чувство благодарности. За что вы благодарны? Позвольте себе осознать несколько наиболее важных вещей, за которые вы благодарны путешествию героя, в котором находились. А затем позвольте прийти чувству благодарности, позвольте ему омыть вас целиком, позвольте ему заполнить вас, поскольку мы приближаемся к возвращению домой.

Думаю, что это был Экхарт Толле, который сказал так: «Если бы единственной молитвой, которую вы когда-либо произносили, было слово «Спасибо», - уже этого было бы достаточно». Так что все, что нам осталось сказать, - это наша молитва к вам...

РД и СГ: *Спасибо вам! (Гром аплодисментов.)*