



Марк ПАЛЬЧИК

Доктор физико-математических наук, доктор психологических наук. Научный руководитель Центра системного консультирования и обучения «Альтернативный путь». Автор независимого направления в личностном и бизнес-консультировании – Энергетические технологии развития осознания (ЭТРО). Автор более 80 научных статей и монографии в области теоретической физики, а также публикаций по психологии. Более 15 лет проводит семинары-тренинги, обучающие современным психотехнологиям, бизнес-консультирование, коучинг, корпоративные тренинги по командообразованию, личностное и семейное консультирование.

В духовных традициях и современных научных описаниях материальный мир рассматривается как грубая копия тонкого мира. Согласно этой точке зрения, законы материального мира, изучаемые современной наукой, представляют собой упрощенную версию сложных законов тонкого мира. Оба этих мира, тонкий и плотный, иерархичны, и в каждом из них существует особая глубинная область, где иерархия заканчивается и проявляется наиболее фундаментальные законы бытия.

Научная деятельность автора книги посвящена исследованию этой глубинной области. Занимаясь этими исследованиями, он защитил две докторских диссертации – по теоретической физике (1990) и по психологии (2005).

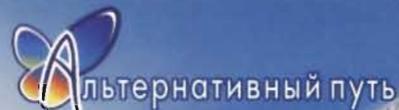
В первой из них он исследовал одну из моделей материального проявления этой глубинной области. Модель представляет собой идеальный гипотетический мир, наделенный особой красотой. В этом мире отсутствует иерархия физических явлений. В нем нет жестких материальных эталонов, так что явления разных масштабов оказываются равнозначными. Другими словами, вещи имеют форму, но не имеют пространственных размеров. Условно говоря, это мир, в котором реальна сама идея – без ее пространственного воплощения. Впервые этот мир рассматривался Дираком, а затем многими другими физиками.

Вторая диссертация посвящена исследованию проявления этой области во внутреннем мире человека. Здесь также исчезают стандарты и эталоны. Остаются только уникальные, творческие идеи. Все духовные традиции – даосизм, буддизм, каббала, православная аскетика и другие – стремятся провести практикующего к этой области, так как это и есть область Духа. Получить доступ к этой области и населяющим ее уникальным решениям означает достичь успеха во всех начинаниях. Это одинаково верно как для традиционного монаха, так и для современного человека, активно реализующего социальные и деловые проекты.

Исследованию путей, ведущих в эту область, посвящена и данная книга. В ней представлены такие психотехнологии, которые позволяют нашему современнику решать актуальные задачи своей жизни, черпать идеи в этой глубинной области.



Марк Пальчик КВАНТОВАЯ МОДЕЛЬ ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ



Энергетические технологии развития осознания

Марк Пальчик

КВАНТОВАЯ МОДЕЛЬ ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ

Марк Пальчик

**КВАНТОВАЯ МОДЕЛЬ
ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ**

НОВОСИБИРСК
2007

ББК 88.40
УДК 370.1
П 14

Марк Пальчик

П 14 Квантовая модель эволюции личности. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2007. – 368 с.

ISBN 978-5-7620-1274-4

В книге представлены уникальные психотехнологии, помогающие решать самые разнообразные задачи – от исцеления острых и хронических заболеваний, освобождения от стресса и управления эмоциональными конфликтами до преодоления сложных проблем бизнеса, лидерства и управления.

Эти психотехнологии представляют собой современную версию древних духовных практик, полученную в результате синтеза новейших научных представлений и знания, содержащегося в великих традициях Востока и Запада.

0303030000 – 21

П----- без объявл. – 2007-04-23

М 143 (03) – 2007

© Пальчик М., 2007

От автора

Эта книга представляет собой предварительную версию описания нового направления в обучении, а также в психологическом и бизнес-консультировании – Энергетические технологии развития осознания (ЭТРО).

Направление возникло в процессе многолетней экспериментальной и тренинговой работы, осуществляемой нашей исследовательской группой, и содержит широкий набор идей, методов и практических приемов. Оно объединяет в себе результаты моделирования древних духовных традиций и современные научные представления. Мы опирались на идеи и разработки, возникшие на стыке нескольких наук: кибернетики, теории управления, психологии, древней медицины, а также некоторых представлений современной физики и математики.

В книгу включены описания методов *самостоятельной* работы с различными негативными состояниями, возникающими в результате многочисленных стрессов, сопровождающих жизнь современного человека. Сюда входят методы работы с болезненными состояниями и исцеления острых и хронических заболеваний без медикаментозного воздействия; методы устранения эмоциональных конфликтов; методы принятия решений, подготовки к переговорам, тактического и стратегического планирования и решения многих других задач, возникающих в контексте личностного и бизнес-консультирования. Кроме того, в книгу включены главы, касающиеся развития навыков лидерства и управления, а также навыка системного мышления.

Главная особенность этих методов состоит в том, что владеющий ими человек способен применять их самостоятельно, не обращаясь к консультантам, а опираясь только на собственную интуицию и внутреннюю силу. Эти методы доступны любому социально активному человеку, обладающему развитым интеллектом и волей.

Мы использовали в названии термин *квантовая модель*, т.к. это наилучшим образом характеризует суть нашего подхода. Действительно, цель каждого приема в этом подходе – создание такого состояния сознания, в котором решение проблемы возникает спонтанно, как естественная реакция на проблемный контекст. Человек,

способный постоянно поддерживать такое состояние, может вообще не иметь проблем. Появление проблем, даже если эти проблемы носят объективный характер, рассматривается здесь как результат ошибок в способе восприятия и мышления. Действуя неточно, человек обнаруживает проблемы – подобно тому, как начинающий водитель видит проблемы там, где опытный шофер просто ведет машину.

Это означает, что в данном подходе для решения проблем не требуются содержательный анализ и дополнительные ресурсы. Управление внешним контекстом и событиями в нем осуществляется только через управление внутренним состоянием. Именно так осуществляется управление в квантовом мире, где центральной категорией является *состояние квантового объекта*, и управление его поведением осуществляется только через воздействие на это состояние. Более детальное описание квантовой структуры мышления и многих вытекающих из нее практических следствий будет опубликовано отдельно. Здесь во многих главах мы ограничиваемся только описанием технологий, вытекающих из *квантовой природы духовной энергии*, – без теоретических и философских объяснений.

Таким образом, эта книга является предварительной. Тем не менее, нам представлялось целесообразным опубликовать ее в таком виде, как она была написана в связи с защитой автором докторской диссертации по психологии два года назад. Автор пользуется случаем и благодарит профессора В.В. Козлова за многолетний дружественный интерес к нашим исследованиям и поддержку во всех проектах, а также В.В. Майкова за неизменный интерес к нашей работе и стимулирующие дискуссии. В дальнейшем предполагалось расширить главы, касающиеся методов самоисцеления, лидерства, управления и, в особенности, системного мышления, – и опубликовать каждую из них в виде отдельной книги. Мы надеемся осуществить это в ближайшем будущем.

В некоторых случаях мы использовали здесь терминологию и представления толтекского мифа, описанного во многих книгах, – например, Кастанеды и Теуна Мареза. Кроме того, мы опирались на *систему тонких тел*, прекрасное описание которой дано в книгах А. Подводного. Ему же принадлежит оригинальная версия классификации *уровней зрелости*, которую мы в несколько модифицированном (и упрощенном) виде использовали в этой книге.

Автор выражает благодарность Кире Езерской за многочисленные обсуждения всех затронутых в книге вопросов и огромную по-

мощь и поддержку в литературной подготовке текста. Ей принадлежат многие идеи, вдохновившие автора на разработку различных направлений книги.

Автор благодарит Константина Коваленка за интерес ко всем темам наших исследований и сотрудничество в тренингах (один из модулей нашей программы много лет проводится совместно с ним), а также Татьяну Михееву и Галину Максимович, с большой вовлеченностью и самоотверженностью помогавших в проведении экспериментальных исследований и тренингов, Светлану Фомину за многолетнюю работу и проведение ряда особых экспериментов в рамках данного подхода. На их долю выпала трудная работа по апробации многих новых идей и технологий.

Также автор рад поблагодарить Сергея Вещикова за организационную поддержку, помощь в подготовке книги к изданию и сердечное отношение ко всем нашим проектам и начинаниям.

Особую благодарность наш коллектив выражает Андрею Кристелли и Ольге Сысоевой, в гостях у которых были написаны некоторые главы этой книги, – за созданную ими теплую и поддерживающую атмосферу.

Новосибирск – Москва – Киев – Челябинск, 2003 – 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. Введение и предварительное описание основных идей	12
1. Условия нашего времени. Закат логического мышления.....	12
2. Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии.....	15
3. Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии.....	18
4. Структура направления.....	20
Глава II. Универсальная структура духовных практик	22
1. Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик.....	22
2. Круг практик.....	30
3. <i>Тонкие тела и практика выслеживания себя</i>	33
4. Синхронное использование концентрации и деконцентрации. Системное осознание.....	35
Глава III. Энергетический подход и системная трансформация внутренней территории	38
1. Стрдание как энергетический раскол.....	38
2. Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд.....	39
3. Понятие об энергии. Особенности восприятия энергии. Энергия как «субстанция».....	42
4. Энергия как переживание.....	45
5. Типы энергии.....	46
6. Переживание эфирной и астральной (эмоциональной) энергий.....	48
7. Раскол энергии Ци как рождение конфликта.....	50
Глава IV. Принцип интеграции энергетических расколов. Интеграция эмоциональных расколов и виртуальные эмоции	53
1. Энергии Инь и Ян. Эмоциональные расколы.....	53
2. Материальные аналоги эмоциональных расколов.....	55
3. Интеграция эмоций как аналог процесса аннигиляции.....	57
4. Техника интеграции эмоций.....	58

6. <i>Принятие страдания</i> как принцип трансформации энергии.....	60
7. Использование техники интеграции эмоций для решения внешних и внутренних конфликтов.....	62
8. Демонстрация техники интеграции эмоций (стенограмма и комментарии).....	64
9. Виртуальные эмоции (продолжение стенограммы демонстрации).....	65
10. Заключительные замечания. Вытеснение или интеграция?.....	70
Глава V. Квантовая природа духовной энергии. Гипотеза о единой энергии	73
1. Гипотеза о единой квантовой энергии Ци.....	73
2. Квантовая модель эволюции личности.....	79
3. Квантовая природа осознания.....	82
4. Системная трансформация.....	84
Глава VI. Психотехнологии излечения острых и хронических заболеваний	89
1. История и некоторые идеи.....	89
2. <i>Принятие страдания</i> как практика исцеления.....	91
3. Понятие «выслеживание заболевания». Предпосылки выслеживания заболевания.....	94
4. Техники перемещения и перераспределения энергии в теле.....	98
5. Техники восстановления чувствительности к переживаниям.....	100
6. Техники трансформации боли и негативных эмоциональных состояний.....	102
7. Техники исцеления хронических заболеваний. Симптомы заболевания как <i>знаки внешнего мира</i>	116
8. Некоторые примеры (отчеты консультантов и самоотчеты практикующих).....	118
Глава VII. Трансперсональные переживания в условиях жесткого физического стресса и новый метод их интеграции	134
1. Цели и задачи данной главы.....	134
2. Изначальные стереотипы (ИС) личной силы и их эволюция.....	135
3. Предпосылки блокировки и искажений ИС.....	136
4. Дальнейшая эволюция искажений ИС.....	137
5. Освобождение ИС от искажений.....	139
6. Структура развития стресса. Телесно-энергетический механизм искажений ИС и технология их освобождения.....	141

7. Практика <i>неделания</i> : освобождение ИС в условиях стресса как <i>новый способ переобучения</i>	145
8. Исцеление как дополнительный эффект переобучения и освобождения ИС.....	148
9. Приложение. Техническое описание метода.....	149
Глава VIII. Энергетическая модель процессов в целостной системе	152
1. Примеры систем. Система <i>лидер – команда</i>	152
2. Структура кибернетической системы и энергетический подход к управлению (на примере системы <i>лидер – команда</i>)..	154
2.1. <i>Лидер – команда и личность лидера</i> как целостные системы.....	154
2.2. Структура целостной (кибернетической) системы. Двойная связь, или два типа отношений, в системе <i>лидер – команда</i>	155
2.3. Проблемы управления как сбой в двойной связи. Принцип синхронности.....	156
2.4. Причинно-следственные связи в системе как ошибка восприятия, ведущая к распаду системы.....	159
2.5. Свойство самонастройки в целостной системе (на примере системы <i>лидер – команда</i>).....	162
2.6. Системный подход к управлению. Два уровня изменений в управлении.....	163
2.7. «Квантовые» стратегии управления и целеполагания ...	169
2.8. Подробнее о проявлении энергии Ци в целостной системе.....	172
2.9. Подробнее о природе конфликтов.....	173
3. Энергетические процессы в организации и «управление изнутри».....	175
Глава IX. Лидерство и управление как проявление мужского и женского начала в системе.	
Конфликт в целостной системе	179
1. Роли <i>лидера и управляющего</i> как <i>янская и иньская части личности</i> . Возникновение конфликта в системе <i>лидер – управляющий</i>	179
2. Принципы «разнозаряженности» и «равновеликости» частей системы.....	180
3. Конфликт в целостной системе (на примере системы <i>лидер – управляющий</i>).....	182

3.1. Возникновение конфликта в системе.....	182
3.2. Идея управления конфликтом. Конфликт как способ развития системы.....	184
3.3. Неэффективность решения конфликтов на ментальном уровне.....	186
3.4. Примеры длящегося конфликта в системе <i>лидер – управляющий</i>	187
3.5. Стратегия управления конфликтом.....	189
3.6. Психологические трудности проживания конфликта и управления внутренним состоянием в ситуации конфликта. .	191
3.7. Распределение энергий Инь и Ян по телесным уровням ...	192
3.8. Технология интеграции всех телесных уровней и восстановления энергетических потоков в целостной системе (на примере системы <i>дух – тело</i>).....	194
Глава X. Энергетические практики в контексте лидерства и управления	201
1. Модель <i>тонких тел</i> . Проблемы бизнеса как следствие раскола энергии Ци разных <i>тонких тел</i>	201
2. Связь телесных спазмов с поведенческими стереотипами. Энергетическая концепция стресса.....	204
3. Практика <i>выслеживания себя</i> в контексте управления бизнесом.....	208
4. Технология подготовки к сложным переговорам. <i>Выслеживание и трансформация линий напряжения</i>	210
5. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира.....	213
5.1. Медитативная разблокировка тела в практиках трансформации.....	213
5.2. Использование йоги в практиках трансформации.....	216

Глава XI. Целостное (системное) мышление в обучении и профессиональной деятельности.

Энергетическая модель системного мышления	218
1. Введение.....	218
2. Структура модели.....	220
3. <i>Тонкие тела</i> и структура мышления.....	224
3.1. Категория мышления. Мышление как синхронный многоуровневый процесс.....	224
3.2. Тонкие уровни мышления и их проявленность в переживаниях.....	228

3.3. Категории интенсивности и глубины переживания и уровни мышления	229
3.4. Скорость процессов на разных тонких планах	231
3.5. Уровни интуиции и уровни зрелости	232
3.6. Языки разных уровней мышления и языковая неадекватность	233
4. Типичные искажения в процессе мышления	238
5. Различные уровни расколов энергии Ци как источник искажений мышления	242
6. Стили мышления. Иньская и янская составляющие процесса мышления	255
7. Техническое описание модели	259
7.1. Деконцентрация и концентрация как иньская и янская части процесса мышления	259
7.2. Деконцентрация как основа «интуитивного» мышления. Механизмы «интуитивного» мышления	260
7.3. Развитие технических навыков <i>целостного</i> (системного) мышления	263
<i>Техника 1.</i> Приемы осознания тела (техника расфокусировки внимания в объеме тела)	263
<i>Техника 2.</i> Техника трансформации ощущений	265
<i>Техника 3.</i> Перемещение и перераспределение телесной энергии	266
<i>Техника 4.</i> Трансформация фрагментов негативного опыта	267
<i>Техника 5.</i> Включение энергетического контура в процесс интеграции	269
<i>Техника 6.</i> Создание целостного переживания	272
7.4. <i>Первое и второе внимание</i> как составляющие <i>целостного</i> (системного) мышления	273
8. Линейные стили мышления как личностные искажения	277
8.1. «Интуитивный» и «ментальный» стили мышления	277
8.2. Стили мышления и уровни зрелости	279
8.3. Стили мышления как особенности субличностей	281
9. Примеры и демонстрации	284
Техника «раскрытия» тела	293
10. Пошаговая стратегия <i>целостного</i> (системного) мышления ..	300
10.1. Категория <i>намерения</i>	300
10.2. Шаги стратегии	303
10.3. Комментарий к первому шагу стратегии	307
11. Демонстрация стратегии <i>целостного</i> (системного) мышления в ситуации стресса	309

Глава XII. Заключительные замечания	325
1. Принцип накопления <i>личной силы</i> . <i>Личная сила</i> и <i>останавливающая сила</i>	325
2. <i>Принятие страдания</i> как источник ресурсов	326
3. Дополнительные модели и техники, применяемые в ЭТРО ..	327
4. Программа обучения	328
5. Дальнейшие перспективы	331
Приложение 1. Аксиоматика энергетического подхода	332
Приложение 2. Справочник описанных техник	334
Приложение 3. О Центре системного консультирования и обучения «Альтернативный путь»	357
Приложение 4. Долгосрочная программа обучения для высшего и среднего управленческого звена «Практики развития личной силы»	359
Приложение 5. Тренинг развития командного взаимодействия (для высшего управленческого звена)	361
Приложение 6. Программа обучения для медиков, психологов, психотерапевтов и для всех, кто хочет научиться быть здоровым: «Психотехнологии здоровья»	364

Глава I

ВВЕДЕНИЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ИДЕЙ

1. Условия нашего времени. Закат логического мышления

*Ты всегда волеи передумать
и выбрать себе другое будущее
или другое прошлое.*

Р. Бах

Но как это сделать?..
Внутренний голос

Наше время проявляется как этап интеграции прежде противостоящих друг другу традиций, научных направлений, идей, этап восхождения к метаструктурам, их когда-то породившим. Естественные науки, достигшие фантастической утонченности, открывают законы, зашифрованные в древних космологических формулах. Самыми современными становятся самые древние книги. Однако древние духовные традиции рушатся, так как меняется темп и стиль жизни. На смену традициям приходит развитый интеллект и его порождения – технологии и наука.

Такого интеллекта в прежние времена у среднего человека не было. Но не было у него и той степени личной ответственности, которая прилагается к развитому интеллекту... В прежние времена ответственность за все жизненные выборы возлагалась на высшую силу («Бог дал, Бог и взял...») или на традицию, диктующую правила и этические нормы от имени этой силы. Интеллект же вынужден сам нести всю ответственность за свои выборы.

Как интеллект справляется с такой ответственностью? Он начинает тщательно продумывать и планировать свои действия. Он принимает решения «головой». Эти решения разумны и научны, но почему-то осуществляются все реже.

Этому загадочному явлению интеллект находит научные названия. «Жизнь вносит свои коррективы, – говорит человек в том благоприятном случае, когда не обвиняет в неожиданностях своих партнеров, – включаются *обстоятельства непреодолимой силы*». Таким образом интеллект загоняет себя в ловушку: теперь ему

приходится учитывать и эти *обстоятельства*, и многое другое, оговаривая (скажем, в контракте или плане) возможность их появления... и так до бесконечности.

Так происходит оттого, что за время своего существования человечество освоило по крайней мере *три ступени бытия*, каждая из которых проживается на своей скорости – и скорость, характерная для третьей из них, *выше скорости интеллекта*.

Первой ступени соответствуют очень низкие скорости, в стиле прошлых неторопливых веков. Они связаны с эмоциональным восприятием мира и проживанием эмоций, а также с проживанием физических состояний (рис. 1, уровни 2, 3).



Рис.1. Уровни бытия

Следующая ступень переживания бытия – это интеллектуальный уровень, уровень линейного (логического) мышления. Здесь скорости гораздо выше, мысли бегут стремительно. Это второй уровень скоростей. Он проявился в середине XX века, во времена НТР и бурного развития технологий, планирования и контрактных отношений (рис. 1, уровень 4).

Третья ступень, актуальная в наше время, – это уровень событийных потоков (рис.1, уровень 5). Одно дело предаваться размышлениям, анализируя обстоятельства и выбирая предпочтительные варианты, и совсем другое дело – оказаться в живом потоке событий, где на размышления времени нет. Это напоминает скорость решений водителя на оживленной трассе: каждое решение должно быть принято мгновенно и окончательно. Такие решения не обдумываются; они являются в виде *точного знания*.

Здесь от любого человека требуется такая степень внутренней скорости и силы, которая в прежние времена достигалась лишь отдельными людьми; решения и знание приходили к ним во время молитвы или медитации. Наши современники, лишенные подобных опор, ссылаются на озарение или интуицию. Однако для их проявления требуются особые условия и особая удача.

Такую удачу можно сделать нормой, если овладеть новыми формами мышления – более целостными, чем линейное (логическое). Этап формально-логического освоения мира завершается; подготавливается следующий скачок – переход к (многоуровневому) *системному восприятию и мышлению*. Человечество в целом начинает идентифицировать себя именно на событийном уровне – пройдя в прошлом чувственно-эмоциональную и интеллектуальную (научно-техническую) идентификацию.

Системное мышление и способы овладения им рассмотрены в главе XI. Под системным мышлением подразумевается особый стиль мышления, включающий несколько синхронно осуществляемых процессов и позволяющий принимать мгновенные точные решения даже в ситуации стресса или отсутствия ментальной информации. Системное мышление позволяет человеку осознавать себя как часть целостной системы, состоящей как минимум из двух частей (*человек – среда*). Примерами являются системы *лидер – команда, дух – тело* и т.д. Информация – в виде нового знания – возникает в ходе взаимодействия частей этой системы, т.е. человека и среды (лидера и команды, духа и тела и т.д.), а не передается от среды к человеку или обратно, как это принято описывать при линейном подходе, основанном на формальной логике.

Человек, владеющий системным мышлением, способен жить на событийном уровне. Его способность мгновенно принимать решения объясняется особым состоянием сознания. В этом состоянии сознания присутствует опора на подсознательные символы, проявленные в виде *знаков внешнего мира*. Знаки воспринимаются не логически, а интуитивно-чувственно, в виде тончайших ощущений-подсказок. При таком типе мышления интеллект занимает точно определенное (и далеко не господствующее) место.

Таким образом, логическое мышление вовсе не предназначено для того, чтобы успевать за событийным потоком и делать точные выборы, что хорошо известно в традиции. Поэтому наука и технологии, любые пошаговые инструкции никогда не достигали (и не могут достигать, по определению) тех скоростей, которые могли бы успевать за потоком событий.

В свою очередь, и древнее *знание*, опирающееся на особые состояния восприятия, а не на интеллект и формальную логику, современному человеку недоступно. Возникает задача адаптации *древнего знания* к специфике нынешнего времени, и оптимальный путь здесь – это интеграция современной научной логики с вневременными приемами интуитивного чувствования мира. Именно по этому пути мы и пошли при создании технологий трансформации внутренних состояний.

2. Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии

*Тебе не дано завершить работу,
но ты в силах ее начать.*
Древняя мудрость

Развиваемые нами методы трансформации внутренних состояний позволяют каждому, независимо от религиозной, национальной или идеологической принадлежности, следовать единой *структуре духовных практик*, сформировавшей все основные духовные традиции.

В основе этих методов лежат следующие положения.

1. При современных скоростях уже невозможно использовать в качестве *главной опоры* логику и ментальные описания (как по инерции это пытаются делать). Претендующий на выживание человек сейчас вынужден позаботиться о собственном развитии и научиться новому – системному – способу взаимодействия с миром. Социум об этом заботиться не в состоянии (более того, он склонен всячески препятствовать этому), потому что он сам еще находится на привычном уровне линейного (формально-логического) мышления.
2. Основы системного мышления заложены в древних духовных традициях Востока и Запада. В современную же науку принципы системного мышления вошли вместе с развитием кибернетики, квантовой механики (система *классический*

прибор – квантовый объект) и некоторых классических направлений физики (например, исследований взаимодействия в системе *вещество – поле* и т.д.).

3. Существует единая структура, составляющая основу всех духовных традиций. Христианство, даосизм, буддизм, йога, этнопсихология, шаманские традиции и т.д. предлагают различные формы работы, направленной на трансформацию внутреннего состояния. Однако, при всем различии форм, основные элементы этой работы сходны между собой и указывают на универсальную структуру духовных практик, к которой они восходят.
4. Современный человек, при условии, что он интеллектуально развит и берет на себя ответственность за свои отношения с миром, обладает всеми возможностями для того, чтобы воспринять эту структуру, научиться осознавать ее в рамках современных научных представлений о системном подходе и *сделать практики трансформации внутреннего состояния образом жизни*. Многолетний опыт применения этих практик нашей экспериментальной группой показывает, что у практикующих сразу же запускается устойчивый процесс оптимизации во всех сферах их жизни. Осознанная трансформация внутренних состояний благотворно влияет на здоровье, коммуникабельность, социальную адаптацию, профессиональное развитие и полноту творческого самовыражения, а также на развитие лучших человеческих качеств, потенциально присутствующих в каждом.

Итак, перед современным человеком стоит задача осознанной самотрансформации.

Часть этой задачи решается нами с помощью современной версии практик и медитаций, созданной на основе упомянутой выше глубинной структуры духовных традиций. В прежние времена было бы невозможно использовать такую версию практик самостоятельно, поскольку для этого необходимы способность осознанно следовать технологиям и сильная длительная концентрация, которые сегодня есть у каждого успевающего школьника. Такая концентрация в прошлом не требовалась, поскольку любой неграмотный крестьянин мог найти опору в ритуальном пространстве традиции либо следовать за учителем. Брать на себя ответ-

ственность за собственное развитие было не обязательно (такая задача и не ставилась).

Современному человеку поддерживающее ритуальное пространство могут заменить развитая концентрация и знание структуры практик, а знающего учителя – внутренняя дисциплина и понимание смысла шагов. *Таким образом, в начале третьего тысячелетия любой человек, принимающий ответственность за себя самого, может самостоятельно следовать индивидуальному духовному пути – вне традиции и без учителя*. Повторим, однако, что для этого он должен хорошо понимать универсальную структуру практик; как минимум, он должен знать о ее существовании.

Естественно поэтому, что другая важная часть задачи решается за счет **внутренней активности** практикующего, когда он вносит осознанную концентрацию и упорство в каждый процесс. Любой результат (или достижение) в данном подходе складывается из такого взаимодействия воли практикующего с упомянутой выше глубинной структурой, где ответственность лежит не на методе, ритуале или учителе, а на самом практикующем. **Личная ответственность практикующего отличает путь трансформации внутренних состояний от многих других, включая и современные методы психотерапии.**

Новизна и действенность предлагаемых нами приемов и методов работы заключается именно в том, что, будучи направлены на оптимизацию *внешних* событийных контекстов, они впервые основаны на трансформации *внутренних* состояний человека и пробуждении его внутренней активности. Мы называем их **внутренними технологиями**, в отличие от внешних технологий прямого воздействия на события жизни. **Речь идет о способности осознанно и произвольно изменять стратегии и стили мышления, поведенческие стереотипы, а также телесные ощущения и стереотипы эмоциональных переживаний, и делать это самостоятельно, без помощи специалистов.** Воздействие на любую жизненную ситуацию и управление событиями осуществляется здесь не напрямую, а через воздействие на собственные состояния.

Существенно, что обученный этим приемам человек более не нуждается в учителях и консультантах. Он сам способен порождать для себя новые психотехнологии, ориентируясь на конкретные задачи своей жизни.

Важно, что содержание и этапы такой внутренней работы диктуются внешними событийными потоками данного человека, т.е.

теми напряжениями и тупиками, которые возникают в его личной и профессиональной жизни (в традиции сказали бы – испытаниями, посылаемыми судьбой или высшей силой). Все эти проблемы, как уже сказано, решаются здесь путем трансформации внутренних состояний. Это ведет человека к более полному осознанию своих ценностей и миссии, стратегически важных направлений в деловой и личной жизни, способности достигать успеха в этих направлениях.

Таким образом, **события внешней реальности становятся результатом внутренних изменений человека, которые, в свою очередь, определяются его внешними задачами.** Поэтому данный подход особенно эффективен для тех, кто ведет активную социальную и деловую жизнь. Профессиональное и личностное развитие, а также восстановление и сохранение здоровья интегрируются в единый процесс – и полностью входят в сферу личной компетентности и ответственности.

3. Структура метода.

Проблема как опора в личностном развитии

Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы.

Р. Бах

Метод трансформации внутренних состояний имеет двухступенчатую структуру.

На первой ступени можно познакомиться с базовым набором **внутренних технологий** – технологий управления внутренними состояниями (подробнее см. п.5).

Вторая ступень открывается, когда практикующий овладевает этими технологиями и может с их помощью достигать РСС (расширенных состояний сознания). Тогда он может выйти за пределы технологий, в область **личного творчества**. На этом уровне разговор о технологиях уже неуместен.

В чем же суть работы, которая здесь проводится?

Одна из специальных практик («*выслеживание себя*») позволяет полностью осознать истоки трудностей и точно сформулировать

направление работы по их преодолению, вплоть до конкретных шагов каждой сессии.

В этой практике используются элементы *системного мышления*. Системное мышление в строгом научном понимании – это особым образом организованный процесс взаимодействия человека со средой. Среда же может быть представлена как внешним миром, так и собственным подсознанием человека (по-другому системное мышление можно понимать как особое взаимодействие сознания и подсознания). Таким образом, *выслеживание* – это серьезная внутренняя работа по осознанию тончайших оттенков восприятия, а также использование подсказок из внешнего мира.

Такие подсказки присутствуют во всех жизненных контекстах, включая профессиональную и семейную жизнь, отношения, болезни, проблемы воспитания детей, «случайные» происшествия и т.д. – ими наполнен каждый прожитый день. В нашем подходе им дано рабочее название – «**знаки**». *Знаком для любого человека является каждое внешнее событие, вызывающее в нем хотя бы небольшое напряжение или озабоченность.* **Смысл знака в том, что он всегда указывает на одну из глубинных неосознаваемых стратегий** (или программ), управляющих поступками данного человека – причем, именно на ту стратегию, **которая в данный период жизни устарела и оказалась неэффективной.**

Следующий шаг после *выслеживания* неэффективной стратегии – извлечь из нее всю энергию и воспользоваться ею для доступа к более эффективной стратегии. Для этого применяются специально разработанные здесь технологии трансформации состояния.

В конце процесса практикующий получает доступ к тем новым идеям, новому пониманию и поведению, которые были «замурованы» в проблеме, пока она не исчезла. **Проблема по определению содержит решение в самой себе**, но это решение недоступно до тех пор, пока не проделана вся описанная выше работа. Соответственно, не проделав такой работы, никогда невозможно предугадать (или спланировать), каким именно будет спрятанное в ней знание. При таком подходе каждая трудность в профессиональной и личной жизни рассматривается как большая ценность, так как содержит не только знание о том, что именно в человеке нуждается в немедленных изменениях, но также и потенциальную энергию для этих изменений и для понимания, как в данной ситуации поступить...

Действуя таким образом день за днем, практикующий движется, опираясь на каждую встреченную трудность. От события к событию он трансформирует энергию жизненных тупиков в личную силу и новые возможности, постепенно высвобождая из-под устаревших стереотипов собственный творческий и духовный потенциал.

Одновременно он учится самостоятельно управлять событийными потоками без насильственного воздействия на внешний мир. Трансформирующая активность практикующего направлена только на самого себя – но меняется и среда, с которой он взаимодействует. Она меняется в строгом соответствии с изменениями в человеке, т.к. система *человек – среда* пронизана неразрывными структурными связями.

4. Структура направления

Направление содержит особые методы работы с восприятием прошлого, настоящего и будущего. Важнейшее место в нем занимают методы трансформации внутренних состояний («трансформация энергии»), которые были получены в процессе моделирования духовных практик Востока и Запада и могут рассматриваться как их современная версия.

Подчеркнем, что **идея трансформации внутренних состояний, лежащая в основе направления, существенно отличается от широко распространенной идеи ресурсных технологий.** Владение приемами трансформации делает человека независимым от внешних ресурсов. Оно обеспечивает практикующему возможность изменять стратегии мышления и поведения, легко адаптируясь к изменениям внешнего мира, скорость которых постоянно возрастает.

Направление включает:

- Приемы самоисцеления и восстановления ресурсного состояния (трансформация ощущений и болезненных симптомов, в том числе состояний хронической усталости или уныния, а также излечение хронических заболеваний), см. рис. 1, уровни 1 – 2.
- Приемы управления эмоциями и эмоциональными конфликтами (трансформация эмоций), см. рис. 1, уровни 2 – 3.
- Приемы решения интеллектуальных и коммуникативных проблем, в том числе задач подготовки к сложным или кон-

фликтным переговорам; решение проблем выбора. (Трансформация мыслей, убеждений и картины мира), см. рис.1, уровни 3 – 4.

- Методы развития навыков лидерства и управления. Обучение управлению событиями в профессиональной и личной жизни (трансформация настоящих и будущих событийных потоков через *выслеживание* и трансформацию неосознаваемых стереотипов реагирования на стрессовые воздействия), см. рис.1, уровни 4 – 5.
- Дальнейшее развитие способности к лидерству и управлению. Методы развития способности к творчеству (бизнес рассматривается на этом этапе как способ самовыражения). Методы изменения жизненных сценариев. Уникальные методы вхождения в трансперсональные переживания. Методы их трансформации и использования в обыденной жизни. (Трансформация глубинных неосознаваемых страхов и негативных состояний), см. рис. 1, уровни 5 – 6.

Глава II

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК

1. Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик

В этой главе обсуждаются структурные элементы духовных практик, которые присутствуют в любой традиции, являясь универсальными и представляя собой своего рода аксиоматику.

В различных духовных традициях существует большое многообразие практик трансформации внутреннего состояния или, другими словами, трансформации энергии. Цель данной главы – дать описание единого принципа, по которому строятся такие практики. Мы будем исходить из идеи о том, что современный человек может обнаружить и использовать некую абстрактную, универсальную практику трансформации состояния, изоморфную тому, что с разной степенью проявленности заключено в любой традиции.

Эта универсальная практика, как будет видно ниже, состоит из нескольких одновременно протекающих разноуровневых практик (хотя в рамках одной традиции обычно не принято осознанно работать сразу со всеми уровнями). Все эти практики строятся по единому универсальному закону, который ниже мы сформулируем в виде нескольких аксиоматических принципов. В разных традициях эти принципы предъявляются в форме метафор, философских или этических категорий, хотя в действительности в них закодированы закономерности эволюции внутреннего состояния (эволюции энергии).

Для того, чтобы описать классификацию этих практик, удобно исходить из модели *тонких тел* (см. рис. 2), принятой в традиции и породившей впоследствии различные многоуровневые модели в психологии (пирамида Маслоу, логические уровни в НЛП и т.д.). В традиции считается, что кроме физического тела человек обладает «телами» ощущений, эмоций, мыслей, событий, ценностей и – телом идентичности, в котором заключено бессмертное «я» и неосознаваемое знание о миссии. Каждое следующее тело состоит из материи более тонкого порядка. Интеллектуально познаваемыми и, следовательно, описуемыми в словах являются только те телесные планы, которые расположены ниже ментального:



Рис. 2а. Модель *тонких тел*. Стрелками обозначены энергетические потоки, объединяющие все телесные уровни в замкнутую систему



Рис. 2б. Модель *тонких тел*, принятая в традиции

Сопоставим каждому из *тонких тел* особый тип состояний (внутренних энергий), соответствующих им внутренним и внешним

проблем – и соответствующий тип практик, позволяющих такие проблемы решать. Тогда можно говорить о трансформации эфирной энергии, трансформации астральной (эмоциональной) энергии, ментальной энергии и т.д., причем процесс, в ходе которого энергия трансформируется, представляет собой (по определению) медитацию соответствующего тела. Мы получаем, таким образом, **классификацию практик**. В следующих главах каждый из полученных типов трансформации будет представлен в виде отдельной технологии.

С другой стороны, если мы возьмем любую проблему, то обнаружим, что она представлена одновременно во всех *тонких телах*. Предположим, человек находится в событийном тупике. Тогда у него возникает, в соответствии с его картиной мира, определенный набор горестных мыслей (ментальный тупик), негативных эмоций (астральный тупик), плохое самочувствие (эфирный тупик) и т.д. В физическом теле такому тупику, как правило, соответствует мышечный спазм (блок), характерный для данного фрагмента картины мира. Во многих случаях хронический мышечный спазм становится источником хронического заболевания, развивающегося постепенно, в течение многих лет.

Для решения проблемы можно использовать с разной степенью эффективности медитации разных тонких тел, как это принято в различных традициях и в современной психологии. **Наша цель, однако, построение единой, универсальной практики, в которую включены медитации всех планов**, включая работу с мышечным блоком.

Эти медитации строятся также по единому принципу. Рассмотрим его на примере медитации эфирного тела, или эфирной медитации (под этим подразумевается осознанная трансформация ощущений).

Введем два типа внимания: центральное и периферийное (концентрация и деконцентрация, соответственно, «второе» и «первое»¹ внимание). **Объединенное (синхронное) использование деконцентрации и концентрации внимания – это то особое со-**

¹ Содержательное наполнение терминов «первое» и «второе» внимание здесь отличается от описанного Кастанедой. Такое понимание категорий «первого» и «второго» внимания известно автору от В.В.Козлова (частное сообщение). В следующих главах эти категории будут разработаны технически более детально.

стояние, из которого можно управлять энергией. Технически это состояние достигается следующим образом:

1. Расфокусировать внимание так, чтобы чувствовать все тело, от макушки до пальцев ног – т.е. включить деконцентрацию.
2. Одновременно удерживать внимание на локальном ощущении – например, найти какую-то конкретную боль, дискомфорт в теле – т.е. активизировать концентрацию.

Владение таким состоянием делает возможной, в частности, **эфирную медитацию**. Шаги следующие:

1. Вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию (например, фрагмент конфликта).
2. Определить свою эмоцию в данном фрагменте (например, раздражение).
3. Находясь в состоянии деконцентрации (т.е. чувствуя все тело), отследить телесный (эфирный) дискомфорт, вызванный этой эмоцией, и захватить его в фокус концентрации.
4. Усиливать ощущение дискомфорта, одновременно расслабляя тело. Здесь концентрация и деконцентрация работают синхронно.

Когда эти шаги выполнены, происходит быстрая эволюция ощущений: дискомфорт как бы меняет свои очертания в теле, он может подниматься, опускаться, перемещаться по телу в разных направлениях – и в конце концов либо растворяется во всем теле, превратившись в приятное тепло или жар, либо как бы выходит за пределы тела, оставив после себя чувство легкости или, наоборот, приятной наполненности, т.е. «негативная» эфирная энергия трансформируется в «позитивную».

Если после этого снова ассоциированно войти в данный фрагмент конфликта, то эмоции раздражения там уже не будет, т.к. трансформированная эфирная энергия поднялась на астральный уровень по восходящему потоку.

Подобная медитация – способ искренне изменить отношение к собственному прошлому. Если таким образом работать с эфирной проекцией обиды, то результатом будет подлинное и спонтанное, а не ментальное прощение обидчика, т.к. в телесных ощущениях полностью стирается память об обиде. Такого результата нельзя достигнуть, прибегая к ресурсным техникам, напри-

мер, аффирмациям² или ритуальному прощению (в его современной версии). Настоящий, необратимый результат возможен, наоборот, только при осознанном и безжалостном (по отношению к себе) **усилении страдания** на эфирном и астральном планах вплоть до его полной трансформации. В христианстве это называется *принять страдание* – потому что (при соблюдении условий осознанности и безжалостности) во всех тонких телах и в физическом теле нет сопротивления и напряжения, они расслаблены (*смирение*). Можно говорить о том, что совет *подставить левую щеку, если тебя ударили по правой*, – это не столько буквальная инструкция, сколько метафорическое описание данной техники усиления ощущений, либо ее каузальный вариант.

Этот принцип – открыто (т.е. расслабив тело) идти навстречу страданию (т.е. усиливать его) – определяет также структуру медитаций астрального, ментального, каузального и других уровней.

Еще один важнейший принцип в трансформации энергии любого телесного уровня – **никогда не отвлекаться на содержание эпизода, интересуясь лишь структурой практики и удерживая себя на каждом ее этапе до получения ожидаемого на этом этапе результата.**

Описание медитативных техник для астрального, ментального и последующих уровней дано в следующих главах. Здесь мы дадим одну из простейших версий **астральной медитации**.

Астральная медитация (упрощенная версия³)

Первые шаги уже известны, это вход в трансформирующую медитацию любого тела: вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию, определить эмоцию, расфокусировать внимание по всему телу, расслабиться и углублять расслабление в течение всей медитации.

Дальнейшие шаги:

- Продолжая расслаблять тело, усиливать негативную эмоцию до возможных пределов (при этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет все простран-

² Аффирмации представляют собой попытку использовать нисходящий поток из ментального тела в астральное; этот поток осуществляет лишь управление, но не может выполнять реальные перестановки в астральном или эфирном планах.

³ Более полная версия дана в главе IV.

ство) и продолжать это усиление еще и еще, *за пределы* возможных границ. Запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело. Однако начинать медитацию следует с иньской эмоции (страх, обида, уныние и т.д. – подробнее об этом см. главу IV). При этом могут течь слезы, но тело должно оставаться расслабленным – это возможно, если при страдании сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе.

- Обратит внимание на момент, когда негативная эмоция внезапно исчезнет или перейдет в свою противоположность (например, страх – в агрессию, или наоборот) и точно так же усиливать противоположную эмоцию.
- Повторять эти перевороты (т.е. циклические переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т.е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного полного (Инь-Ян) цикла.
- Сделать проверку: снова ассоциированно войти в проблемный эпизод. Эмоциональному покою, созданному успешно выполненной медитацией, сопутствуют новые, конструктивные мысли о данной ситуации (изменения на ментальном плане, создаваемые восходящим потоком из астрального в ментальное тело) и комфортные ощущения в теле (изменения на эфирном плане, создаваемые нисходящим потоком из астрального в эфирное тело).

Из описания эфирной и астральной медитаций видно, что в проблеме синхронно участвуют разные телесные уровни. В данных медитациях работа начинается с ментального и охватывает все нижележащие уровни.

При таком способе действий гарантировано улучшение физического состояния, т.е. некоторое приближение к исцелению. С помощью такой многоуровневой медитации можно снимать любое обострение хронических заболеваний и вылечивать острые заболевания. В таких случаях медитации должно предшествовать *выслеживание* симптома, т.е. мысли и фрагмента картины мира, порождающих симптом⁴.

⁴ Соответствующая версия практики *выслеживания* дана в главе VI.

О позитивных изменениях на более тонких планах – каузальном или буддхиальном – также можно говорить, однако эти изменения, если они и будут, достаточно иррациональны и случайны, нет никаких гарантий, что они произойдут.

Для того, чтобы получить запланированные изменения на более тонких уровнях, т.е. ликвидировать каузальный тупик, необходима каузальная медитация, описание которой дано в следующих главах. Упомянем только, что в случае осознанной каузальной медитации оптимизируется событийный поток.

Точно так же можно сформулировать правила трансформации энергии буддхиального тела. В результате приходит восприимчивость к все более тонким граням ценного плана и ощущения освобождается от всех искажений, проявленных в проблемном эпизоде.

Уже говорилось о том, что в традиции принято прорабатывать каждое из *тонких тел* отдельно. На это тратятся годы (сначала на проработку эфирного тела, потом астрального и т.д.; реализованный мастер использует все практики одновременно, что эквивалентно описанной выше синхронной медитации). В индийской традиции этому соответствуют разные уровни йоги, в китайской традиции – разные уровни энергетических практик. В христианской традиции разные формы молитвенных практик и ритуалов относятся к разным тонким планам (*таинства* относятся к наиболее тонким планам).

Естественно, что в традиции нет явленной классификации, классификация существует «по умолчанию». Но в некоторых практиках акцент определенно ставится (также «по умолчанию») на конкретных тонких телах. Например, практика «випасана» в буддизме – это способ трансформации энергии эфирного и астрального тел. Аналогично, хатха-йогу можно рассматривать как способ трансформации энергии, в основном, физического и эфирного тел; бхакти-йогу – как способ трансформации энергии астрального и буддхиального тел, джняна-йогу – как способ трансформации энергии ментального тела, раджа-йогу – как способ трансформации энергии ментального и буддхиального тел, карма-йогу – как способ трансформации энергии каузального тела.

В научной психологии (опять-таки «по умолчанию») для решения проблем разных логических уровней также принято использовать отдельно техники (и даже направления), предназначенные для разных тонких тел (напри-

мер, рефрейминг – работа с ментальным планом, ресурсные техники – в основном, с астральным и т.д.). Приведенную выше систему тонких тел можно рассматривать как одну из возможных основ для классификации различных психологических технологий и направлений.

Современный человек (если он достаточно зрел и реализован в серьезной профессии) в принципе обладает достаточно развитыми концентрацией и чувствительностью, чтобы перейти от постепенного прохождения телесных уровней к единой универсальной медитации, синхронно включающей все планы от физического до буддхиального, и сознательно трансформировать энергию всех уровней, реально приближаясь к целостности и соответствию своей миссии, и при этом оставаясь социально успешным мирянином.

Естественно, что если практики, подобные описанным, становятся образом жизни и применяются ко многим эпизодам личной истории (объединяясь в практики *перепросмотра личной истории* и *стирания личной истории* – в терминологии Кастанеды), позитивные изменения охватывают все большие контексты, что постепенно ведет к полному исцелению всех тонких тел.

В отличие от традиционно-психологического подхода, в данном подходе можно и не ставить конкретных задач – действуя так, как принято в традиции. Все, на что претендует человек, движущийся в традиции, это постепенное накопление мудрости и зрелости. Важное отличие рассматриваемого подхода в том, что, непрерывно практикуя синхронную медитацию и другие многоуровневые технологии (см. следующие главы), подобного результата можно достичь значительно быстрее, чем в традиции. Кроме того, при этом решаются также и любые конкретные задачи.

Результаты применения технологии определенного тонкого плана распространяются в вышележащий и нижележащий планы через два потока (которые обозначены стрелками на рис. 2).

Нисходящий поток является потоком управления. В частности, миссия задается (фиксируется) в процессе рождения и в процессе жизни проявляется, «опускаясь» в плотный план по нисходящему потоку – к сожалению, слишком часто в виде проблемы (по типу *страх – симптом*).

Восходящий поток представляет собой поток энергии, необходимой для жизнедеятельности вышележащих планов (и тел). Этот естественный процесс (в его позитивном аспекте) используется в предлагаемых здесь многоуровневых технологиях. В ре-

зультате каждая синхронная медитация превращается в системный процесс, в котором медитация осуществляется в каждой из частей системы, а результаты медитации синхронизируются благодаря двойной связи (двум потокам). Это отличает предлагаемые здесь практики и технологии от того, что обычно используется и в традиции, и в общепринятых психологических подходах.

2. Круг практик

Следующий принцип касается порядка использования основных практик. Мы хотим предложить универсальную структуру практик, которая позволяет любому человеку решать жизненные проблемы и развиваться самостоятельно, не опираясь на какую-либо традицию, какого-либо учителя или консультантов. Мы исходим из гипотезы о том, что опоры и ведущие подсказки (*знаки внешнего мира*) содержатся прямо в событийном потоке, принадлежащем данному человеку, и потому не могут быть предложены внешним консультантом, если только он не является просветленным учителем.

Будем помнить, что каузальный план (событийный поток) находится выше ментального, т.е. достаточно близко к миссии, которая является источником глубинного знания о том, как данному человеку следует развиваться и жить. Таким образом, событийный поток содержит более тонкое знание, чем любые ментальные конструкции, и это самый адекватный источник знания о миссии (из доступных человеку, не укорененному в традиции). Заметим, что восприятие событий есть более легкое занятие, чем осознание буддхиального плана непосредственно, и доступно почти каждому. Осознавать же напрямую глубинные мотивы и ценности, составляющие содержание буддхиального тела, под силу только человеку, прошедшему достаточно длительную подготовку в рамках практик, касающихся более плотных тел, – по крайней мере, так считается в традиции и современной психологии.

Упомянутая выше универсальная структура практик («**круг практик**») позволяет естественным образом встроить практики в обыденную жизнь и сделать каждую из них максимально эффективной. Эта последовательность отражает собой глубинную архетипическую структуру, которая присутствует в различных духовных традициях. В данном подходе выбрано описание этой структуры, связанное с троичным архетипом (творение – осуществление – разрушение, или возникновение – зрелость – разрушение, или, в

индийской традиции – саттва – тамас – раджас). Соответственно, «круг практик» состоит из трех порождающих друг друга элементов, которые можно условно назвать, используя фрагменты терминологии толтекского мифа: *выслеживание себя, трансформация картины мира и личной истории и неделание*. Третья из них соответствует архетипу творения, а первая и вторая – архетипам осуществления и растворения соответственно. В практике *неделания* создается новое, более адекватное, поведение, которое затем снова должно выслеживаться. Если новое поведение удовлетворяет всем необходимым критериям, то проблема считается решенной. Если же нет, то практикующий переходит во второй круг тех же самых практик, снова выслеживает, трансформирует то, что его не устраивает, затем снова идет в реальный контекст и т.д. Как правило, после двух-трех добросовестно пройденных кругов любая проблема оказывается полностью решенной.

Тонкие тела и практика *выслеживания себя*

Практика *выслеживания себя* обсуждалась выше; в ее основе лежит навык осознания тончайших телесных сигналов, понимаемых как внутреннее отражение знаков внешнего мира. Цель выслеживания – найти искаженный фрагмент картины мира и связанный с этим ошибочный поступок, а также множество событий личной истории (объединенных одинаковыми ощущениями и эмоциональным переживанием), в которых формировался этот искаженный фрагмент. Важно подчеркнуть, что практика выслеживания используется *непосредственно в реальном событийном контексте (и – в меньшей степени – за его пределами)*, и это требует определенной тренированности.

В традиции эта практика восходит к искусству охоты, однако охотники выслеживали не только животных, но и другие силы, действующие в их реальности: там фигурировали духи пустыни, источников, деревьев и т.п., влияющие на волю человека. Если перейти в контекст, в котором мы живем, стоит говорить о выслеживании враждебных сил, которые заставляют нас действовать неадекватно, – либо сил дружественных, которые помогают нам достигать успеха. Современный городской житель может выслеживать проблемы, привычки, стереотипы неудачи или болезни – или наоборот, стереотипы эффективности и удачи.

Вторая практика – это *трансформация выслеженных негативных стереотипов*. Данная практика позволяет превратить пе-

реживание любого тупика в энергию для новых активных действий и создания новых, эффективных стереотипов.

Эта практика включает разнообразные практики трансформации энергии, вложенной в различные эпизоды личной истории, убеждения и глубинные страхи (в т.ч. трансперсональные). Другими словами, она осуществляет возврат «замороженных» еще в раннем детстве внутренних ресурсов. Эти практики обычно выполняются *за пределами событийного контекста*, в спокойной обстановке (в традиции – во время молитвы или медитации и некоторых ритуалов). В толтекском мифе примерами таких практик являются практики перепросмотра и стирания личной истории.

Практику *неделания* можно буквально определить как прекращение делания того, что человек делает обычно; в этом случае он начинает делать что-то другое, постепенно создавая новую картину мира и новые стереотипы поведения. Эта практика выполняется *в событийном потоке, при повторении проблемного контекста*. В ЭТРО практике неделания предшествует дополнительный шаг – трансформация *линий напряжения* – особых стереотипов реагирования, проходящих через всю личную историю и превращающих предстоящее событие в стресс. Только при этом условии практика неделания становится настоящим творчеством: каждый акт неделания рождается непременно в результате внезапного (не всегда осознанного) импульса или в момент озарения. В итоге практикующий обретает способность находить уникальное решение или поведение в любой ситуации, поэтому упомянутый выше *круг практик* может рассматриваться как *пошаговая структура процесса творчества*. **С помощью круга практик можно двигаться от события к событию, постоянно меняя себя и используя посланные судьбой трудности и испытания как точные указания на характер требуемых изменений и реальную опору для них.**

Рассмотрим пример. Допустим, обнаружена и выслежена конкретная жизненная проблема. Это может быть страх публичного выступления, трудность в принятии решения, частые обострения болезни и т.д. Затем в процессе энергетических практик трансформируется связанный с ней неэффективный стереотип, проложивший стандартный путь в стандартный тупик (после *выслеживания* уже понятно, какой именно). Тем самым возвращена вытесненная энергия и достигнута готовность к новому событию данного типа. В таком событии присутствуют примерно те же (или такие

же), как и в прежних проблемных эпизодах, люди и обстоятельства. Именно в таком событии практикуется *неделание*. После пройденной подготовки (трансформации прежнего стереотипа) практикующий приобретает новое состояние и новый взгляд на ситуацию. Теперь он непременно будет делать то, что неожиданно для всех – в том числе для него самого, проявляя максимально доступный на сегодняшний день уровень спонтанности и находчивости. Круг практик позволяет сделать такие явления закономерными, постоянно присутствующими в жизни. Важно, что для освоения и использования круга практик необходимо активное участие в жизненных битвах, чреватых *страданиями*, – т.е. в бизнесе, социальных или семейных проектах. Решение деловых, личных и духовных задач, таким образом, объединяется, что дает практикующему возможность достигать максимального уровня целостности и личной силы.

3. Тонкие тела и практика выслеживания себя

Все проблемы, с которыми встречается человек, могут классифицироваться в рамках этой модели, т.е. каждая из проблем относится к одному из его тонких тел. Например, болезнь и ее симптомы относятся к физическому и эфирному телам, эмоциональные конфликты и негативные эмоции есть проблема астрального тела, жесткие позиции, ограничивающие убеждения и негативные мысли, – ментального, проблемы бизнеса, тактических выборов, взаимодействий с людьми и с миром, ошибочные поведенческие стереотипы – каузального, проблемы стратегических выборов, глубинные внутренние расколы и конфликты, неосознаваемые страхи и некоторые негативные трансперсональные переживания – буддхиального и атманического.

В следующих главах все перечисленные проблемы будут рассматриваться как продукты распада энергии Ци разных тонких тел. Такой распад энергии Ци закладывается еще в процессе рождения; затем продукты распада эволюционируют, в процессе социальной адаптации опускаясь в плотный план и формируя характер и сценарийные предпочтения человека, а также его заболевания.

Как уже сказано, для каждого из тонких тел в данном подходе разработана особая практика трансформации энергии, позволяющая полностью интегрировать продукты распада и, следовательно, решать проблемы данного уровня.

При этом одна из практик – *практика отслеживания себя* – занимает выделенное положение, т.к. используется во всех случаях. Она не связана напрямую с трансформацией энергии; ее роль состоит в восстановлении синхронности медитаций разных тонких тел. Обычно в ситуации стресса человек оказывается разбалансированным: эмоционально переживает одно (астральное тело), думает другое (ментальное тело), делает третье (каузальное тело), мечтает о четвертом (буддхиальное тело).

Многие годами живут в таком состоянии, однако в норме между разными тонкими планами должна существовать определенная согласованность, т.к. каждый из объектов данного тонкого плана порождает свои (более грубые) копии во всех нижележащих (более плотных) телах. Любая проблема, будучи повреждением одного из тонких тел, сразу или постепенно приводит (через создание более тонких и более плотных копий) к повреждению всех остальных, хотя осознается, как правило, только в одном.

Здесь и применяется практика *отслеживания*. Она позволяет осознать, как данная проблема, чем бы она ни являлась, представлена на всех тонких планах.

В частности (сверху вниз): любое событие порождает определенные мыслеформы и соответствующее эмоциональное переживание, затем телесное ощущение и, наконец, движение физического тела. Если поступок был неадекватным, то эмоциональное переживание негативно, а в теле появляется набор дискомфортных ощущений.

Наоборот (снизу вверх): если осознание проблемы начинается с обнаружения дискомфорта в теле или симптома болезни, то используя особые технические приемы, всегда можно восстановить неадекватные эмоции, мысли, действия или глубинные расколы, которые привели к этому дискомфорту или обострению симптоматики.

Практика *отслеживания* представляет собой набор технических приемов, позволяющих в любой конкретной ситуации полностью осознать наличие синхронных процессов в разных *тонких телах*.

Дополнительная разновидность этой практики – *отслеживание себя в личной истории*.

Здесь подразумевается, что любая проблема и ее представленность на всех тонких планах формируется в течение длительного периода «тренировок», в которых происходит закрепление некоторого стереотипа (раскола энергии Ци), проявляющегося в виде внешней проблемы.

Как уже упоминалось, такие расколы могут закладываться на самых ранних этапах личной эволюции, порождая характерные поведенческие стереотипы. В определенный период они могут быть спасительными для человека. Дальнейшая «тренировка» этих стереотипов превращает их в ограничения, которые могут восприниматься как объективные (внешние) трудности.

Целью *отслеживания в личной истории* является выяснение основных стрессовых моментов жизни, в которых формировались эти стереотипы; специальные технические приемы отслеживания часто позволяют восстановить цепочку таких моментов не только до самого раннего детства, но и до пренатального периода и более глубоких трансперсональных слоев.

Термин «отслеживание» подчеркивает отличие этой практики от общепринятого анализа. Анализ – это горизонтальная ментальная медитация, основанная на причинно-следственных связях в рамках некоторой аксиоматики, обычно неосознаваемой. Отслеживание же основано на чувствовании и является частью системного подхода, где нет причинно-следственных связей (все связи организованы круговым образом) и не может быть заданной аксиоматики. Такое отслеживание – это осознание человеком всего комплекса тонких тел и чувствование вертикальных цепочек, имеющих начало и конец в одном теле, т.е. замкнутых круговым образом. Например, цепочка от физического тела к каузальному и назад к физическому: *дискомфортное ощущение (стресс) – негативная эмоция – ошибочный выбор – поступок или событие – ошибочный вывод – новая негативная эмоция – симптом болезни*. Между звеньями этой цепочки могут проживаться разные временные интервалы – минуты, часы, дни и даже более продолжительные периоды.

4. Синхронное использование концентрации и деконцентрации. Системное осознание

Рассмотренная выше система тонких тел представляет собой карту *внутренней территории* человека. Объектами внутренней территории являются ощущения, эмоции, идеи, событийные потоки, ценности и миссия. К *внешней территории* относится все то, что составляет так называемую «разделяемую реальность».

Следующий принцип определяет технические приемы управления энергией и ее трансформацией. Это **принцип синхрон-**

ного применения концентрации и деконцентрации внимания, с которым связан определяемый ниже процесс **системного осознания**.

Расфокусированное внимание (деконцентрация) направлено одновременно на контекст проблемы и внутрь тела. Оно формируется по особым правилам (которые приводятся в следующих главах) и сопровождается возникновением тончайших ощущений, распределенных во всем теле.

Осознаваемое распределение таких ощущений представляет особый интерес. Оно всегда отождествлено с некоторым **психоэмоциональным состоянием**. В дальнейшем будет использоваться понятие **плотности распределения телесных ощущений**, которая изоморфна психоэмоциональному состоянию, т.е. однозначно его определяет. Осознанное применение расфокусированного внимания порождает тонкую чувствительность человека ко всему, что его окружает в конкретной ситуации.

Концентрация на объекте тонкого плана запускает и поддерживает процессы трансформации энергии. Каждому объекту тонкого плана соответствует определенный комплекс телесных ощущений, так что концентрация может направляться как на образ объекта, так и на соответствующий комплекс телесных ощущений. Для активизации процессов трансформации энергии необходимо ослабить соответствующий участок тела. Концентрация представляет собой один из важнейших этапов процесса *усиления (принятия страдания)*. **Каждый объект тонкого плана, на который направлена концентрация, начинает необратимо изменяться.** Таким образом, **концентрация дает возможность активно воздействовать на объекты внутренней территории и осознанно создавать на ней изменения.**

Процесс одновременного использования расфокусированного внимания и концентрации определяется здесь как **процесс системного осознания**. В этом процессе расфокусированное внимание позволяет тонко и максимально полно чувствовать окружающий контекст (или контекст проблемы), выделяя наиболее важные его фрагменты, а концентрация на этих фрагментах трансформирует их.

Процесс синхронного использования концентрации и расфокусированного внимания (деконцентрации) непрерывен и длится ровно столько, сколько необходимо для полной трансформации проблемных объектов внутренней территории (дискомфортных ощущений, негативных эмоций, тревожных мыслей и т.д.). Его ре-

зультатом, как правило, является полное решение проблемы, появление новой идеи, нового взгляда на происходящее и т.д.

Этот процесс является основной составляющей всех энергетических практик данного подхода. Поэтому эффективность практик зависит от внутренней активности практикующего и уровня развития его способности к концентрации и расфокусированию внимания (которые рассматриваются здесь как янский и иньский аспекты *личной силы* – см. ниже).

Эффективность подхода существенно возрастает в случае его постоянного использования: возрастающая личная сила практикующего позволяет ему получать доступ к все более сложным и тонким проблемам, включая трансперсональные, и эффективно трансформировать их. С другой стороны, данный подход не является панацеей: он может оказаться бесполезным для людей, которые лишены внутренней активности и не готовы взять на себя ответственность за выполнение практик. Для них более эффективны ритуалы, помогающие поддерживать концентрацию и чувствительность без участия собственной воли и выдержки.

Необходимо отметить, что системное осознание применяется к объектам внутренней территории – в противовес обыденному мышлению, которое направлено на объекты внешней территории. Объекты внутренней территории связаны, как уже упоминалось, с психоэмоциональными состояниями, а объекты внешней территории связаны с планированием и пошаговыми стратегиями внешних действий.

Глава III

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И СИСТЕМНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ ТЕРРИТОРИИ

1. Страдание как энергетический раскол

Страдание (нарушение душевного или телесного равновесия, ментальный или событийный тупик) представляет собой распад (раскол) целостного внутреннего состояния на две полярных составляющих.

Эти процессы хорошо описаны в китайской традиции, где философские категории *дух* и *материя* связываются с полярными энергиями Ян и Инь. Полярным энергиям предшествует неполярная, целостная энергия Ци, пребывая в которой дух и материя не отделены друг от друга и потому непрерывно обмениваются информацией. В процессе раскола информационный обмен между духом и материей прерывается, и возникают две полярные по смыслу устойчивые реальности, закрытые друг для друга. Одна из них находится в энергии Инь, другая – в энергии Ян. Это и есть рождение проблемы. В следующих двух разделах этой главы мы дадим более точное определение категориям *энергия* и *распад энергии*, опираясь на описание процессов восприятия.

Таким образом, проблема, болезнь, конфликт – это расколотое внутреннее состояние или, иначе, *состояние внутреннего раскола*, где один из «осколков» осознается, а другой уходит в бессознательное (кажется неактуальным, подавляется либо скрывается) – например, явный героизм на фоне подавленного страха. Эти две составляющие всегда разнозаряжены: активная (Ян) – героизм, гнев, острая боль, лихорадка... – и пассивная (Инь) – страх, обида, слабость, тупая боль и т.д.

Соответственно, решение любой проблемы представляет собой обратный процесс – приведение продуктов распада в движение и во взаимодействие, переходящее затем к своеобразной аннигиляции полярных состояний (энергий) – и, как результат, рождение энергии Ци следующего поколения.

Это может осуществляться через особым образом организованное духовное усилие, которое в данном подходе оформляется

в виде практик, представляющих собой определенную комбинацию навыков концентрации и деконцентрации, а также специальных приемов работы с телом и дыханием.

2. Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд

В том случае, когда система (человек, организация и т.д.) находится в состоянии внутренней гармонии, когда все процессы и проекты развиваются без напряжений и тупиков, мы будем говорить, что в системе присутствует энергия Ци.

Как уже сказано, ментальный и событийный тупик, производственная проблема, потеря душевного или телесного равновесия – представляют собой распад энергии Ци на составляющие Инь и Ян, т.е. прекращение непрерывного информационно-энергетического обмена между духовной и материальной составляющими системы.

Соответственно, можно ввести понятие **распада системы** на две независимых части, одна из которых является носителем энергии Инь, а другая – энергии Ян. Как уже упоминалось, энергия Ян связана с духовным (активным, мужским) началом в любой системе (будь то человек или организация), а энергия Инь – с материальным (пассивным, женским).

Энергетический распад может проявляться как конфликт. Примерами типичных конфликтов в организации могут служить явное или скрытое противостояние между лидером и командой, между отдельными членами команды либо между отдельными подразделениями. Под конфликтом здесь понимаются не только открытые «боевые действия», но и менее явные рассогласованности, замедляющие темп продвижения фирмы и препятствующие решению текущих производственных задач.

В случае отдельного человека энергетический раскол может проявиться как противоречие между долгом и желанием или чувством, между сознанием и телом. Обычно такой раскол переживается человеком как сильное душевное беспокойство, или протест, или невозможность выбора между двумя стратегически важными проектами. Если такой раскол достаточно долго длится, то он может проявиться в виде телесного заболевания. Большинство телесных заболеваний имеет именно такую природу.

Рассмотрим более подробно проявления разных типов энергии и отношений между ними.

Энергия Ци проявляется как состояние равновесия, в котором способность системы к активным изменениям (в ответ на внешние воздействия) уравнивается процессами, ведущими к устойчивости и стабильности. Такая система способна к адекватному реагированию на любые внешние изменения и, вместе с тем, сохраняет стабильность при их отсутствии. Энергия Ци проявляется как сочетание качеств спокойствия, стабильности, выдержки, восприимчивости, высокой чувствительности, с одной стороны, и активного волевого творческого начала с другой стороны. В случае распада энергии Ци система склонна к неадекватным реакциям на внешние воздействия: выдержка превращается в бездействие, а активность становится неуместной.

Энергия Инь в своем положительном значении (т.е. в состоянии взаимодействия с духом) проявляется в таких качествах, как **постоянство, стабильность, восприимчивость, чувство внутренней опоры**. В случае раскола эти качества энергии Инь вырождаются в ригидность, медлительность, застревание, остановки, тревожность, неуверенность, страхи, отчаяние, безнадежность и другие подобные состояния.

Энергия Ян в своем положительном значении (т.е. в состоянии взаимодействия с материей) проявляется в таких качествах, как **изменчивость, активность, воля, творчество, подвижность**. В случае раскола энергия Ян проявляется как непостоянство, легкомыслие, поспешность, суета, директивность, давление, раздражительность, гневливость и т.д.

Графически распад энергии Ци на компоненты Инь и Ян и обратный процесс – восстановление энергии Ци – будет изображаться следующим образом:

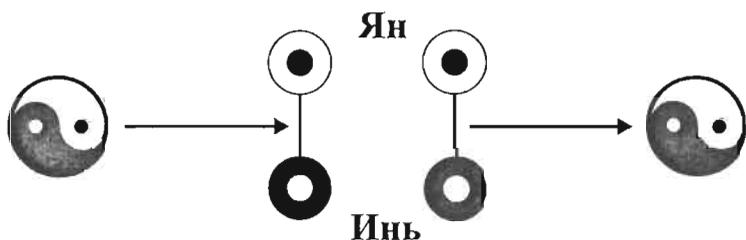


Рис. 3. Распад и восстановление (аннигиляция) энергии Ци

Для понимания некоторых процессов взаимодействия энергий Ци, Инь и Ян удобно воспользоваться аналогией с электромагнитными взаимодействиями вещества. Как известно из физики, квант света может распадаться на вещество и антивещество, например, электрон и позитрон (e^- и e^+) под воздействием сильного внешнего поля. Энергия Ци также распадается на полярные энергии Инь и Ян при достаточно сильном внешнем воздействии. Процессы распада света и энергии Ци аналогичны; следуя принятому в теоретической физике способу описания, мы можем графически изобразить оба процесса следующим образом:

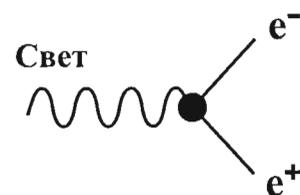


Рис. 4. Распад света

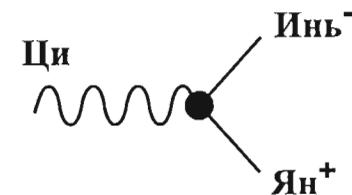


Рис. 5. Распад энергии Ци

Точно так же обратный процесс – восстановление энергии Ци из энергий Инь и Ян аналогичен процессу аннигиляции вещества и антивещества, например, электрона и позитрона.

Графически этот процесс изображается следующим образом:

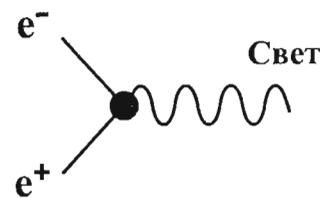


Рис. 6. Рождение света при аннигиляции электрон-позитронной пары

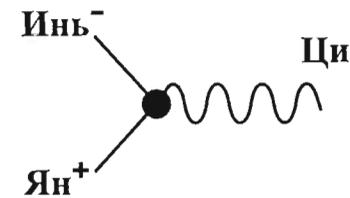


Рис. 7. Рождение энергии Ци при аннигиляции энергий Инь и Ян

В следующей главе мы обсудим эту аналогию более подробно и будем использовать ее для лучшего понимания процессов, касающихся энергии Ци.

Как уже сказано, энергия Ци может проявляться в виде полярных качеств. Например, она может проявляться в виде чистого состояния активности, что ведет к изменениям в системе. С другой стороны, она может проявляться как качество стабильности, т.е. неизменности. Когда эти качества проявлены одновременно, в системе может возникнуть противостояние (конфликт). Действительно, благодаря этому свойству энергии Ци, конфликт оказывается потенциально заложенным в любой целостной системе. Однако он далеко не всегда реально возникает, т.к. для его возникновения необходим реальный распад энергии Ци

3. Понятие об энергии. Особенности восприятия энергии. Энергия как «субстанция»

В этом разделе делается попытка дать более строгое определение категории *энергия*. Ситуация здесь похожа на то, что известно в физике о температуре, количестве тепла, давлении или о других подобных категориях, связанных с коллективными процессами.

Рассмотрим, например, категорию *тепло*. Субъективно тепло воспринимается как некая субстанция, которая может передаваться от более нагретого тела к менее нагретому. Мы можем при этом не только объективно измерять количество тепла, но и чувствовать передачу субстанции тепла – ее накопление, если используем нагревательный прибор, или ее уход (приход холода) во внешнюю среду. Чувствование тепла является субъективным аналогом различных форм измерения количества тепла. В действительности, однако, **тепло не является самостоятельной субстанцией**. В современной физике оно вводится как средняя кинетическая энергия молекул вещества. Любой аккумулятор тепла, каковыми могут являться газ, жидкость или твердое тело, состоит из большого количества молекул, движущихся с определенными средними скоростями. Повысить количество тепла означает повысить скорость движения молекул.

Таким образом, хотя тепло не существует как субстанция, это понятие прочно вошло в нашу картину мира. Оно вводится как удобный **способ описания определенных коллективных изменений** в поведении множества частиц или любых других объектов, взаимодействующих друг с другом и объединенных в целостную систему. Более того, в физике не только вводится понятие тепла, но и указывается способ его измерения (через измерение температуры). Фактически речь идет об измерении энергии, воспринятой или отданной системой в процессе изменения средней скорости теплового движения молекул.

Та же самая идея лежит в основе энергетических описаний в предлагаемом здесь подходе. Мы вводим термин *энергия*, который будем использовать применительно к живым системам, т.е. к отдельному человеку, организации, команде и т.д. Любая из этих систем состоит из множества взаимодействующих друг с другом локальных объектов – подобно тому, как физическая система состоит из множества взаимодействующих друг с другом молекул. Под локальными объектами в случае живых систем мы понимаем взаимодействующие между собой органы, системы организма или тонкие тела (личность как система), либо членов семьи (семья как система), сотрудников, менеджеров, лидера и управляющего, команду в целом, подразделения, правила, планы, обязательства, клиентов, партнеров и т.д. (организация как система).

Подобно ситуации с теплом, **мы не будем настаивать на реальном существовании энергии как субстанции**, как не настаиваем на существовании субстанции тепла. Мы будем говорить лишь о **чувствовании энергии как субстанции** – как мы говорим о чувствовании тепла, изменении его количества или перераспределении. Под изменением количества энергии и ее перераспределением понимаются, как и в случае тепла, вполне определенные коллективные процессы в целостной системе.

Рассматривая в качестве системы **отдельного человека**, под изменением энергии и ее движением можно понимать множество процессов, касающихся различных систем организма, физиологии, эмоциональных реакций, фрагментов картины мира и поведения, ценностных предпочтений и многое другое.

Если **в качестве системы рассматривается организация**, то под изменением энергии и ее движением понимаются, как уже сказано, коллективные процессы, касающиеся множества

локальных взаимодействий сотрудников между собой, с клиентами, партнерами и управляющей структурой. Эти коллективные процессы определяют общую тенденцию в том, как люди относятся к своему делу, каковы эмоциональная атмосфера в фирме и уровень мотивации, насколько они готовы брать на себя ответственность за свои действия, в какой степени склонны к саботажу или уклонению от ответственности и т.д. Все энергетические процессы, происходящие в организации, отражаются в каждом ее сотруднике и могут им осознаваться при некоторой тренированности (подробнее см. ниже).

Как уже сказано, **субъективно** энергия может восприниматься как субстанция (подобная теплу), которая движется в теле, имеет пространственное распределение и может быть выведена за пределы тела либо как-то перераспределяться внутри тела и в окружающем пространстве, между разными людьми, передаваться от одной части системы к другой. Такое субъективное чувство энергии есть не что иное как способ восприятия множества вышеупомянутых реальных изменений, произошедших в результате коллективных процессов – подобно тому как чувство тепловых потоков есть способ регистрации совокупности реальных изменений в движении множества молекул газа.

Подчеркнем, что при энергетическом подходе можно не интересоваться задачей управления каждым локальным процессом в отдельности (например, отдельными фрагментами отношений или управленческих и деловых задач) – так же, как можно не интересоваться каждой отдельной частицей газа или жидкости в процессе подогрева или охлаждения. Вместо управления каждым локальным процессом в энергетическом подходе осуществляется коллективное, коррелированное воздействие на множество процессов в организации. При этом меняется энергетическое состояние целостной системы.

Любая **жизненная проблема** или **стрессовая ситуация** в этом случае может рассматриваться как «сгущенная» энергия (Ян или Инь), за которой стоит множество локальных напряжений в отношениях между людьми, информационные и событийные тупики и т.д. В этом случае необходимо осуществить процессы перераспределения энергии и ее трансформации, восстанавливая тем самым энергию Ци. В случае семейной проблемы или проблемы любого другого коллектива этот процесс,

осуществляемый лидером с помощью специальных техник, приводит к снижению упомянутых выше локальных напряжений. При этом лидер достигает коллективного результата, хотя и не работает с каждым сотрудником и с каждой проблемой напрямую.

В случае организации, как изнутри нее, так и со стороны, коллективные изменения (перераспределение энергии) могут объективно восприниматься как повышение эффективности сотрудников, уровня их ответственности и мотивированности, улучшение отношений, стиля взаимодействий в организации и многое другое.

В случае отдельного человека это может восприниматься как улучшение состояния, снижение стресса, облегчение и устранение дискомфорта, возникновение новых идей, ясного понимания ситуации, ощущение вернувшейся силы, способности принимать точные решения и воздействовать на окружающий мир.

4. Энергия как переживание

В современном западном мире термин **«энергия»** хорошо освоен иглотерапевтами и массажистами. Принято говорить о скоплении энергии и об управлении ее движением при помощи игл или массажного воздействия. Эти знания пришли из глубокой древности: создание навыков чувствования движения энергии и осознанного управления ею всегда являлось одной из главных задач в любой традиции. Считается, что каждый, кто достиг этой цели, получает **доступ к особой силе**. В восточных традициях (китайской, индийской и др.) для этого используются телесные практики – цигун, тай-цзи-цюань, йога и т.д. В христианской традиции нет категории «энергия», но, по сути, многие ритуалы, включая покаяние, исповедь и некоторые виды ежедневных молитв, есть не что иное, как энергетические практики (в указанном ниже смысле), и их результатом является трансформация энергии. Кроме того, христианский принцип **принятия страдания** есть не что иное как основное условие правильного взаимодействия с энергетическим расколом, т.е. такого взаимодействия, которое приводит к его интеграции и восстановлению энергии Ци⁵.

⁵ Подробнее об этом см. во второй части книги.

Независимо от того, в какой традиции движется человек, энергия субъективно воспринимается как тонкие телесные ощущения или определенные визуальные формы, а ее движение и трансформация – как перераспределение таких ощущений и визуальных форм. Современный человек, хотя он живет вне традиции, также может, при некоторой настойчивости, научиться осознавать присутствие и движение энергии и управлять ею. Более того, у современного человека для этого больше возможностей, чем у носителей традиции в прежние времена, т.к. он обладает развитой способностью к концентрации и новыми формами обучения, не требующими громоздких архаичных практик.

5. Типы энергии

Существуют энергии разного типа: помимо эфирной энергии (энергии собственно телесных ощущений) и энергии эмоций, можно говорить также о ментальной энергии (энергии ментальной деятельности), каузальной энергии (энергии поступков и событийных потоков), энергии переживания ценностей и тонких мотивов, энергии миссии и т.д. Каждый из этих типов энергии может восприниматься человеком как комплекс телесных ощущений **разных уровней тонкости**. Разные формы интуиции, когда мы чувствуем мысли или намерения другого человека, или его присутствие, предчувствуем исход событий; всевозможные явления синхронности, исследованные еще Юнгом (например, открытие, сделанное одновременно в разных уголках земного шара или звонок человека, о котором вы только что подумали) – все это можно рассматривать как примеры восприятия разных типов энергии.

Применительно к коллективу также можно говорить о его **эфирной энергии** (какие ощущения вызывает контакт с данной группой людей, с клиентом, кем-то из внешних партнеров или с отдельным сотрудником на рабочем месте), об **эмоциональной энергии** («эмоциональный климат»), о **ментальной энергии** коллектива (мнения, принципы и убеждения, общность взглядов или противостояние), об **энергии действий (каузальной энергии)**, **энергии мотивов и миссии** коллектива. Как уже сказано, каждый

член коллектива может воспринимать эти типы энергии, переживая их как определенные тонкие телесные ощущения. Независимо от того, осознает человек эти энергии или нет, его профессиональная эффективность и результаты определяются качеством этих энергий в значительно большей степени, чем конкретными должностными инструкциями или формальными поощрениями и наказаниями.

Человек, владеющий управлением энергией, легко обнаруживает, что вместо специальных мер по улаживанию конфликта можно напрямую работать с энергией эмоций – результатом будет создание отношений сотрудничества; вместо напряженного размышления над проблемой можно совершать определенные манипуляции с **ментальной энергией** – результатом этого будут новые идеи; вместо специальных внешних усилий по организации событий и созданию мотивации можно напрямую работать с **каузальной энергией** и **энергией мотивов** (ценностного плана) – результатом будут новые поступки и шансы, повышение эффективности в реализации проектов, мотивированности каждого действия – и т.д. Во всех этих случаях ведется работа по трансформации и перестройке тончайших ощущений, определяющих то или иное состояние и – с помощью этого – по созданию особых ресурсных состояний, новых идей и способов достижения цели.

Особенно важно осознание разных типов энергии для человека, занимающего лидерские позиции в семье, группе или организации. Каким образом **лидер может влиять на энергетическую обстановку в коллективе, работая с собственными ощущениями**, будет обсуждаться ниже. Пока заметим только, что обладающий такими навыками лидер способен осознавать любую проблему в бизнесе как дефицит энергии определенного типа и решать внешние проблемы, используя методы трансформации энергии и управления ее движением. В предлагаемой здесь технологии это управление осуществляется с помощью приемов концентрации и расфокусировки внимания, а также некоторых вытекающих из этого внешних действий и поведенческих стереотипов.

6. Переживание эфирной и астральной (эмоциональной) энергий

Эфирная энергия осознается как множество комфортных или дискомфортных ощущений в теле. Любое внешнее действие, а также внешние условия, в которых это действие совершается, сопровождается определенным набором комфортных или дискомфортных телесных ощущений. Каждое из ощущений локализовано в определенной части тела. В связи с этим можно говорить о распределении ощущений внутри тела и ввести понятие плотности распределения эфирной энергии, которая, по определению, совпадает с плотностью распределения ощущений. Если эфирная энергия Ци под влиянием стресса раскалывается, то ощущения становятся дискомфортными и делятся на янские и иньские. В таблице 1 приведены некоторые из них.

Таблица 1

Эфирная энергия (распределение телесных ощущений)

Инь	Ян
пустота, холод, влажность, вялость, усталость, слабость и т.д.	сухость, жар, повышенное давление, лихорадочная внешняя активность, суетливость и т.д.

Рассмотрим теперь понятие **эмоциональная** (в традиции – **астральная**) энергия. В отличие от эфирной энергии, эмоция не локализована в какой-либо точке тела, она распределена непрерывно во всем теле и за его пределами. Сильные эмоции переживаются вне тела (языковые метафоры – «он был вне себя», «чувства захватили его» и т.п.).

Астральная энергия Ци переживается как особое состояние эмоционального покоя, стабильности, готовности к действиям, мгновенность и легкость реакций, спонтанность. В ситуации стресса астральная энергия Ци раскалывается на эмоции янского типа, связанные с агрессией, и эмоции иньского типа – связанные со страхом. В таблице 2 приведены некоторые из них.

Таблица 2

Астральная (эмоциональная) энергия

Инь	Ян
Чувствительность Восприимчивость Укорененность (как чувствование контекста) Стабильность	Активность Воля Творчество Изменчивость
При деструктивном развитии событий возникают следующие эмоциональные тенденции:	
Эмоции, связанные со стремлением к сокращению территории:	Эмоции, связанные со стремлением к расширению территории:
Обида Горе Вина Жалость к себе Покинутость Страх Беспокойство Подавленность Беспомощность Безнадежность Бессилие Депрессия Уныние Недоумение, растерянность Незащищенность Досада Тревога Отчаяние	Гнев Агрессия Раздражение Ярость Надменность Протест Злость Злорадство Радость избавления Соперничество Язвительность Возмущение Давление Насмешка

Важно, что **любое эмоциональное состояние можно связать с определенным распределением эфирной энергии**. Можно говорить об эмоциональной (или астральной) энергии как о функции, зависящей от распределения эфирной энергии. Например, постоянное уныние может сопровождаться концентраци-

ей эфирной энергии определенного качества в области горла и верхней части легких, а также в области крестца и т.д. Другое эмоциональное состояние, например, состояние агрессии, будет связано с концентрацией эфирной энергии в области солнечного сплетения и дефицитом энергии в области груди и нижней части туловища.

Итак, **каждому эмоциональному состоянию соответствует некоторое распределение ощущений внутри тела** (распределение эфирной энергии), – и наоборот, **каждому распределению телесных ощущений соответствует определенное эмоциональное состояние**. Определенную эмоцию можно сопоставить любому ощущению, рассматривая распределение его интенсивности в некоторой локальной области. Другими словами, **любое ощущение имеет эмоциональную окраску**. Эта взаимосвязь между эмоциями и ощущениями (между астральной и эфирной энергией) представляет собой одну из важнейших закономерностей человеческого восприятия и лежит в основе *технологии выслеживания себя и других* (см. п.п.7,8, а также часть 2).

7. Раскол энергии Ци как рождение конфликта

Как уже сказано, распад энергии Ци внутри замкнутой (целостной) системы, например, в системах *сознание – бессознательное, мужчина – женщина, родитель – ребенок, лидер – команда* всегда возникает в результате сильных внешних воздействий, приводящих к состоянию стресса. Результатом распада является появление двух полярных типов энергии – Инь и Ян, которым соответствуют два полярных типа психоэмоциональных состояний.

Следует подчеркнуть, что оба типа энергии остаются в системе. В случае отдельного человека речь идет о системе *сознание – бессознательное*. Один тип энергии оказывается проявлен и, как правило, осознается, в то время как противоположный вытесняется в бессознательное (кажется неактуальным, подавляется либо скрывается) и представлен как фон. Например, человек может продемонстрировать излишнее давление на окружающих, жесткий контроль, неспособность к делегированию полномочий (янская энергия) на фоне подавленных тревоги, недоверия, растерянности (иньская энергия). Такое состояние мы будем называть **внутренним конфликтом**. Графически это можно выразить следующим образом:



Рис. 8. Графическое изображение распада энергии Ци

Понятия **сознательное** и **бессознательное** были введены в начале прошлого века З. Фрейдом для описания подобных процессов, происходящих с отдельными людьми. Бессознательное рассматривалось как особая область психики, где хранятся все впечатления и переживания, которые человек не может осознанно принять, т.к. память о них вызывает большой протест или причиняет страдание. Для многих людей такими впечатлениями являются эпизоды, свидетельствующие о неуспешности или поражении. Согласно исследованию Фрейда, такие впечатления удаляются из сознания с помощью ряда **механизмов защиты** (*вытеснение, замещение, отрицание, рационализация, подавление* и т.д.). В результате человек не осознает многих своих истинных реакций и «забывает» многие невыгодные для себя детали опыта. **Рационализация** – один из наиболее распространенных в современном мире механизмов защиты. Он состоит в том, что человек непреднамеренно ищет объективные обоснования своих результатов, тем самым **снимая с себя ответственность** и перенося ее на объективные причины. Как правило, этот процесс не осознается – ни в момент действия, ни позже, а объективные причины воспринимаются как единственная реальность. Другой распространенный механизм – **вытеснение** (забывание или отсутствие осознания) эмоциональных состояний, которые принято считать недостойными (страх, гнев, раздражение, зависимость, униженность, зависть, ощущение поражения, соперничество, обиженность и т.д.). Все эти механизмы по существу стабилизируют результат распада энергии Ци (рис. 8). С нашей точки зрения, эти механизмы имеют источник в эфирном (и даже физическом) или ментальном телах. В физиче-

ПРИНЦИП ИНТЕГРАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РАСКОЛОВ. ИНТЕГРАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАСКОЛОВ И ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Энергии Инь и Ян. Эмоциональные расколы

Во многих духовных традициях считается, что сильные эмоциональные переживания (как отрицательные, так и положительные) возникают в результате неадекватных мыслей или действий человека. Для описания процесса возникновения сильных эмоций мы по-прежнему будем использовать термин «энергетический раскол» и, в частности, следуя древнекитайской модели, рассматривать это как раскол (распад) энергии Ци на энергии Инь и Ян.

Связь между расколом энергии и возникновением человеческих проблем уже обсуждалась. На понимании этой связи построены многие технологии, которые неявно присутствуют в традиции и являются объектом нашего моделирования. Эта связь и вытекающая из нее стратегия работы с энергией Ци закодирована, в частности, в самом символе ☯.

Астральная энергия Ци переживается как способность в каждое новое мгновение спонтанно проявлять любую из эмоций, приведенных в таблице 2, не доводя себя до раскола. Если человек остается внутренне спокойным и лишь демонстрирует актуальные в данный момент эмоции, осознанно пользуясь ими как языком коммуникации, то в этом случае можно говорить о *виртуальных эмоциях*, что мы прокомментируем ниже. В этом случае любая эмоция возникает как одна из граней энергии Ци.

Если же происходит реальный раскол, то человеком обычно владеют две эмоции одновременно: одна представлена в сознании, а другая в бессознательном, как уже говорилось. Например, в сознании обида, в бессознательном гнев – или наоборот, в сознании гнев, в бессознательном обида. Одному из этих состояний – иньскому – мы припишем знак (–), другому, янскому – знак (+), подобно отрицательному и положительному зарядам (в материальном мире такими зарядами обладают электрон и позитрон – частица и античастица).

ском теле эти механизмы представлены телесными блоками, а в эфирном и ментальном телах – особыми стереотипами чувствования и мышления. В следующих главах эти механизмы и способы их преодоления с помощью специальных практик рассматриваются более подробно.

Понятия *сознание* и *бессознательное* удобно использовать также для описания более сложных систем, например, для семьи, организации и т.д. Например, в случае группы людей, формально пассивной, но **активно саботирующей** любую попытку управления, можно говорить о проявленной энергии Инь и вытесненной в бессознательное энергии Ян. Иногда в подобной ситуации используются термины **групповое сознание** и **групповое бессознательное**. В этом случае обе части раскола энергии Ци также остаются в системе, но распределяются между двумя частями.

Обычно в процессе дрящегося стресса, например, в конфликтных переговорах, энергии Инь и Ян переходят друг в друга, порождая смену состояний. Формально это воспринимается так, будто расколота энергия Ци, т.е. «Инь-Ян – пара» состояний проходит через серию переворотов. На рис. 9. показано, как в процессе конфликта спорящий может обнаружить себя последовательно в состоянии тревоги, протеста, обиды, гнева и т.д. Ментальные конструкции и аргументация в точности следуют этим состояниям: спорящий будет либо нападать, либо обороняться или жаловаться, в зависимости от проявленного типа энергии.

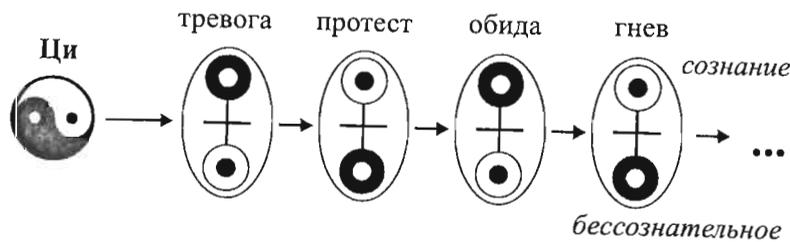


Рис. 9. Раскол энергии Ци и последовательные смены состояний в процессе развития конфликта

Аналогичным образом мы рассматривали выше распад (или раскол) эфирной энергии Ци на иньские и янские компоненты. Это переживается как болезненный симптом. Так же, как и в случае астральной Ци, один из компонентов остается в сознании, другой вытеснен. Это означает, что одно из ощущений (скажем, относящееся к энергии Инь) переживается осознанно, как симптом болезни, а другое (скажем, янское) не осознается, но может проявиться в ходе развития болезни как приступ острой боли или жара.

Вернемся к состояниям Инь и Ян астральной энергии. Интеграция этих состояний представляет собой процесс взаимодействия обеих энергий (в нашем примере – энергии обиды и энергии агрессии), и их взаимную аннигиляцию, в результате которой рождается энергия Ци. Это явление мы будем рассматривать как схему приводимой ниже технологии. Графически распад и интеграцию энергии Ци можно изобразить диаграммами:

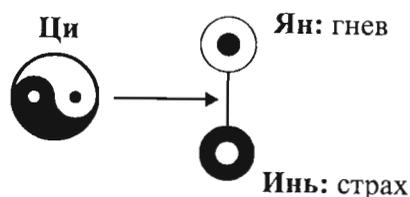


Рис. 10. Распад астральной энергии Ци

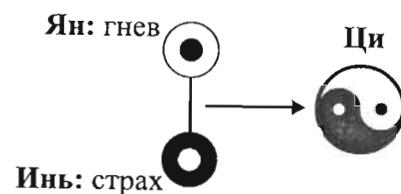


Рис. 11. Интеграция энергий Инь и Ян (аннигиляция)

Проявление подобных процессов в материальном мире хорошо изучены и описаны в физике. Это касается как распада фотона на вещество и антивещество, так и обратного процесса – аннигиляции, в результате которой рождается свет. В тонких планах все происходит аналогично: появление конфликта или болезни связано с распадом энергии Ци на энергии Ян и Инь, а разрешение конфликта или исцеление болезни обусловлено процессами интеграции энергий Ян и Инь в «гамма-квант», «свет», целостную энергию Ци.

2. Материальные аналоги эмоциональных расколов

Рассмотрим материальные аналоги этих процессов (распада Ци и ее интеграции) более подробно. Аналогом энергии Ци являются некоторые безмассовые волновые (бозонные) поля в свободном пространстве, в частности, световые или гравитационные волны. Заметим, что как свет, так и гравитационные волны всегда находятся в состоянии движения (распространяясь с постоянной скоростью 300000 км/сек). Движение есть единственная форма существования таких волн. Это относит их к той же категории, к которой относится энергия Ци: она также всегда находится в состоянии движения. Во всех традиционных энергетических практиках энергия Ци рассматривается как движущаяся субстанция, а все технические приемы, из которых состоят практики, представляют собой приемы осознанного управления движением энергии. Остановить энергию Ци – это значит подвергнуть ее распаду, т.к. она может покоиться только в виде распавшихся форм.

Если вернуться к материальным объектам, то в современной физике хорошо описан процесс распада фотона на две массивные противоположно заряженные частицы (например, на электрон – позитрон, протон – антипротон и т.д.). Из нейтрального и постоянно движущегося кванта света появляются массивное вещество и массивное антивещество. Массивные частицы уже могут покоиться и скапливаться в какой-то области пространства. Таким образом, в результате распада света появляется скопление частиц вещества в одной части Вселенной и антивещества – в другой ее части.

Свет может распадаться на электрон и позитрон только при наличии сильного внешнего электрического поля и под его воздействием. Действие поля перемещает электрон в одну сторону, а позитрон в противоположную, т.к. они имеют противоположные заряды. Поэтому вещество и антивещество оказываются пространственно разделенными. Они притягиваются друг к другу, но внешнее поле (или механическая сила) их удерживает.

Это похоже на то, как происходит энергетический распад Ци под действием внешних факторов. Аналогом внешнего поля здесь является жесткая интеллектуальная позиция или давление третьих лиц и внешних обстоятельств, которые раскалывают отношения. Тревожные мысли, приходящие по следам внешних событий или сообщений, также создают раскол и играют роль внешнего поля.

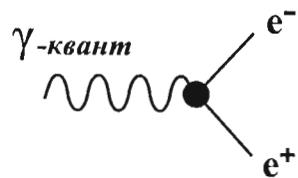


Рис. 12. Распад кванта света

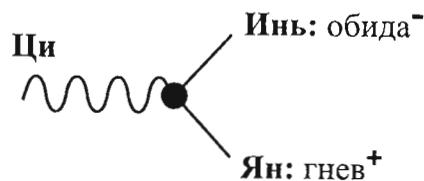


Рис. 13. Распад энергии Ци

Выше мы упоминали о важной особенности переживания динамики энергии Ци: когда она раскалывается на Инь- и Ян-компоненты, один из них осознается, а другой остается в сфере бессознательного. Например, человек может осознавать и демонстрировать янское поведение, агрессию, а в глубине души держать неосознаваемую обиду, или страх, растерянность. По законам движения энергии, никогда не бывает агрессии без растерянности (или страха, обиды и т.п.) – и наоборот, обиженный, плачущий человек неосознанно прячет в душе гнев или злость. То, что скрыто в бессознательном, обязательно выплеснется наружу, если дать для этого основания, – т.е. раскол продолжает жить в постоянных переворотах. В дрящемся конфликте обычно происходит множество эмоциональных переворотов, как это показано на следующем рисунке. Конфликтующий переживает последовательно все свойственные ему эмоциональные состояния, чередуя иньские и янские эмоции (например, страх (-), гнев (+), обиду (-), протест (+), раскаяние (-), возмущение (+), бессилие (-) и т.д.).

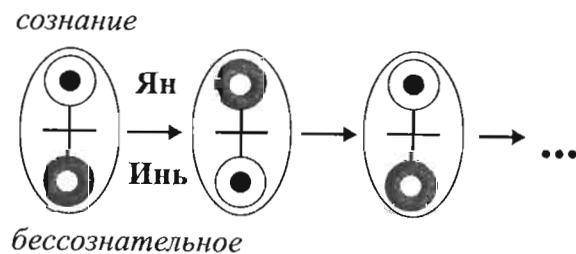


Рис. 14. Этапы эмоционального конфликта

3. Интеграция эмоций как аналог процесса аннигиляции

Перейдем теперь к обсуждению обратного процесса – интеграции эмоциональных расколов. В материальном мире этому соответствует аннигиляция вещества и антивещества. Как уже упоминалось, процесс аннигиляции вещества и антивещества ведет к их исчезновению и одновременному рождению квантов света. В эмоциональной сфере возможен аналогичный процесс, когда две полярные эмоции (например, обида-страх и ярость-протест-агрессия) приводятся во взаимодействие. В результате их «аннигиляции» рождается энергия Ци. Графически это можно изобразить следующим образом.

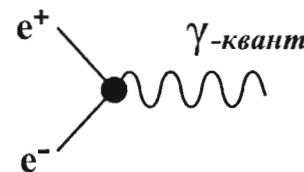


Рис. 15. Аннигиляция электрона и позитрона. Рождение кванта света

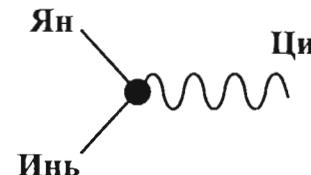


Рис. 16. Аннигиляция энергий Инь и Ян. Рождение энергии Ци

Энергия Ци включает в себя иньскую и янскую энергии вместе, и это изображается в виде символа, который устроен так, как если бы энергия Ян имела в себе зародыш энергии Инь, и наоборот (см. рисунки.). Условно можно представить себе это таким образом, как если бы символ ☯ представлял собой плоский срез пространственной фигуры. Если энергия Ци расколота, то она проявляется в виде двух разнозаряженных объектов, один из которых осознается, другой вытесняется в область бессознательного. Тогда очевидно, что, усиливая один из компонентов энергии, мы оказываем воздействие на оба компонента в той степени, в какой они вложены друг в друга, и это вскоре приведет к полному перераспределению энергии в двух внутренне связанных между собой частях (осколках) энергии Ци, их новому

взаимодействию, соприкосновению и аннигиляции (интеграции). Подчеркнем, что это не более чем визуальная метафора процесса, который осуществляется в предлагаемой ниже технологии как особым образом организованные эмоциональные переживания.

4. Техника интеграции эмоций

Приведем пошаговую инструкцию.

- Мысленно просматривая ситуацию конфликта, найти этапы переживания эмоции Инь и эмоции Ян (например, страх, обида... и протест, гнев...).
- Выбрать наиболее сильную эмоцию иньского типа.
- Расслабить тело, расфокусировать внимание во всем теле и расширить ощущение тела за границы реальных размеров.
- Поместить образ того фрагмента конфликта, где переживалась выбранная эмоция, внутрь этого пространства.
- Сделать образ достаточно ярким, объемным и четким, чтобы создать сильное переживание выбранной эмоции.
- Начать процесс усиления эмоции. Время от времени можно возвращаться к выбранному образу или его деталям, чтобы помочь процессу усиления.

Дальнейшие шаги:

- *Продолжая расслаблять тело, непрерывно усиливать негативную эмоцию. При этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет пространство вокруг, безгранично растекаясь и заполняя весь мир. В случае иньской эмоции во время этого процесса могут появиться слезы, однако тело должно оставаться расслабленным – это возможно, если сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе. То же касается и янской эмоции. Например, запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело.*

Этот шаг обычно приводит к неожиданному результату. Вначале эмоция усиливается, но раньше или позже наступает момент, когда она начинает резко уменьшаться либо мгновенно

исчезает. Если в этот момент сохранять ясное осознание, то на месте исчезнувшей эмоции иньского типа вспыхивает одна из полярных эмоций янского типа (обычно наиболее сильная из них).

Практикующие, впервые применившие эту технологию, при внезапном исчезновении первоначальной эмоции, которая казалась неистребимой, часто испытывают растерянность и некоторое время не понимают, что с ними произошло. В этом случае они могут не заметить момента включения полярной эмоции. Но если человек уже знает, что подобное случится, осознает себя и не теряется, то он легко обнаружит присутствие противоположной эмоции, которую следует усиливать таким же способом:

- *Повторяя предыдущие технические шаги, начать процесс усиления новой эмоции до того момента, когда вновь произойдет переворот.*

Обычно после второго переворота возникает особое состояние покоя и ясности, которое можно определить как переживание энергии Ци. В этом состоянии у практикующего отсутствует внутренний диалог, возникает новое понимание собственной позиции и позиции партнера и появляются конструктивные идеи для продолжения переговоров (изменения на ментальном плане). Кроме того, ощущения в теле становятся комфортными (изменения на астральном и эфирном планах). Тем не менее, необходимо сделать проверочный шаг:

- *Снова ассоциированно войти в проблемный эпизод. Сделать образ ярким, объемным и четким и попытаться вновь вызвать прежнюю эмоцию.*

Если не удастся снова вызвать переживание эмоционального раскола, то медитация завершена. Если же удастся, то необходимо продолжить работу. В этом случае необходимо повторять эмоциональные перевороты (т.е. взаимные переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т.е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного дополнительного переворота.

Эту технику можно представить графически следующим образом:

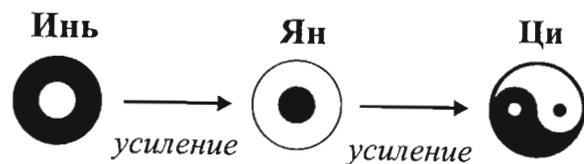


Рис. 17. Техника интеграции эмоций: графическое изображение

Заметим, что выполнение этой техники начинается с переживания состояния Инь. Эта последовательность есть проявление общего принципа, который будет рассмотрен в другой статье. Исключение можно сделать только для тех людей, которые не имеют доступа к переживанию иньских эмоций.

5. Принятие страдания как принцип трансформации энергии

Представленная здесь техника выглядит несколько парадоксальной с точки зрения многих психологических концепций. Мы имеем в виду те концепции, которые обосновывают терапевтическую эффективность сознательного ослабления негативных эмоций, в том числе за счет применения ресурсных техник. Однако в духовных традициях используются именно парадоксальные приемы, подобные рассмотренным выше. Например, на них основывается идея карнавала, представляющего собой время, где ритуалом предписано усиленное проживание (с целью интеграции) особо шокирующего поведения, табуированного в обыденной жизни. В христианстве механизм усиления и интеграции эмоций зашифрован в идее *принятия страдания* и формуле «если тебя ударили по одной щеке, подставь и другую».

Остановимся на этом немного подробнее. В христианской традиции *принять страдание* – не философская концепция, а энергетический принцип, на котором основана *активная практика* (пассивно принять страдание, просто отдалиться ему – было бы лишь потаканием себе; к сожалению, в быту оно очень распространено). Христи-

анское учение говорит: тот, кто активно идет навстречу страданию, в конце концов достигает покоя и радости. В предлагаемом здесь описании этот результат является прямым следствием структуры и законов эволюции энергии Ци, точнее, ее Инь- и Ян-компонентов: процессы трансформации энергии (в данном случае – энергии страдания) начинаются в тот самый момент, когда человек осознанно усиливает эту энергию, предоставляя ей свободу, как в рассмотренной выше технологии, т.е. расфокусируя внимание в расслабленных участках тела и проводя энергию через них.

Исходя из такого понимания, мы можем сформулировать «**технологии**» **принятия страдания**. Вот ее шаги:

- Сконцентрироваться на страдании.
- Расслабить тело.
- Расфокусировать внимание во всем теле, осознавая его целиком.
- Осознать дискомфортные ощущения (страдание проявляется как ощущение дискомфорта в различных частях тела) по поводу всех актуальных мыслей.
- Расслабить мышцы во всех зонах дискомфорта и непрерывно **усиливать его**, двигаться навстречу страданию, одновременно продолжая процесс расслабления.
- Делать это до тех пор, пока не произойдет интеграция раскола. Только тогда появятся покой и невовлеченность, а телесный дискомфорт трансформируется в ощущения тепла и комфорта.
- В дополнение к этому полезно одновременно выполнять соответствующие шаги предыдущей технологии (усиления эмоций). Тем самым достигается одновременная интеграция как ощущений, так и эмоций.

В русской традиции механизм усиления и интеграции ощущений и эмоций также (по умолчанию) известен. На нем основаны некоторые ритуалы, связанные с переживанием горя; именно по этой технологии производится оплакивание, когда, усиливая переживание горя, плакальщицы внезапно переходят к веселью, усиливают его до сверхъестественных размеров, снова оказываются в слезах – и так, через несколько переворотов, достигают состояния покоя. В некоторых современных психотерапевтических школах также используются элементы механизма раскола и интеграции астральной энергии (например, некоторые

приемы гештальт-терапии, метод парадоксальной интенции В. Франкла, или провокативная терапия Ф. Фарелли). Подчеркнем, что при нашем подходе любой человек *способен научиться использовать эту технику самостоятельно*, не обращаясь к консультантам.

6. Использование техники интеграции эмоций для решения внешних и внутренних конфликтов

Одно из интересных применений этой техники – решение длящихся конфликтов, которые обычно сопровождаются явными или скрытыми эмоциональными расколами. Важная особенность любого эмоционального конфликта состоит в том, что в течение времени конфликта человек обязательно испытывает как данную эмоцию, так и прямо противоположную. Противоположная эмоция может занимать очень короткое время, может быть, даже долю секунды. Например, вспоминая конфликт, человек помнит, что был в ярости, испытывал сильную агрессию, но – что именно его привело в ярость? В долю секунды, предшествующую янской эмоции, всегда уместается вспышка эмоции иньской: растерянность, непонимание, как ответить, обида, тревога, замешательство, и именно после этого человек впадает в ярость. Или наоборот, человек помнит, что долго переживал обиду или несправедливость, но не замечает, что в какой-то момент он сам сделал активный или агрессивный жест, испытывая янскую эмоцию. Эта энергия была воспринята партнером и спровоцировала его ответную агрессию, на которую первый участник снова отреагировал обидой. Дело в том, что полное количество проявленной энергии Инь всегда равно полному количеству проявленной энергии Ян. Поэтому кратковременная вспышка растерянности или ярости всегда бывает столь же сильной и разрушительной, что и длительно выражаемая полярная к ней эмоция.

Иньская и янская часть эмоций обязательно представлена в конфликте: это и есть результат раскола, который всегда представлен двумя компонентами. При этом компоненты меняются местами, переходя из сознания в бессознательное, как уже упоминалось выше. Тогда, если это длящийся конфликт, человек планомерно (следуя собственному стереотипу проживания кон-

фликта) переходит из обиды в гнев, из гнева в тревогу, из тревоги в ярость, потом опять в обиду, и это может, чередуясь, продолжаться достаточно длительное время (см. рис. 17).

В случае *внутреннего* конфликта человек ведет бесконечные внутренние диалоги и в конце концов находит подходящий вариант: либо все бросить («забыть», «простить»), либо найти какие-то внутренние аргументы, которые как будто бы успокаивают. И то, и другое – способ вытеснить конфликт в бессознательное. Реальная интеграция происходит только тогда, когда человек не пытается себя утешить и найти выход, т.е. ослабить переживание, а осуществляет интеграцию осознанно, т.е. наоборот, усиливает одну эмоцию, потом другую – и, наконец, достигает полного спокойствия по поводу возникшей проблемы.

В случае *внешнего* конфликта возможен следующий шаг – совместная с партнером ментальная медитация: поиски выхода или совместной позиции. Не компромисса, а такого шага, который удовлетворил бы обе стороны; важно, что такой шаг всегда существует, но в ситуации раскола на него не хватает энергии. Именно эта недостающая часть энергии Ци восстанавливается в процессе интеграции эмоций. После этого путь решения проблемы (т.е. упомянутый выше совместный шаг) легко осознается.

В случае *внутреннего* конфликта следующим (после интеграции) шагом является переживание состояния энергии Ци, которое может проявиться в форме остановки внутреннего диалога с последующим озарением по поводу решения проблемы. Такое озарение – аналог вспышки света, сопровождающей процесс аннигиляции заряженных частиц.

Итак, один из результатов этой техники, примененной к внешнему или внутреннему конфликту, могла бы быть последующая конструктивная дискуссия либо конструктивное творческое обдумывание проблемы. Другой возможный результат – возникновение полной невовлеченности, вплоть до нежелания возвращаться к этим мыслям. В такой момент лучше дать себе передышку. Позже, спустя некоторое время (через несколько часов или на следующий день), мысли обязательно привлекутся к этой проблеме снова. Если она все еще не решена, но эмоционального раскола уже нет, то человек, как правило, находит совершенно новое и творческое решение.

7. Демонстрация техники интеграции эмоций (стенограмма и комментарии)

Приведем ниже стенограмму демонстрации *техники интеграции эмоциональных расколов*. После того как интеграция достигнута, открывается доступ к так называемым *виртуальным* (иначе говоря, *управляемым*) эмоциям. Во второй части демонстрации дается определение виртуальных эмоций и обсуждаются способы управления ими.

Данная демонстрация является фрагментом тренинга и приводится почти без изменений, включая комментарии для группы. В качестве клиента выступает одна из участниц семинара, которая находится во власти мыслей о делящемся конфликте.

М.П. В конфликте есть две основных эмоции: одна иньская, другая янская. Ты уже определила, какие это эмоции в твоём случае?

Ю. Я чувствую в груди страх и обиду.

– Страх, обида. Что сильнее, страх или обида?

– Страх.

– Это иньская эмоция. А янская?

– Янская? Протест.

– А теперь я напоминаю, как переживается эмоция. Если ощущение переживается локализованно, в конкретных местах тела, то эмоция – нелокализована. Она переживается всюду – как внутри, так и вне тела. Говорят: «она вне себя от страха». Так что не надо зацепляться за тело, когда переживаешь эмоцию: она раздувается за его пределы, заполняет собой все пространство. Итак, начинай со страха... и теперь усиливай его. Позволь ему разрастись. Расслабляй тело. Больше, больше, без задержек, сильнее, иди в самый страх. Время от времени бери его из образа, а временами просто раздувай страх сама. Сильней.

– Что-то меняется...

– Что сейчас? Какое состояние, эмоция?

– Обида.

– Это значит, что энергия Инь еще не вся трансформировалась. Страх больше нет, он превратился в обиду. Усиливай обиду. Здесь важны непрерывность и постоянное намерение. Сейчас как?

– Сейчас протест.

– Вот и янская эмоция появилась. Обиды тоже больше нет. Усиливай протест. Что происходит?

– Он куда-то... тает, и мне лучше.

– А ты все равно старайся его раздувать. Когда он совсем растает, будет совсем здорово.

(Ю. смеется)

– Все, да? Хорошо. Теперь смотри, как себя чувствуешь? Какие ощущения в теле?

– Горячо в груди, немного тяжело в ногах.

– Расслабь тело и позволь энергии успокоиться... Всюду ли комфортные ощущения теперь?

– Да, теперь хорошо.

– Подумай снова об этой истории. Просмотри те моменты, где были сильные эмоции. Там были страх и обида. Они еще есть?

– Уже нет.

– Оцени свое состояние.

– Сейчас хорошее.

– Внутренний диалог есть?

– Нет... А ведь по этому поводу такой мучительный внутренний диалог был, постоянный, не отпускал!

– Сейчас достигнута энергия Ци. Она переживается как возможность либо быть в полном покое (энергия Инь) – ждать, внимательно слушать... Либо мгновенно оказаться в состоянии активности и действовать (энергия Ян).

– Да... Есть такая возможность.

– И есть alertность, ты готова ко всему, но не строишь никаких планов. Такое особое состояние. Спокойствие и способность к любым адекватным действиям.

– Да.

8. Виртуальные эмоции (продолжение стенограммы демонстрации)

Введем понятие *виртуальные эмоции*. Это удобнее сделать в реальном процессе. Мы начнем поэтому с продолжения предыдущей демонстрации, а именно с того ее фрагмента, где Ю. учится создавать виртуальные эмоции и управлять ими.

М.П. Теперь я покажу тебе, что такое виртуальные эмоции. Возьми тот момент конфликта, где был протест. Сейчас протеста уже нет, но он там был, и это знание тоже как-то присутствует в теле, ты это замечаешь?

Ю. Да... Там такое тонкое ощущение, тончайшее. Не протест, а зародыш протеста!

– Соединись с этим тончайшим ощущением и раскрути его до настоящего протеста...

– Есть!

– Можешь из этой точки выразить этот протест, если потребуется?

– Да, да, и очень сильно!

– А теперь точно так же – сверни его.

– Угу... Все.

– **Смотрите, Ю. своим намерением создает раскол, потом снова интегрирует его. Это виртуальный процесс: распад энергии Ци на иньскую и янскую энергии и обратное объединение. Здесь роль внешнего поля играет намерение. Когда Ю. создает намерение получить протест, протест является. А теперь то же самое она может сделать по поводу страха. Пойди в ту точку, где была обида, найди там знание, что обида была, и раскрути ее.**

– Угу.

– Можешь теперь из обиды говорить?

– Да-а!

– Убери, обратно сверни. Получается?

– Угу.

– Это, в частности, способ развить в себе актерские способности. Заметь, что в состояниях, которые ты сейчас получаешь, у тебя есть очень ровное, ясное осознание.

– Да... А когда я раскручивала в себе протест, он, вообще-то, был гораздо сильнее, чем тот протест, с которым я работала.

– Можно раскрутить его до любой силы! Но при этом ты осознаешь себя и играешь с этим. Попробуй еще раз. Снова создай протест, и заметь, что там есть осознанность в каждой точке.

– Есть!

– Эта осознанность связана с ощущением Я, которое всегда в покое.

– Да, да...

– Теперь ты можешь активно действовать, яростно топтать ногами, плакать и жаловаться – все, что хочешь, но внутренне при этом оставаться совершенно спокойной. Это и называется виртуальными эмоциями. Они отличаются от реальных тем, что там...

– Нет захваченности!

– Да. И мы их контролируем, управляем ими. **Реальными эмоциями управлять нельзя, их можно только подавить. А виртуальными можно управлять и использовать их для того, чтобы вести тактические битвы.**

Теперь, когда введено понятие виртуальных эмоций, рассмотрим их более подробно. Виртуальные эмоции представляют собой особый вид управляемых эмоций, который полезно использовать в самых разнообразных жизненных ситуациях, и особенно в процессе управления конфликтом. Важнейшая особенность виртуальных эмоций состоит в следующем: они доступны только после того, как все реальные эмоции интегрированы и восстановлена энергия Ци.

Чтобы объяснить природу виртуальных эмоций, мы воспользуемся аналогией с физическими явлениями. В физике известно явление виртуального распада фотонов. Это квантовый эффект. Распространяясь в вакууме, квант света может спонтанно распасться на электрон-позитронную пару, которая в следующий момент времени аннигилирует, восстанавливая исходный квант света. Этот процесс занимает столь краткое время, что электрон-позитронная пара не успевает разойтись на сколько-нибудь заметное расстояние. Этот процесс символически изображен на рис.18.

На рис. 19 изображен аналогичный процесс в случае энергии Ци, которая в процессе движения может спонтанно распадаться на энергии Инь и Ян, с последующей их аннигиляцией. Здесь иньская и янская эмоции появляются на короткое время, как виртуальные объекты, а затем спонтанно интегрируются (аннигилируют).

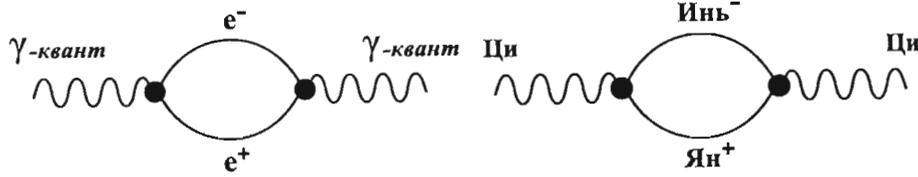


Рис. 18. Рождение и аннигиляция виртуальных частиц

Рис. 19. Рождение и аннигиляция энергий Инь и Ян

Существенно, что виртуальные частицы не могут превратиться в реальные, если только квант света не оказывается под воздействием сильного внешнего электрического поля, которое меняет параметры виртуальных частиц, превращая их в реальные.

Вот как происходит этот процесс. Квант света попадает в область сильного внешнего поля, и в этой области происходит виртуальный распад. Теперь виртуальные частицы находятся под воздействием внешнего поля, которое побуждает их двигаться в противоположных направлениях. Тогда они успевают разойтись на некоторое расстояние, прежде чем могла бы произойти аннигиляция. Поскольку теперь частицы пространственно разделены, аннигиляция становится невозможной. В результате частицы становятся независимыми друг от друга объектами, доступными внешнему наблюдению, тем самым превращаясь в реальные частицы.

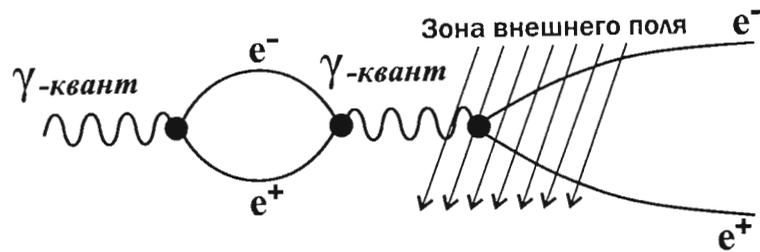


Рис. 20. Распад фотона во внешнем поле

В случае энергии Ци возможен аналогичный процесс. Аналогом внешнего электрического поля является намерение человека либо какие-то внешние обстоятельства, превращающие ситуацию в стресс.

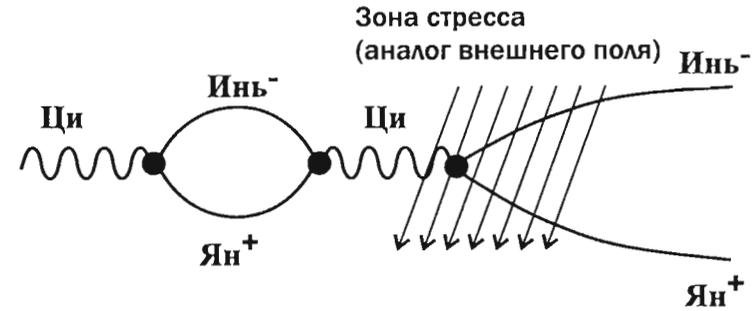


Рис. 21. Распад энергии Ци под воздействием стресса

В приведенной выше демонстрации мы наблюдали появление виртуальных эмоций протеста и обиды под действием намерения практикующего. В этом случае эмоция остается управляемой: используя намерение (аналог внешнего поля), можно ослаблять или усиливать виртуальные эмоции, поддерживая их сколь угодно долго, и завершить процесс полной интеграцией. Если же аналогом внешнего поля оказываются внешние воздействия, то мы не всегда можем контролировать их силу. В качестве внешних воздействий могут фигурировать какое-либо внезапное сообщение, чья-то жесткая позиция, неожиданное обстоятельство, чье-то замечание или неконтролируемый поворот мысли и т.д. Все эти воздействия могут приводить человека в состояние тревоги или агрессии, и если они слишком сильны, то эмоции, зарождаясь как виртуальные, быстро превращаются в реальные (как это показано на последнем рисунке).

Порог превращения виртуальных эмоций в реальные зависит от воли человека и его способности к концентрации. Если концентрация и скорость осознания достаточно высоки (т.е. высока сила намерения), то любая эмоция остается виртуальной, т.к.

человек успевает трансформировать ее, сознательно или бессознательно используя описанную выше технологию. Метафорически это можно описать так: внутренняя сила человека (сила намерения) больше, чем сила внешних обстоятельств. Иначе говоря: «внешнее поле» оказывается слабее, чем «внутреннее поле», созданное намерением человека.

9. Заключительные замечания. Вытеснение или интеграция?

Между интеграцией энергетического раскола и его подавлением существует принципиальная разница. Хочется остановиться на этом подробнее, т.к. существует множество психотехник контроля над эмоциями и подмены негативных эмоций и мыслей «позитивными». Важно, что такие психотехники ведут именно к подавлению энергетического раскола.

Считается, что взрослый человек не только должен, но и может «владеть собой». Однако это (с благословения социума) осуществляется за счет полуосознанной эксплуатации защитных психических механизмов, открытых еще Фрейдом (*вытеснение, отрицание, подавление, замещение, проекция, рационализация, избегание, регрессия* и т.д.) и вовсе не является управлением эмоциями. Человек, не имея возможности преобразовать актуальное страдание в ресурс, привлекает ресурс извне и прячет страдание под ним, или отвлекает себя от страдания, волевым усилием фиксируя внимание на привлеченном ресурсе либо просто рассеивая внимание. Существует ряд мощных техник этого типа; некоторые из них рассматриваются в классическом коде НЛП.

Что при этом происходит? Любая сильная эмоция возникает, как уже говорилось, в результате раскола эмоциональной части чистого осознания, т.е. астральной энергии Ци. При этом для внешнего наблюдателя и для сознания самого человека существует только одна часть расколотой энергии Ци – иньская или янская. Другая часть, с противоположным зарядом, переживает неосознанно и может остаться незаметной как для самого человека, так и для внешнего наблюдателя. Следующий шаг социально адаптированного, т.е. «владельца собой» человека, – взять осознаваемую эмоцию и любыми способами спрятать ее

в подсознание. Например, он делает несколько дыхательных упражнений, или выезжает на природу, или произносит ритуальные слова прощения – и все, он спокоен. Он действительно спокоен – до того момента, когда обстоятельства снова столкнут его с подобным переживанием; вытесненные эмоции мощно резонируют с новыми, им подобными – и эмоциональный взрыв будет даже более мощным, чем в предыдущий раз, потому что «сколько же можно терпеть *такое*», и «есть же предел человеческому терпению». Достаточно просто напомнить, вызвать яркий образ вытесненного переживания, как из подсознания вырвутся – прекрасно там сохранившиеся – обе эмоции: иньская и янская. С такими расколами, полностью упрятанными в подсознание и постоянно стучащимися оттуда в виде кошмарных сновидений, вялости, подавленности, физических заболеваний, принято жить месяцами и годами. Кроме того, неосознаваемые внутренние расколы проецируются вовне, вновь и вновь раскалывая дальнейшие отношения и поддерживая хроническое непонимание между людьми,

Трансформация энергии стресса или любого дискомфорта, одной из форм которой является описанная здесь техника усиления эмоций, представляет собой принципиально другой процесс и, соответственно, приводит к принципиально другим результатам. Вместо того, чтобы консервировать раскол в подсознании, мы осуществляем интеграцию, возвращая в итоге чистое осознание, энергию Ци. После такой работы не остается ни сознательной, ни бессознательной эмоциональной вовлеченности в данное событие. Полностью исчезают связанные с ним эмоциональная память и внутренний диалог.

Вот отличительные признаки интеграции энергетического раскола (применительно к астральной энергии):

1. отсутствие внутреннего диалога;
2. способность использовать виртуальные эмоции;
3. готовность к любой тактике, к любым возможным шагам («алертность»).

Стратегическая задача при этом не решается (для этого существуют приемы, которые будут рассмотрены в другом месте), но данный эпизод, например, данный раунд конфликта – *исчерпан как внутреннее состояние*. Переживания становятся неактуальными, к ним не хочется возвращаться, обдумывать их или

обсуждать, хотя перед тем навязчивые внутренние диалоги могли мучить человека непрерывно. Теперь человек, вернувший себе целостность, готов к активному развитию ситуации, как бы она ни разворачивалась, или к продолжению диалога с партнером. При этом не имеет значения, по-прежнему ли расколот партнер. Сохраняя в себе раскол, он теряет силу и неизбежно подчинится тому, кто этот раскол интегрировал и вернул себе потерянную в конфликтном эпизоде энергию Ци, т.е. собственную целостность.

Систематически практикуемая интеграция астральной (и других видов) энергии делает человека способным управлять событийным потоком, в том числе и конфликтом как его неотъемлемой частью. Дополнительным эффектом оказывается исчезновение некоторых заболеваний.

Глава V

КВАНТОВАЯ ПРИРОДА ДУХОВНОЙ ЭНЕРГИИ. ГИПОТЕЗА О ЕДИНОЙ ЭНЕРГИИ

1. Гипотеза о единой квантовой энергии Ци

В этой главе обсуждаются некоторые фундаментальные принципы, выражающие целостность бытия и потому общие для тонкого и материального миров. Именно этими принципами обусловлено подобие космологических мифов, этических законов и практик в различных духовных традициях, с одной стороны, и современных представлений о происхождении Вселенной и эволюции материи, с другой.

Мы уже касались этого подобия в предыдущих главах, обсуждая единую картину распада света и энергии Ци. Здесь мы формулируем гипотезу о существовании **единой энергии**, которая может проявляться как на материальном плане в виде фотонов и гравитонов, так и на тонких планах в виде разных типов энергии Ци. Эта энергия многокомпонентна; ее отдельными компонентами являются материальные кванты и разные типы энергии Ци, относящиеся к тонким планам.

Если математические описания касаются только материального плана единой энергии, то описания в виде философских и этических категорий относятся к ее тонким планам. В обоих случаях речь идет о законах эволюции единой энергии.

Гипотеза единой энергии подразумевает, что существуют общие закономерности, одинаково справедливые для всех ее уровней (компонент), т.е. как для материальных квантов, так и для ее тонких планов (энергии Ци). **Это особенно важно для прикладных целей, поскольку позволяет использовать некоторые идеи теоретической физики для описания эволюции энергии тонких планов и создания интегративных техник, которые затем проверяются экспериментально.**

Одна из таких общих закономерностей касается форм существования единой энергии. **Единственной возможной формой ее существования есть движение.** Это относится как к безмассовым

материальным квантам (фотонам и гравитонам), так и к энергии Ци. Так же, как и свет, энергия Ци не может покоиться; в покое могут находиться только продукты распада. **Это свойство энергии Ци** известно мастерам даосской традиции. В данном подходе оно **определяет наиболее важные шаги всех предлагаемых здесь интегративных техник**. В частности, это касается тех шагов упомянутых выше техник, которые переводят стабильный симптом в состояние эволюции (концентрация, усиление симптома и т.д.). Интеграция возможна только тогда, когда энергия приходит в движение. Этот же элемент присутствует во многих даосских практиках (*микрокосмическая орбита* и др.) и в техниках *цигун*.

Другая закономерность касается квантовой природы единой энергии. Поскольку такой природой обладают материальные кванты – одна из компонент единой энергии, – то такой же природой должны обладать и другие ее компоненты. Таким образом, мы вправе ввести представление о квантовой природе энергии Ци разных тонких планов.

Квантовая теория света хорошо разработана в физике. С учетом вышесказанного, мы можем использовать ее положения для описания единой энергии, а следовательно, и энергии Ци.

Одно из таких положений касается механизмов распада энергии Ци и ее интеграции. В рамках гипотезы о единой энергии распад энергии Ци на компоненты Инь и Ян можно рассматривать как аналог распада фотона на электрон и позитрон; соответственно, процесс интеграции энергий Инь и Ян, в результате которого рождается энергия Ци, рассматривается как аналог процесса аннигиляции электрона и позитрона, порождающей квант света. Эти два процесса уже рассматривались в предыдущей главе и показаны на рис. 22 и 23,

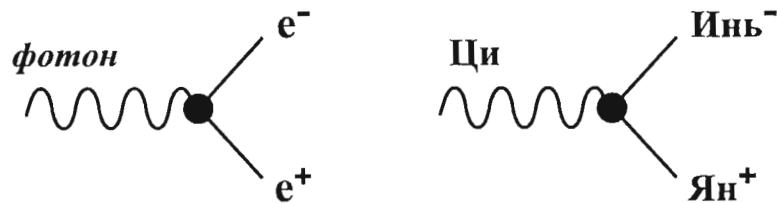


Рис. 22. Распад фотона и энергии Ци

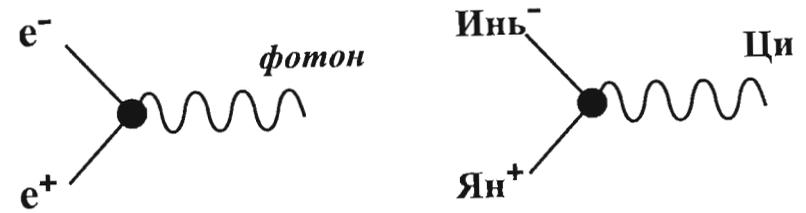


Рис. 23. Аннигиляция электрон-позитронной пары и энергий Инь-Ян

Еще раз отметим, что утверждение о квантовой природе энергии Ци является прямым следствием гипотезы о том, что последняя является частью единой энергии, включающей материальные кванты (фотоны и гравитоны). Поэтому квантовая картина процессов, касающихся энергии Ци, может быть получена в результате буквального переноса (на уровне графов Фейнмана) картины процессов, рассматриваемых в квантовой теории света. В частности, распад энергии Ци и ее рождение в результате аннигиляции Инь и Ян (рис. 22, 23) представляют собой простейшие примеры квантовых процессов.

Рассмотрим процесс распада энергии Ци, порождающий событийную или психологическую проблему, более подробно.

Для этого удобно воспользоваться аналогией с распадом света. Распространение фотонов в квантовой теории света представляет собой последовательность спонтанных процессов распада на виртуальные электрон-позитронные пары с их последующей аннигиляцией.

Аналогично, распространение энергии Ци можно рассматривать как последовательность спонтанных процессов ее распада на виртуальные кванты энергий Инь и Ян с их последующей аннигиляцией.

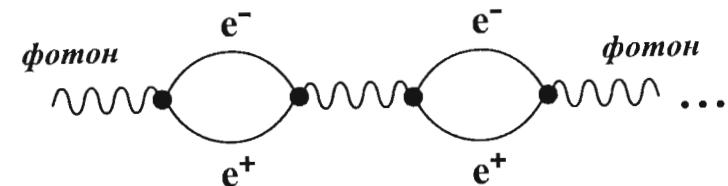


Рис. 24. Квантовые эффекты распространения фотона

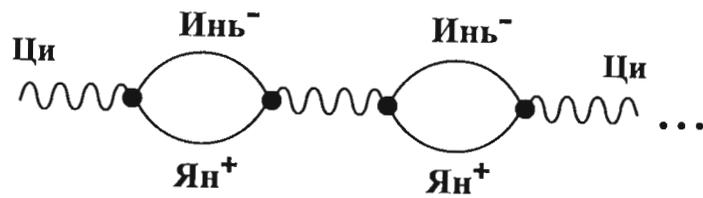


Рис. 25. Квантовые эффекты распространения энергии Ци

В субъективном восприятии рождение виртуальных квантов энергии Инь и Ян и их аннигиляция не осознаются – точно так же как не наблюдаются напрямую рождение и аннигиляция виртуальных пар при распространении фотона. Виртуальные пары, возникающие в этих процессах, не вступают во внешние взаимодействия и потому ненаблюдаемы, если только сильное внешнее поле не превратит их в реальные частицу и античастицу (как уже упоминалось в предыдущей главе).

Виртуальные кванты энергии Инь и Ян могут эволюционировать, взаимодействуя с внешним событийным контекстом. Для элементарных частиц аналогом такой эволюции может быть изменение параметров движения – скорости и направления.

Энергия Ци, возникающая при аннигиляции квантов энергии Инь и Ян, «обладает памятью»: при новом распаде возникают в точности те же энергетические структуры Инь и Ян, которые сложились в момент взаимодействия с предыдущим событийным контекстом, т.е. к моменту предшествующей аннигиляции. Это выражается в том, что, повторно попав в стрессовую ситуацию определенного типа, человек реагирует на нее ровно тем же типом раскола, который был сформирован в прежних эпизодах.

Другими словами, для каждого человека стереотипы расколов уникальны и формируются постепенно. Это отличает материальную компоненту единой энергии (свет) от тонкой (энергия Ци): в тонком плане любой стереотип может эволюционировать, а в плотном – стереотип распада задан раз и навсегда (если не считать возможных изменений в параметрах движения) и воспринимается как физический закон материального мира.

В прикладных целях особенно интересен реальный (в отличие от виртуального) процесс распада единой энергии. Это касается как тонкого, так и материального планов. В материальном мире виртуальные частицы могут превращаться в реальные только под воздействием внешнего электрического поля. Точно так же внешнее воздействие мира, являющееся аналогом внешнего поля, мо-

жет превратить виртуальный процесс, возникающий при распространении Ци, в реальный, т.е. превратить виртуальные кванты энергий Инь и Ян в реальные. Такой переход переживается как **рождение страдания** (болезни, конфликта, событийного тупика и т.д.). Графические изображения этих процессов приведены на рис. 20 и 21. В духе сказанного выше, рождение страдания рассматривается здесь как квантовый процесс.

Далее реальные энергии Инь и Ян начинают эволюционировать, взаимодействуя с внешним миром. Этот процесс переживается как **развитие страдания**. Именно поэтому для восстановления энергии Ци необходимо особое внутреннее усилие, которое компенсирует (или дополняет) внешнее воздействие и включает процесс аннигиляции, вновь превращая реальные кванты энергий Инь и Ян в виртуальные.

Заметим, что в данном описании **рождение энергии Ци** в результате интеграции раскола также **является квантовым процессом**.

В традиции избавление от страдания является результатом процессов, неявно ведущих к подобной аннигиляции; для этого применяются специальные духовные практики и ритуалы. В предлагаемом здесь подходе разработана система технологий, которая вытекает из квантовой природы энергии Ци и одновременно может рассматриваться как современная модель духовных практик. Способность не допускать превращения виртуальных расколов в реальные или быстро восстанавливать энергию Ци субъективно воспринимается как способность быстро решать проблемы. Здесь она определяется как **личная сила** человека (подробнее см. ниже); возрастающий в процессе выполнения практик уровень личной силы позволяет сохранять спокойствие и адекватность реакций во все более сложных и быстро меняющихся внешних условиях.

Решение любой проблемы в этой картине рассматривается как преодоление страдания с помощью практик, инициирующих процесс аннигиляции энергий Инь и Ян (в дальнейшем для обозначения процесса аннигиляции используется термин **трансформация энергии**). Возникающая в этом процессе энергия Ци переживается как возрожденное на новом уровне развития состояние целостности (покоя, веры и готовности к действию). Это состояние целостности невозможно до прохождения через данное страдание и сопутствует прозрению по поводу истинного смысла проблемы или события, вызвавших страдание. Такое прозрение, сжигающее духовный раскол, аналогично вспышке света при аннигиляции, сжигающей продукты распада (вещество и антивещество).

Мы уже обсуждали вытекающее отсюда новое понимание христианского принципа **принять страдание**, говоря об эмоцио-

нальном страдании. Страдание (раскол энергии Ци) рассматривается здесь как необходимое условие духовного развития или процесса познания, т.е. любой эволюции. (В современной физике познание материального мира также осуществляется через наблюдение распада и аннигиляции элементарных частиц при их столкновении на высоких энергиях, т.е. «в ситуации стресса».)

Принцип принятия страдания в христианской традиции воспринимается как философско-этический, поскольку практики трансформации энергии присутствуют там неявно. Рассматриваемый подход ориентирован на более абстрактный уровень (т.е. на уровень осознанной работы с энергией), поэтому **принятие страдания из принципа философско-этического превращается здесь в энергетический принцип**, определяющий процесс трансформации энергии тонких планов. Этот принцип детально разрабатывается в данном подходе и служит основой для различных практик, относящихся к **разным тонким телам**. В предыдущей главе рассматривалась своеобразная «технология» принятия эмоционального страдания, основной шаг которой – медитативное усиление раскола (страдания), что, при правильном выполнении, ведет к его интеграции. Аналогичная техника может рассматриваться и применительно к остальным тонким планам (см. ниже).

Энергетический принцип принятия страдания (в дальнейшем будет использоваться также термин **принцип усиления**) не обязателен для действий во внешнем мире.

Для более четкого понимания этого принципа удобно ввести понятия **внутренней и внешней территории**. Объектами внутренней территории (или объектами тонкого плана) являются ощущения, эмоции, идеи, событийные потоки и ценности. Каждый объект внутренней территории характеризуется определенным **психозмоциональным состоянием**. К внешней территории относится все то, что составляет так называемую «разделяемую реальность».

Физическое тело является границей: его можно отнести одновременно и к внутренней, и к внешней территории. Рекомендации в духе «подставить другую щеку» иногда ошибочно трактуются как буквальные инструкции для поведения на внешней территории, однако на внешней территории иногда уместно идти навстречу опасности, а иногда – уклоняться от нее. Однозначным правилом поведения принцип усиления является только на внутренней территории, где он превращается в абсолютный закон.

Будучи главным объектом для практик, страдание становится также единственным основанием и поводом для них.

Все сказанное относится также и к той части страдания современного человека, которая связана с ускорением эволюции внеш-

него мира. Скорость внутренних изменений может оказаться меньше скорости изменений внешних; тогда человек начинает отставать от эволюции мира и оказывается в ситуации стресса. (В данном подходе стресс по определению означает низкую скорость восприятия и реагирования, т.е. в большинстве случаев не есть нечто объективное.) Попытка уклониться от страдания (например, при помощи ресурсных технологий) приводит к еще большему замедлению личной эволюции и тем самым только усиливает переживание стресса, делая страдание еще более неизбежным.

Таким образом, принятие страдания является важнейшим условием его преодоления – парадоксальным для современного человека и совершенно естественным для человека, живущего в традиции.

2. Квантовая модель эволюции личности

Известно, что самым сильным стрессом в жизни человека является процесс рождения. Именно там закладываются основные будущие расколы – в виде двух отдельных стереотипов поведения – иньского (в процессе схваток) и янского (в процессе прохождения родовых путей). Первая и четвертая матрицы соответствуют двум разным «поколениям» энергии Ци.

В предлагаемой здесь картине процессу рождения соответствует первый в жизни человека виртуальный раскол: энергия Ци распадается на компоненты Инь и Ян, которые затем вновь аннигилируют (переход из третьей в четвертую БПМ⁸). При этом происходит достаточно сильное взаимодействие виртуальных энергий ребенка с контекстом (т.е. с матерью и внешним миром) как в иньской, так и в янской фазах, что позволяет этим энергиям приобрести качество уникальности, отпечаток которого несет на себе новое состояние энергии Ци, возникшее после рождения.

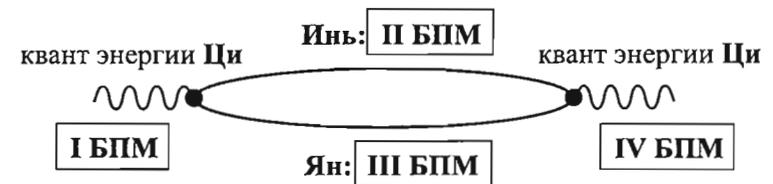


Рис. 26. Фазы процесса рождения

⁸ Биологическая перинатальная матрица, по С. Грофу.

В традиции аналогичная модель применяется к процессу жизни в целом: рождению соответствует процесс распада энергии Ци, жизненный процесс представляет собой эволюцию продуктов распада с последующей их аннигиляцией.

В частности, в даосской традиции существует даже более разработанная модель⁷, близкая по своей структуре стандартной логике физических теорий. Процесс рождения представляет собой распад *прежде небесной энергии* на энергии пяти стихий, затем кванты энергии каждой стихии распадаются на энергии Инь и Ян. Жизненный процесс представляет собой своеобразную эволюцию этих энергий. Серия практик посвящена созданию *жемчужины бессмертия*, или *слиянию пяти элементов*, что представляет собой обратный процесс – аннигиляцию. Графически этот процесс выглядит следующим образом:

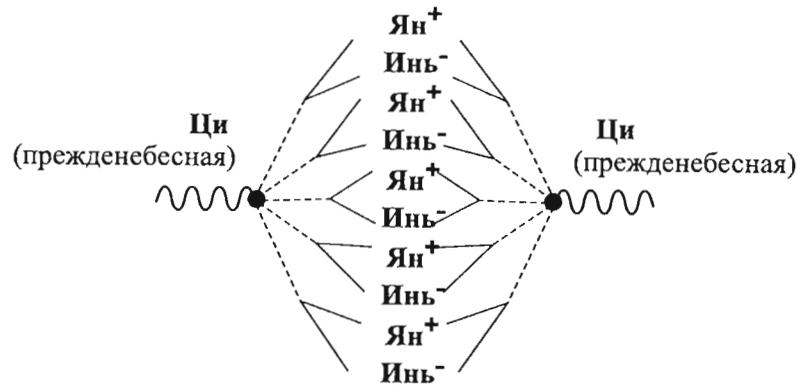


Рис. 27. Даосская модель спонтанного распада прежде небесной энергии и осознанной интеграции (аннигиляции) продуктов ее распада в процессе духовных практик. Пунктирными линиями обозначены кванты энергий пяти стихий (огонь, земля, металл, вода, дерево)

Следуя этой логике, мы вводим понятие более тонкой структуры энергетических стереотипов Инь и Ян (своеобразный аналог кварковой модели). Каждый из них рассматривается как сложное

⁷ Автор благодарит Юлию Пастухову за предоставленную ею обширную информацию о практиках и описаниях, существующих в даосской традиции.

образование, которое может виртуально распадаться на несколько элементарных составляющих.

В психологических описаниях для таких составляющих используется понятие *субличности*; тогда **можно говорить о нескольких янских и нескольких иньских субличностях**. Также можно говорить о «нейтральных» субличностях, которые осуществляют взаимодействие между «заряженными» (иньскими и янскими).

Для наших целей удобно использовать описание, которое содержится в астрологической части духовных традиций. Каждой из упомянутых выше субличностей можно сопоставить один из планетных архетипов. В стандартном описании имеется три иньских архетипа (Луна, Венера, Сатурн), три янских архетипа (Солнце, Марс, Юпитер) и один нейтральный (Меркурий). Таким образом, после раскола целостной монады на иньскую и янскую энергии каждая из них способна виртуально распадаться еще на три составляющих.



Рис. 28. Рождение и аннигиляция планетных архетипов, соответствующих субличностям. Меркурий осуществляет связь (взаимодействие) между любой парой субличностей

Эта модель используется нами для создания более тонких версий практик выслеживания и энергетической трансформации.

Стереотипы проявления каждой из составляющих индивидуальны для каждого человека, очень устойчивы и способны к эволюции, поэтому гипотеза о субличностях кажется вполне оправданной. В результате жесткого внешнего воздействия некоторые субличности или их комбинации могут превращаться в реальные образования, и тогда человек может демонстрировать характерное поведение (например, нерешительность, озлобленность, непри-

ятие, обидчивость и т.д.). Этот процесс обратим, если человек осознанно вкладывает в эволюцию субличных такую же энергию, как при создании раскола, и вновь превращает их в виртуальные образования. Для этого используется индивидуальная структура практик; в психологии примерами такого процесса являются психодрама, расстановки по Хейлингеру и т.д.; в нашем подходе структура подобных процессов извлекается из натальной карты, которую можно рассматривать как индивидуальную карту вероятных расколов и особенностей взаимодействия субличных. В физике также обычно задают некую вполне однозначную структуру фундаментальных взаимодействий, полностью определяющую ту уникальную реальность, которую описывает данная теория. Обычно это делают, аксиоматически задавая некий динамический принцип (например, гамильтониан взаимодействия), который, таким образом, является своеобразным аналогом натальной карты.

Эволюция субличных, как и эволюция личности в целом, соответствует проживанию в реальной жизни четырех БПМ (подробнее об этом см. ниже). Итак, можно говорить о семи основных эволюционирующих субличных, вместе определяющих потенциальную личную силу данного человека.

Седьмая («нейтральная») субличность, как уже говорилось, связана в этой модели с архетипом Меркурия, сочетающим в себе и иньские, и янские качества. С Меркурием традиция связывает обменные и коммуникативные функции. В данной модели такая нейтральная субличность осуществляет взаимодействие иньских и янских субличных между собой (аналог обменных взаимодействий между кварками).

3. Квантовая природа осознания

Продолжая развивать аналогию с квантовой физикой, мы рассмотрим здесь процесс синхронного использования концентрации и деконцентрации. Напомним, что в главе 2 (раздел 5) для него был введен термин *системное осознание*.

Процесс системного осознания аналогичен процессу наблюдения квантовых объектов, который хорошо изучен в физике. Эта аналогия заслуживает более подробного внимания, т.к. позволяет лучше понять структуру, место и возможности системного осознания.

Для описания квантового объекта принято использовать понятие **состояния**, которому сопоставляется волновая функция; эволюция квантового объекта задается эволюцией его волновой функции. Эта функция задает распределение вероятностей для возможных результатов наблюдения (измерения).

В данном случае это интересно в связи со следующим фактом (разъясняемым ниже): **объекты внутренней территории имеют квантовую природу; категория квантово-механического состояния аналогична категории психоэмоционального состояния**. В данном подходе психоэмоциональное состояние отождествляется с распределением телесных ощущений, возникающих при расфокусировке внимания.

Вероятностная трактовка действует как для квантовых объектов, так и для объектов тонкого плана. В первом случае вероятность определяется, как уже упоминалось, квадратом волновой функции, задающей квантовое состояние, во втором случае – плотностью распределения ощущений, задающей психоэмоциональное состояние. Действительно, распределение тонких телесных ощущений, связанных с данным психоэмоциональным состоянием, задает вероятность появления в сознании тех или иных ментальных сюжетов и выборов, привлечения внимания к той или иной части тела или к определенным фрагментам внешней реальности. Другими словами, заданное психоэмоциональное состояние (соответствующее объекту внутренней территории) может порождать с разной степенью вероятности разные выводы и сюжеты, касающиеся внешней территории.

Итак, задача системного осознания не в том, чтобы создать ментальную конструкцию, найти план действий или пошаговую стратегию достижения цели.

Здесь действует тот же *принцип неопределенности*, что и в квантовой физике: чем точнее фиксируется цель, т.е. ожидаемое значение какого-то измеряемого параметра (например, координаты), тем более непредсказуемым оказывается поведение квантового объекта. Принцип неопределенности действует в обыденной жизни, хотя люди не всегда осознают это и все еще склонны строить планы и пытаться следовать им (ожидая, что они должны сбываться) в ущерб спонтанности и чувствованию.

В данном подходе используется другой способ достижения результатов, учитывающий принцип неопределенности: вместо того, чтобы намечать шаги, ведущие к цели, создают психоэмоциональное состояние, которое позволит действовать наиболее адекватно.

Это и есть ведущий принцип управления в квантовом мире: для того, чтобы квантовый объект предъявил наблюдателю ожидаемое значение измеряемого параметра, необходимо не столько «навязывать» ему это значение параметра, сколько подготовить состояние, в котором желаемое значение параметра может реализоваться с наибольшей вероятностью (например, квантовый объект окажется в заданной точке). Таким образом, **управление осуществляется через создание состояния.**

При таком подходе к решению проблем большая часть активности переносится с внешней территории во внутреннюю. Вместо техник целеполагания и планирования (содержательная ментальная активность, направленная на внешние цели; в данном подходе она рассматривается как **внешняя активность**) здесь используются практики трансформации энергии и создания адекватного психоэмоционального состояния (**внутренняя активность**), после чего спонтанно возникает способность к адекватным внешним действиям. В том случае, если ставится задача исцеления, практики могут целиком заменять обычные виды внешнего воздействия на тело (диагноз, питание, лекарства, диета и т.д.); многолетний экспериментальный опыт нашей экспериментальной группы показал, что под воздействием энергетических практик в процессе создания «правильного» состояния тело спонтанно излечивается. Излечиваются не только острые симптомы, но и хронические заболевания.

4. Системная трансформация

В квантовой теории особенно важен вопрос о взаимодействии квантового объекта с наблюдателем. Наблюдатель является классическим по определению, т.е. он интересуется значением классических параметров – таких как координаты, импульс и т.д., между тем как квантовый объект характеризуется состоянием, но не значением координаты или импульса. Если следовать формальной логике, то наблюдение (измерение) классических параметров в квантовом мире абсурдно в принципе: мало того, что ответ будет зависеть от состояния, при повторном эксперименте с этим же состоянием ответ может быть другим. Именно поэтому говорят лишь о вероятности тех или иных значений классических параметров для квантового объекта.

Аналогом классических параметров для объектов внутренней территории являются, как уже сказано, любые суждения, ментальные конструкции и формулировки целей, а также любые факты и описания, которым присваивается качество объективности. Другими словами, **аналогом классических параметров являются объекты внешней территории.** Они находятся в таком же отношении с психоэмоциональным состоянием, как возможные значения координаты и импульса с состоянием квантового объекта.

Итак, *отношения между внутренней и внешней территорией таковы же, как между миром квантовых объектов и миром классических объектов и описаний.*

Одно из важнейших утверждений квантовой физики состоит в том, что **любой акт наблюдения (измерения) классических параметров необратимо меняет состояние квантового объекта.** Аналогичным свойством, как упоминалось выше, обладает концентрация на объекте тонкого плана (и сопровождающий ее процесс осознания). **Любой акт концентрации необратимо меняет психоэмоциональное состояние,** т.к. запускает и поддерживает энергетическую трансформацию (в традиции это всегда использовалось – осознанно или неосознанно – в магических ритуалах, в т.ч. и в сосредоточенной молитве). Таким образом, **процесс концентрации на объекте тонкого плана является аналогом процесса наблюдения (измерения) квантового объекта.**

Тогда предлагаемая модель системного осознания (т.е. взаимодействия концентрации и расфокусированного внимания) может быть получена прямым переносом структуры взаимодействия классического наблюдателя с квантовым объектом: состояние квантового объекта задает вероятные результаты наблюдения, а сам акт наблюдения (измерения) необратимо меняет это состояние, т.е. создает новое состояние, которое, в свою очередь, снова задает вероятный результат для нового акта наблюдения (измерения), и т.д.

Полученная картина взаимодействия представляет собой описание целостной кибернетической системы с обратной связью. Такова система *классический наблюдатель – квантовый объект*, и к этому же классу принадлежит система *осознающий наблюдатель – объект внутренней территории* в процессе системного осознания.

При переносе «квантовой модели наблюдения» на процесс системного осознания возникает описанная выше картина: расфоку-

сированное внимание, т.е. чувствование, выделяет объекты тонкого плана, на которые должна быть направлена концентрация, т.е. воздействие. Акт концентрации необратимо меняет психоэмоциональное состояние и характер чувствования, что, в свою очередь, задает характер нового акта концентрации и т.д. по кругу.

Итак, возникающее в этой модели **взаимодействие двух типов внимания организовано круговым образом**. Именно поэтому такое взаимодействие здесь названо **системным осознанием**. В действительности, расфокусировка и концентрация в этом процессе происходят синхронно, а пошаговая картина, приведенная выше, представляет собой лишь удобный способ описания этого процесса. В краткой формулировке полученное здесь утверждение звучит так: **процесс системного осознания объектов тонкого плана является аналогом процесса непрерывного наблюдения квантового объекта**.

До сих пор рассматривалась эволюция квантового объекта в условиях именно непрерывного наблюдения. Однако из физики известно, что рассмотренная здесь модель взаимодействия наблюдателя и квантового объекта еще не задает эволюцию последнего однозначно; необходим дополнительный определяющий принцип, который бы однозначно фиксировал динамику квантового объекта.

В физике такая задача обычно не ставится, т.к. ситуация непрерывного наблюдения не реализуется в экспериментах, но в принципе такая постановка задачи возможна. В практиках трансформации энергии, наоборот, интерес представляет непрерывная концентрация на объектах тонкого плана (непрерывное наблюдение). Как и в процессах наблюдения квантового объекта, здесь также возникает неоднозначность эволюции; поэтому необходимо доопределить направленность концентрации. Экспериментально подтверждается, что если в качестве дополнительного определяющего принципа использовать принцип усиления (принятия страдания), то эволюция психоэмоционального состояния оказывается заданной однозначно. Более того, принцип усиления задает особый («правильный», см. ниже) тип эволюции состояния.

Итак, трансформация объектов тонкого плана в этом подходе определяется процессом системного осознания и принципом усиления одновременно. В дальнейшем для такой трансформации объектов тонкого плана будет использоваться термин **системная трансформация**. Она обладает свойством **самонастройки**, которое можно понять на примере физических моделей. Действитель-

но, с точки зрения физической теории описанный выше динамический процесс взаимодействия объекта с прибором (при условии, что процесс доопределен), задает особый вид *нелинейной динамической системы*. Есть немало примеров, когда подобные системы обладают свойством *самонастройки*. Это означает, что состояние системы в процессе эволюции стремится к некоторому универсальному асимптотическому значению (предельному состоянию), которое не зависит от исходного состояния системы и определяется самой моделью взаимодействия, т.е. не может быть задано извне. (Примером таких предельных состояний являются хорошо известные в теории нелинейных систем *странные аттракторы* и *фиксированные точки*.)

Аналогичное утверждение делается относительно объектов тонкого плана: их динамика, заданная процессом системной трансформации, относится именно к такому типу. Свойство самонастройки в этом процессе означает, что, каково бы ни было исходное проблемное состояние и интенсивность его переживания (болезнь, эмоциональный конфликт, страх, тупик в бизнесе и т.д.), результатом системной трансформации для каждой проблемы будет особое, изначально заданное и подсознательно известное («известное Богу») психоэмоциональное состояние, которое само по себе является ее решением, либо с максимальной вероятностью порождает наиболее адекватный способ ее решения.

Например, головная боль у одного и того же человека в одном и том же контексте бывает разной в разные моменты жизни, различаясь по характеру, силе и причинам, ее вызвавшим; использование системной трансформации превращает ее в особое, изначально заданное для этого контекста состояние комфорта и силы, причем это состояние не зависит от характера и интенсивности исходного симптома. Другими словами, существует эталонное для данного контекста состояние, а все отличающиеся от него состояния являются отклонениями от «индивидуальной нормы».

Навыки системного осознания и системной трансформации создаются с помощью специальных технических тренировок, которые в данном подходе осуществляются в процессе знакомства с практиками трансформации энергии. Системная трансформация может быть использована для решения проблем разных тонких планов, начиная от лечения заболеваний и кончая принятием решений и формированием лидерских качеств в бизнесе, а также преодолением глубинных расколов. Как уже упоминалось, в данном подходе для каждого из тонких тел разработана особая прак-

тика трансформации энергии, причем все эти практики включают в себя процесс системной трансформации как основное звено.

В зависимости от навыка концентрации, практикующий может переходить от практик более плотных тел к практикам более тонких тел (от эфирного тела к атманическому). Поэтому на первом этапе рекомендуется научиться решать проблемы здоровья, эмоциональной составляющей конфликтов, управления эмоциональным состоянием. К тому моменту, когда навык решения этих проблем сформирован (а это может занять длительное время), способность к концентрации развивается до такой степени, что практикующий может осознавать тонкие процессы каузального и буддхиального, а затем и атманического планов, и тогда можно переходить к все более сложным практикам этих уровней, в том числе получить свободный доступ к пренатальным и трансперсональным переживаниям.

Иерархия практик разных тонких планов существует в каждой традиции. Например, в толтекской традиции практика перепросмотра личной истории относится к эфирному, астральному и ментальному телам, практика неделания относится к каузальному телу, практика стирания личной истории относится к буддхиальному телу; в индийской традиции каждому тонкому телу сопоставлен особый вид йоги, и т.д. В данном подходе практики для разных тонких тел, различаясь многими деталями, включают в себя единый процесс — процесс системного осознания; разные практики объединяются в группы в соответствии с принципом синхронности и другими принципами, которые излагаются ниже.

Глава VI

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

...Известно, какую роль играет в процессе исцеления вера больного в результат. С другой стороны, множество заболеваний является психосоматическими, т.е. имеют психологические корни. Это означает, что с помощью определенных внутренних манипуляций люди могут как создавать болезнь, так и избавляться от нее. К сожалению, эти процессы спонтанны, не осознаются, и механизмы, стоящие за ними, требуют серьезного исследования. В данной главе делается попытка пролить некоторый свет на эти механизмы.

1. История и некоторые идеи

Возможность психологической и психотерапевтической помощи при лечении заболеваний, многие из которых имеют психосоматическое происхождение, хорошо исследована. Эту тему развивают многие направления в современной психологии. Мы также исследуем эти возможности, и целью наших исследований было найти новые методы немедикаментозной помощи при различных дискомфортных ощущениях в теле, включая болевой синдром и симптомы различных заболеваний. Мы намеренно не ограничивали наши исследования какими-либо определенными диагнозами, направляя внимание прежде всего на возможность эффективно работать с дискомфортными ощущениями как таковыми, и на разработку технологий, позволяющих трансформировать дискомфортные ощущения (как физические, так и психоментальные) в более комфортные.

Полученные технологии успешно опробованы в контексте тренингов и индивидуальных консультаций. За последние девять лет нами проведено более 300 тренингов разного уровня и длительности, в которых приняли участие более 3 тыс. человек, и проведены сотни индивидуальных консультаций, как в контексте тренингов, так и в результате независимых обращений. К нам обращались с болевым синдромом различной локализации и разнообразного

происхождения: головные, зубные, невралгические, ревматические, сердечные боли (включая прединфарктное состояние и состояние после инфаркта), боли в печени, почках, позвоночнике и т.д., боли воспалительного (включая фурункулы, ячмени и т.д.) и травматического происхождения (включая переломы, ушибы, ожоги, растяжения).

Болевой синдром, а также быстро развивающаяся аллергия в 95% случаев снимаются прямо в процессе тренинга, в течение одной демонстрации (или в течение одной консультативной сессии). Обострения хронического цистита требуют от одной до трех сессий. Обострение язвы желудка – также от одной до трех сессий. Исцеление хронических заболеваний (до состояния стойкой ремиссии): язва желудка, гинекологические заболевания (в частности, фригидность, некоторые проблемы с зачатием, некоторые опухоли, в том числе мастопатия), аномалии кровяного давления, аллергия, астма, псориаз (в том числе врожденный), потеря слуха, возрастное снижение зрения и т.д. – требует долговременной работы разной продолжительности (до двух лет), как с инструктором, так и самостоятельно.

В любом случае работа с телом ведется одновременно с интеграцией негативного опыта, полученного в течение всей личной истории пациента.

Когда мы начинали исследования, мы не ставили себе цель создать статистику, т.к. предполагалось, что найденные нами методы предназначены исключительно для трансформации психоментальной составляющей стрессовых ситуаций и адаптации человека к темпу современной жизни. Однако в процессе работы мы заметили, что интеграция психоментального стресса данными методами обязательно сопровождается эффектом самоисцеления, при этом память о разных типах стресса имеет различную, строго индивидуальную для каждого пациента, конфигурацию в теле и всегда связана с конкретной физической и событийной симптоматикой. Это объясняется тем, что рассматриваемые методы позволяют не только точно найти в теле память о стрессе, но и безошибочно связать его с физическим симптомом или событийным тупиком, катастрофой и т.д.

Такого рода структурная связь между психоментальной, психофизической и событийной составляющей заболевания давно учитывается в гомеопатии, но, насколько нам известно, там нет способа установить точную конфигурацию такой структуры в индивидуальном организме и затем добиться ее осознания и полной

трансформации пациентом. Применяемые здесь методы позволяющие это сделать, хотя и имеют серьезные ограничения.

Особенность (и ограничение) наших методов в том, что владеющий ими консультант обязательно должен проинструктировать клиента, как ему вести себя во время приступа (это касается особых приемов внутреннего поведения, например, распределения внимания – см. ниже). Таким образом, наши методы работают только в том случае, когда клиент активно сотрудничает с консультантом. Они не годятся для очень старых людей и очень маленьких детей, а также для людей, занявших пассивную позицию по отношению к своей боли или болезни и связанному с этим процессу лечения, перекадывая ответственность за свое состояние исключительно на врача и лекарства. Однако сотни людей, принявших на себя ответственность за свое здоровье, успешно обучились этим методам, пройдя тренинги или индивидуальные консультации. Многие овладели некоторыми приемами, пользуясь только текстами пошаговых инструкций, структурирующих внутреннее поведение в момент переживания боли или дискомфорта.

(Один из типичных случаев.)

Лиза М., 30 лет, г. Новороссийск, обратилась с жалобой на сильные дневные и ночные приступы зуда во время обострений врожденного псориаза. С Лизой работал консультант, и параллельно она обучалась самостоятельному использованию данных технологий. В процессе систематической работы (длительшейся около семи месяцев) исчезли сначала дневные приступы зуда, потом ночные, и вскоре болезнь проявлялась только в виде незначительных рецидивов (в моменты острых стрессовых переживаний), которые Лиза научилась самостоятельно и быстро снимать.

2. Принятие страдания как практика исцеления

Болевой синдром и болезнь вообще воспринимаются обыденным сознанием как удары судьбы, идущие извне и обусловленные объективными физическими причинами. Это же касается и эмоциональных реакций на внешние события.

Принято также думать, что если для боли есть физические основания, такие как травмы, повышенное кровяное давление, вос-

паления, инфекционные поражения, родовые схватки и т.п., то эта боль (или болезнь, или дискомфорт...) не может быть преодолена без физических же, т.е. медикаментозных средств.

Самое нематериальное из применяемого для борьбы с болезненным синдромом, это суггестия и аутосуггестия, которые, впрочем, с точки зрения целостного организма, действуют так же, как обычный анальгетик: отключают болевой сигнал, делая его недоступным восприятию, т.е. намеренно *снижают чувствительность тела*.

Если в этом месте напомнить о христианском принципе *принятия страдания*, который таким образом грубо нарушается, это может быть воспринято как неуместное морализаторство, ведь речь идет о реальных человеческих страданиях. Эта тема – яблоко раздора между священником и врачом.

Впрочем, этот раздор существовал не всегда и не везде. Известно, что человек, живущий в духовной традиции, может бороться с болью, следуя принципам, диаметрально противоположным современному медицинскому. Чувствительность тела у него в норме или повышена, однако ситуация травмы или болезни не вызывает у него напряжения, страха, спазма, неприятия, он не борется с болью, а безоговорочно принимает ее – как волю Божию – и «чудесным образом» становится для нее *прозрачен*.

В христианской традиции тема принятия страдания особенно акцентирована. Страдание рассматривается как обязательная часть духовного развития, посланная Богом. Только приняв страдание, человек может обрести покой и радость (т.е. исцелиться).

К сожалению, вне рамок традиции крайне затруднительно понять термин *принять страдание* – так же как и термин *смирение*. Современному человеку, не обремененному верой, потребовалась бы «технология принятия страдания».

В каком-то смысле, данная глава посвящена описанию такой технологии. При ее разработке мы основывались на моделировании различных духовных традиций. Один из результатов моделирования может быть сформулирован следующим образом: существует единый универсальный принцип (осознание и осознанное усиление страдания), отражающий глубинную структуру разных традиций.

На технологическом уровне этот принцип выглядит достаточно парадоксально – *идти навстречу боли или страху, усиливая*

*страдание*⁸. При этом используется универсальный технический прием, уже рассмотренный выше – особым образом расслабить тело и расфокусировать внимание в этом процессе (подробнее – см. следующие разделы данной главы). Человек, идущий в этом процессе до конца, достигает парадоксального («чудесного») результата: боль (или страх) внезапно начинают трансформироваться в ощущение физического и душевного комфорта, покоя и готовности к новым конструктивным действиям. Негативные эмоции трансформируются в принятие, спокойствие и понимание. Важной особенностью этого процесса является то, что не только исчезает физический дискомфорт, но также меняется и часть картины мира.

Может ли средний современный человек научиться так работать с болью и болезнью? Проведенные нами многолетние исследования позволяют ответить на этот вопрос утвердительно.

Подчеркнем, что полное исцеление подразумевает не только устранение физических симптомов (и самой болезни), но и трансформацию их духовных составляющих. Для этого необходимо сделать еще ряд шагов, по умолчанию присутствующих в духовных традициях. Мы дали описание этих шагов в главе 2, оформив их в виде циклической последовательности трех практик. Этот цикл прослеживается во всех духовных традициях, включая христианскую.

Если кратко, то эти шаги сводятся к следующему. «Выследив» боль или болезнь (см. раздел 3 данной главы), необходимо трансформировать ее в комфортное состояние, используя специальные практики. Далее следует повторно воспользоваться технологиями, описанными в разделе 3, позволяющими осознать, как изменилось при этом *эмоциональное* состояние, какие новые идеи возникли взамен негативных *мыслей*, как изменился данный фрагмент *картины мира*. Осознав это новое, исцеленное на всех уровнях тела, души и духа состояние, следует утвердить его новым для себя, конструктивным *поступком* (практика *неделания* – см. главу 2), лишь после этого данный фрагмент работы по самоисцелению можно считать завершенным.

При несоблюдении многоуровневого принципа подобной работы болезнь тела будет возвращаться вновь и вновь. Другими словами:

⁸ В современной психологии аналогичным является метод парадоксальных намерений В. Франкла.

- нельзя вылечить тело, не изменив картину мира (не «вылечив душу»),
- нельзя изменить картину мира, не вылечив тело.

В этом принципе проявляется системный подход к исцелению, когда душа и тело рассматриваются как части целостной системы.

Таким образом, предлагаемые здесь технологии являются многоуровневыми, направленными на достижение целостности, и включающими одновременно два направления действий: одно – на уровне тела, другое – на уровне картины мира.

Наш опыт и опыт большого числа людей, освоивших эти технологии работы с болью и другими дискомфортными телесными, эмоциональными и ментальными состояниями, позволяет констатировать следующее. Современный человек в состоянии самостоятельно и осознанно справиться с такими задачами. В разделе 1 этой главы мы приводили список заболеваний, которые удалось вылечить этими методами. Этот список все время растет, т.к. психологи, врачи различных профилей, а также их (бывшие) клиенты, освоившие данный метод, применяют его для лечения все новых и новых заболеваний.

3. Понятие «выслеживание заболевания».

Предпосылки выслеживания заболевания

Ниже мы хотим описать технологию, которая позволяет реализовать описанные в предыдущих главах энергетические соотношения. Она позволяет по заданному распределению *эфирной энергии* в теле, т.е. по характеру боли, определять, из какого *эмоционального состояния* она появилась (т.е. какая *эмоциональная энергия* ей соответствует). Затем, действуя таким же образом, мы будем устанавливать («выслеживать»), какой уникальный набор *мыслей* или *жизненных эпизодов* лежит в основе этого эмоционального состояния. Назовем эту технологию **выслеживанием заболевания**.

Выслеживание – это движение в направлении *ощущение – эмоции – мысли – события*. (Как уже упоминалось, в индийской традиции эта иерархия представлена системой *тонких тел* человека.) Оно позволяет осознать связь боли с тревожащей мыслью, эмоцией или событием. Другими словами, установить связь болезни и неадекватного фрагмента картины мира или стереотипа реагирования (см. раздел 2 этой главы).

Установить эту связь можно следующим образом.

- вспомните конфликт или неприятного вам человека.
- Создайте ассоциированный образ – яркий, объемный, цветной, включающий движение и звуки, и всматривайтесь в тот момент ситуации, где она переживается наиболее остро.
- Задайте себе вопрос: какую эмоцию я переживаю?
- И другой вопрос: где эта эмоция ощущается в теле? Обычно эмоция сопровождается ощущением дискомфорта в нескольких местах, но наиболее сильно в одном – в груди, в солнечном сплетении или где-либо еще. В наиболее сильных случаях эмоция переживается как болевое ощущение: человек может почувствовать боль в сердце, или стесненность дыхания, или болезненный спазм в желудке, или боль в спине – и т.д. Эмоциональные люди хорошо знакомы с этим явлением.

В том случае, если эмоция не слишком сильная, дело ограничивается ощущением легкого дискомфорта. Так и происходит в большинстве ситуаций.

Итак, мы имеем в виду следующее, достаточно банальное утверждение. **Каждое неадекватное эмоциональное переживание или негативная мысль сопровождаются ощущением дискомфорта или болезненным ощущением в теле.**

Обратное утверждение (заявленное в начале данного раздела) не столь очевидно, как первое: **каждое болевое ощущение или ощущение дискомфорта в теле, или даже ощущение усталости сопровождается хотя бы легким эмоциональным переживанием**. Оно сопровождается либо легким переживанием уныния или беспокойства, страха, депрессии, переживанием тупика, иногда присутствует оттенок обиды, или бессилия, подавленности, либо это чувство легкого раздражения, агрессии, протеста, возмущения, чувство несправедливости и т.д.

Практика *выслеживания себя* включает следующие шаги.

1. Расслабить тело и, используя периферийное внимание, прочувствовать болевой синдром. При этом боль может слегка усилиться (осознаться).
2. Определить эмоциональную окраску боли. Некоторые люди легко могут сопоставить ощущению цвет, что может служить промежуточным шагом. Отметим, что на этом этапе недо-

пустим интеллектуальный подход. Знание эмоциональной окраски возникает как догадка, озарение. Для успеха в этом необходимо расфокусировать внимание и концентрироваться на процессе расфокусировки, воспринимая болевой синдром как некое целостное объемное образование.

3. Для некоторых людей предыдущий шаг кажется затруднительным. Тогда они могут помочь себе вопросом, на что похожа эта боль, если ее воспринимать как намек на какие-либо отношения или события. Другим людям полезно просматривать визуально разные эпизоды до тех пор, пока какой-либо из них не вызовет легкого усиления (реже – ослабления) боли.
4. Когда эмоция осознана, можно задать себе вопрос: где, когда, с каким человеком переживалась эта эмоция, или – какие мысли вызывают эту эмоцию? Как правило, это фрагмент отношений с человеком, с которым вы виделись или говорили накануне – сегодня или в один из ближайших дней. Возможно, за этим стоит тревога по поводу каких-то семейных или деловых обстоятельств – и т.д.
5. Как только вы вспомните это, зафиксируйте возникший при этом визуальный образ – человека или обстоятельств, вызывающих эту негативную эмоцию.
6. Теперь делается **проверочный шаг**. Сделайте этот образ ассоциированным, ярким, цветным, объемным, живым, т.е. таким, чтобы эмоция стала более проявленной. Если боль усиливается (в редких случаях – ослабевает), эпизод найден правильно. Если же боль никак не откликается, то эпизод, скорее всего, является надуманным. Некоторые эпизоды могут относиться к детскому возрасту, т.к. серьезные заболевания начинают формироваться еще в том периоде.
7. Просмотрите свою жизнь до самого детства и найдите еще несколько эпизодов, где было похожее переживание. Оно связано с совершенно другими людьми и обстоятельствами, и возможно, относится к периоду раннего детства, но так или иначе мы отбираем только эпизоды с той же самой эмоциональной реакцией. Содержательно события могут быть разными, логически никак не связанными, из разных периодов жизни.
8. Проверьте, что каждый из найденных эпизодов имеет отношение к этой боли. Для этого создайте яркий образ каждого эпизода, как в п.3, и убедитесь, что это усиливает боль.

Результатом этих действий является некоторый список событий, распределенных по жизни от детского возраста до настоящего момента. Все эти события имеют единый внутренний смысл и могут рассматриваться как история формирования данного неадекватного стереотипа реагирования. Этот стереотип является тем самым фрагментом картины мира, который поддерживается болезнью – и в то же время сам поддерживает болезнь. (В системном подходе нельзя корректно задать причинно-следственные связи).

Эту технологию можно рассматривать как своего рода расширение обычной медицинской диагностики.

Нам думается, что для придания этому расширению объективного смысла можно было бы воспользоваться приборами БОС (здесь требуются дополнительные исследования). Это позволило бы сделать *эфирную* или *астральную энергию* категориями, измеряемыми экспериментально. Тогда соответствие между эмоцией и болевым синдромом заданного характера может приобрести статус объективной закономерности.

До тех пор, пока эти исследования не проведены, мы вынуждены использовать индивидуальную тренировку клиента, обучая его навыку самостоятельно устанавливать эмоциональный источник болевого синдрома. В итоге это дает возможность, при некоторой практике, по болевому синдрому с большой точностью выделить из общей массы те мысли или эпизоды, которые подтолкнули данный организм к данному заболеванию. В разделе 6 мы приводим три стенограммы демонстраций такой работы.

Это значительно расширяет возможности существующей диагностики, так как известен обескураживающий факт, что разных людей к одному и тому же диагнозу приводит великое множество разнообразных причин, достаточно далеких друг от друга. Более всего это зависит от индивидуальной картины мира.

Диагностировать истинную причину заболевания для каждого человека, с его уникальной личной историей, крайне затруднительно обычными средствами. Однако у каждого человека есть единственный, уникальный набор ощущений, эмоций и мыслей, порожденных, в конце концов, длинной цепочкой событий. Эти события имеют для данного человека один и тот же внутренний смысл, т.е. восходят к единому корню – глубинному мотиву заболевания («миссии болезни»), – хотя, повторим, содержательно эти события друг на друга обычно не похожи. С помощью предлагаемой

выше технологии можно «расследовать», или «выследить», уникальную патологическую цепочку мыслей и событий. Обладая этим знанием, на следующем шаге (энергетические практики трансформации состояния) можно полностью устранить действующую для данного пациента причину заболевания.

Организм помнит, какие мысли о жизненных событиях породили разрушительную эмоцию, какой именно она оказалась, к каким эфирным изменениям привела (т.е. какие ощущения появились в теле), и к каким физическим последствиям привели данный организм эти эфирные изменения. В каком-то смысле, болезнь сама по себе – это и есть материализация памяти организма о тех стрессовых ситуациях, которые ему пришлось пережить. Рассматриваемая диагностическая технология («выслеживание себя») позволяет расшифровать содержимое этой телесной памяти, а приемы трансформации энергии (в том числе описанные в этой статье) позволяют устранить болезнь. В каком-то смысле это означает усвоить уроки, содержащиеся в упомянутой цепочке событий. Усвоить урок – значит изменить картину мира и стереотипы реагирования. Как только урок усвоен, болезнь больше не нужна организму. Тогда исцеление – это проявление процесса переобучения (усвоения урока).

Сказанное здесь проливает свет на христианские идеи «принятия страдания» и «болезни как части духовного опыта». Человек, подталкиваемый болезнью, **вынужден** в процессе исцеления переосмыслить свою жизнь, некоторые поступки и отношения с людьми – именно те поступки и отношения, которые привели к данному заболеванию. Тогда идея о том, что Бог заботится о нас, посылая заболевания, не выглядит столь парадоксальной.

4. Техника перемещения и перераспределения энергии в теле

В этом разделе мы введем несколько новых понятий и техник, а также дадим описание некоторых навыков, необходимых для обучения практикам трансформации энергии.

Как и прежде, воспользуемся понятиями *янского* и *иньского* аспектов внимания. Янское внимание мы связываем с концентрацией и способностью *влиять* на процессы, происходящие во внутреннем и внешнем мире. Иньское внимание мы связываем с расфокусировкой и способностью *чувствовать* внутренние процессы, а также адекватно воспринимать и переживать внешние события.

Получить представление об этих двух типах внимания проще всего, обучаясь технике перемещения (перераспределения) энергии в теле. Для этого необходимо выполнить следующие практические шаги.

Шаг 1. Найдите своим вниманием точку в середине груди. Попробуйте почувствовать ее, не прикасаясь к ней ничем, кроме «лучика» внимания. Это тренировка концентрации: следует как бы всматриваться изнутри в эту точку, но не визуально, а кинестетически.

(Для дополнительной тренировки концентрации можно упражняться в перемещении «лучика внимания» в разных направлениях, осознавая, что в каждой точке тела появляются новые ощущения.)

Шаг 2. А теперь почувствуйте одновременно две точки в теле. Скажем, точку на уровне горла и на уровне живота.

Если сконцентрироваться на верхней точке – нижняя потеряет из виду, и наоборот. Если поставить себе цель почувствовать две точки одновременно, внимание, привыкшее к концентрации, фокусировке, на первых порах будет просто бегать от точки к точке со все возрастающей скоростью. Почувствовать их одновременно можно, только *расфокусировав* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками. Итак, расфокусируйте внимание.

Шаг 3. Начинать расслаблять тело между этими двумя точками, и продолжайте расслаблять его до самого конца работы. По мере расслабления вы почувствуете следующий эффект – как будто расстояние между этими двумя точками сокращается, и они начинают восприниматься как нечто единое. Чем больше вы расфокусируете внимание и расслабляете тело, тем больше они обнаруживают тенденцию к объединению.

Это способ быстро перераспределить энергию в теле (т.е. перераспределить ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую. Навык перемещать энергию (тончайшие ощущения) в теле – это одна из основ практики исцеления, в том числе на ней основана чжень-цзю терапия, когда иглотерапевт побуждает энергию в теле перемещаться, уравнивая энергии Инь и Ян.

Осваивая свободные переходы от центрального внимания к периферийному, человек обучается самостоятельно взаимодействовать со своими энергиями Инь и Ян, т.к. центральное внимание несет в себе энергию Ян, а периферийное – Инь.

С центральным и периферийным вниманием связаны две составляющие *личной силы*. С центральным – воля и активность, способность к осознанным трансформирующим действиям. С периферийным – чувствительность и выдержка, придающие этим действиям адекватность и точность.

Как войти в периферийное внимание

1. Почувствуйте всю переднюю поверхность туловища. Для этого почувствуйте точку в середине груди, затем точку внизу живота, и, расслабляя тело между ними и расфокусируя между ними внимание, почувствуйте их одновременно (как в предыдущем упражнении); затем таким же способом добавляйте чувствование остальных фрагментов передней поверхности тела.
2. Так же добавьте чувствование всей задней поверхности.
3. Осознавайте и переднюю, и заднюю поверхности, и всю внутреннюю часть тела между ними – так, чтобы ощущать все тело одновременно. Теперь вы в периферийном внимании.

Полезно стремиться к тому, чтобы научиться сохранять фоновое восприятие своего тела при любых формах деятельности. Если это становится привычкой, можно получить много дополнительной информации из своих телесных реакций на появление и действие различных объектов.

Для многих людей выполнение шагов 1, 2, 3 представляется затруднительным. Эти люди привыкли использовать концентрацию в ущерб периферийному вниманию, поэтому им трудно осознавать телесные ощущения и эмоциональные состояния. В следующем разделе мы даем специальные приемы, позволяющие до известной степени восстановить телесную чувствительность.

5. Техники восстановления чувствительности к переживаниям

В процессе проживания стрессовых ситуаций у многих людей вырабатывается особый защитный механизм, позволяющий снизить силу переживания сложных и травмирующих событий. Бессознательно они овладевают диссоциированным стилем мышления, т.е. во внутренних визуализациях чаще всего видят себя со

стороны. На телесном уровне это обычно связано с многочисленными мышечными спазмами, с которыми вынуждены работать массажисты. Эти спазмы снижают эмоциональную чувствительность, т.к. напряженная мышца менее чувствительна к внешним и внутренним воздействиям. С другой стороны, в этих мышечных спазмах закладываются будущие заболевания.

Таким образом, многим необходим специальный тренинг, чтобы восстановить чувствительность к переживаниям. Ниже приводятся описания тренировок, позволяющих это сделать. Эти тренировки полезны также любому человеку, поскольку любой человек существенно снижает свою восприимчивость по сравнению с той, которая была ему доступна в детском возрасте.

Рассматриваемая здесь трудность обычно формулируется следующим образом: событие вспомнить удается, а связанные с ним эмоции – нет, они надежно вытеснены.

Следующий прием позволяет существенно улучшить доступ к эмоциям, а иногда и сильно пережить любой эпизод.

Инструкция

1. Возьмите любой пережитый эпизод, где была сильная негативная эмоция.
2. Войдите в периферийное внимание (расслабьте все тело и расфокусируйте внимание во всем теле).
3. Представьте образ ассоциированно, сделайте его ярким, объемным, цветным, движущимся, звучащим.
4. Теперь расширьте тело вперед, чтобы выбранный образ оказался внутри вас, или почувствуйте, что вы касаетесь его (не меняя содержания эпизода и расположения всех объектов). Если образ яркий, объемный и ассоциированный, то вы достаточно остро почувствуете происходящее в нем.

Те, для кого затруднительно выполнить пункт 4, могут использовать следующую тренировку.

Изменение границ тела (тренировка периферийного внимания)

1. Расслабьте тело, расфокусируйте внимание. Создайте ощущение, как будто вы расширили себя так, что касаетесь противоположной стены. Ощутите качество ее поверхности. Прodelайте то же самое назад, а затем влево и вправо.
2. Расширив себя, помещайте внутрь живые и неживые объекты. Научитесь соединяться таким образом с камнями, расте-

ниями, животными, пейзажами, с разными людьми, и наконец – с эпизодами, которые хотите трансформировать.

Как усилить ассоциированное восприятие эпизода

Для этого необходимо смотреть на образ эпизода *из ощущения «Я»*. Ниже даны более подробные пояснения.

Задайте себе вопрос: где находится ваше «Я»? Обычно люди воспринимают его как определенное ощущение в теле. Сохраняя контекст выбранного эпизода, найдите это ощущение.

Допустим, оно найдется в груди, или в животе, в горле, иногда в голове.

Далее следует выяснить, *откуда* воспринимается это ощущение «Я», т.е. где находится *внутренний наблюдатель*.

На образ можно смотреть двумя способами: а) *наблюдатель* и «Я» находятся в разных местах; б) *наблюдатель* и «Я» совпадают.

Следует заметить, что можно перемещать ощущение «Я» из одной точки тела в другую. Фактически, можно расположить его в любой точке тела. Это же касается и *внутреннего наблюдателя*.

Используя этот прием, всегда можно совместить ощущение «Я» с *внутренним наблюдателем*. Такой способ ассоциированного воспоминания дает максимально острое эмоциональное переживание. (Особенно если человек при этом находится в периферийном внимании и расширяет тело так, как это объяснялось выше.)

Расширение границ тела и взгляд изнутри ощущения «Я» – главные условия правильной работы.

6. Техники трансформации боли и негативных эмоциональных состояний

В этом разделе даны две техники работы с болью и негативными эмоциональными состояниями, которые также проявляются в теле в виде слабых ощущений дискомфорта (см. раздел 3).

А. Техника трансформации ощущений

1. Внутренняя подготовка

- Настройтесь на сосредоточенную работу длительностью от 5 до 20 минут.
- Независимо от диагноза, найдите в теле болезненный симптом, с которым будете работать. Это может быть боль или

другой дискомфорт: тяжесть, распирание и даже просто ощущение усталости.

2. Процесс трансформации боли

- Сконцентрируйте центральное внимание на расслаблении мышц в зоне дискомфорта. Затем, продолжая концентрироваться на расслаблении, расфокусируйте внимание и постарайтесь усилить боль. Очень важно не бояться боли, а наоборот, идти ей навстречу, как бы раскрываясь и принимая ее (*принять страдание*).
- В процессе выполнения предыдущего шага вы обнаружите, что болезненное ощущение как бы расправляется, расширяется; часто оно начинает распространяться по телу – вверх, или вниз, или вглубь, или наружу. Помогайте ему, сопровождайте его своим вниманием, расслабляя тело по ходу его расширения. Будьте внимательны к его эволюции: оно движется, расширяется или сжимается, а ваша задача – концентрацией подталкивать его в том направлении, в котором оно хочет двигаться, а периферийным вниманием расслаблять ткани по ходу его движения. Этот процесс необходимо продолжать до момента трансформации боли, который непременно наступит.
- Проследите, как именно завершится трансформация боли: боль может растечься по телу и превратиться в тепло или прохладу, может выйти из тела через кожу, дыхание, мурашки, чихание, может сжаться в точку и исчезнуть, может сжаться – и вдруг взорваться, но уже не болью, а жаром. Может возникнуть ощущение потока, проходящего сквозь все тело. Этот поток может осознаваться не полностью, а в двух-трех местах, например, в затылке, в крестце, в ногах и – более смутно – в остальных частях тела. Вы расслабляете мышцы вниз и вверх и помогаете вытекать энергии боли (или дискомфорта). Иными словами, вы расфокусируете энергию, которая была сжата до болезненной плотности, но воздействуете на нее центральным вниманием, концентрируясь на усилении любых тенденций в ее движении. Вы усиливаете ощущение: оно расширяется – и вы его расширяете, оно перемещается – и вы его подталкиваете, и так шаг за шагом, до самого конца.

3. Проверка

Когда болевое ощущение ушло, сделайте проверку: какое ощущение возникло на его месте? Если новое ощущение хоть немного дискомфортно, повторите весь цикл работы уже с новым ощущением. Работа завершена, когда во всем теле остаются только комфортные ощущения: легкость, тепло, прохлада, приятная наполненность и т.п.

Стенограмма демонстрации работы с болью в печени

– Расслабьте область печени, сконцентрируйтесь на расслаблении мышц. Усиливайте ощущение в том направлении, в котором оно пойдет. Если оно остается на месте – усиливайте его на месте, расслабляя мышцы. Помогайте энергии двигаться в том направлении, которое она избрала. Куда она двигается?

– Она расширяется.

– Расширяйте ее дальше, усиливайте ее, расслабляя мышцы. Что происходит?

– Она подходит к коже изнутри.

– Подтолкните ее туда. Важно отбросить все мысли: процесс движения энергии должен занять все внимание. Куда она пришла сейчас?

– Начинает просачиваться сквозь кожу.

– Создайте ощущение, как будто эта область тела открывается, и представьте, что видите, как энергия выходит. Где-то она выходит легко, где-то задерживается. Она застревает там, где тело заблокировано, в этом месте можно помочь массажным приемом. Попробуйте определить, какого цвета выходящая энергия?

– Белого.

– Какова ее консистенция, скорость выхода?

– Это такой белый туман, и он постепенно становится прозрачнее.

– Что сейчас с болью в печени?

– Боли нет, есть ощущение выхода чего-то через кожу.

– Какого цвета туман сейчас?

– Совсем прозрачный.

– Прикиньте, сколько процентов этого «чего-то» еще не вышло?

– Процентов 5.

– Продолжайте расслаблять тело по ходу энергии. Сколько процентов остается?

– Все, вышла.

– Как печень сейчас?

– Там появилось ощущение легкости. А когда процесс завершен, должны быть только приятные ощущения?

– Да, там всегда комфортные ощущения: легкость, свежесть, тепло и т.п.

На первый взгляд, инструкция одновременно расслаблять мышцы и усиливать боль кажется парадоксальной, потому что существует противоположный, известный своей бесполезностью навык – сжиматься навстречу боли и стараться ее не замечать. Это дает слабый и недолговечный эффект, который, однако, воспринимается как единственно возможный: если мышцы напрягаются, то чувствительность снижается и боль ощущается меньше – до поры до времени. А если концентрировать на боли внимание, осознавать ее и принимать с расслабленными мышцами, она будет усиливаться сама по себе, пока не произойдет ее трансформация в ощущение комфорта. Боль – это энергия, «загнанная в угол». Нужно произвести обратное действие, «выпустить ее из угла», она расправляется и быстро возвращает себе свойства нормальной энергии, т.е. ощущается как тепло, легкость, готовность действовать.

До конца в этой работе идти сложно в двух случаях: если не хватает концентрации или если мешают сильные мышечные блоки; в первом случае необходимо тренировать навык концентрации, во втором нужна помощь специально обученного массажиста или, в крайнем случае, оператора (также специально обученного), который будет следить за правильным выполнением шагов и вовремя давать инструкции, помогая направить внимание.

Б. Техника трансформации «эмоциональных потоков»

Подготовка:

- Настройтесь на работу в течение 10 – 15 минут. Иногда это занимает от 2 до 5 минут.
- Используя практику выслеживания (см. раздел 3), найдите несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается боль.
- Расслабьте тело и расфокусируйте внимание.

Теперь вы готовы приступить к **процессу трансформации боли**.

1. Расслабьте мышцы в той области, где ощущается боль, расфокусируйте внимание в этой области, одновременно концентрируясь на расслаблении мышц.
2. Сохраняя расфокусированное (периферийное) внимание в этой области, используйте теперь центральное внимание: направьте концентрацию на расслабление мышц в самом центре ощущения боли. и создайте ощущение, как будто тело раскрывается (примерно так, как в старых фотоаппаратах раскрывается диафрагма). Некоторым удобнее представить и **ощутить**, что поверхность тела в этом месте принимает форму воронки, направленной узким концом вглубь тела и проникающей до самого центра болезненного ощущения
3. Направьте острие концентрации вглубь ощущения боли, продолжая раскрывать, раздвигать ее.
4. Одновременно создавайте ощущение, как если бы какой-то поток выходил из центра боли.
5. Задайте себе вопрос, какого цвета этот поток. Как правило, этот поток имеет неприятные темные или грязно-серые тона. Тем, кто затрудняется увидеть цвет, следует направить все свое внимание на ощущение выхода потока из центра боли.
6. Сделайте все, чтобы поток оставался стабильным или даже усилился. Для этого можно еще более расслабить мышцы, раскрыть тело и проникнуть глубже внутрь боли. При этом боль может немного усилиться. Если это так, вы получили знак, что действуете в верном направлении.
7. Добившись стабилизации потока, сконцентрируйте все внимание на его цвете и точке выхода, а периферийное внимание распределите на всю область боли и за ее пределы.
8. Поддерживайте это состояние в течение некоторого времени. Вы заметите, что постепенно поток становится более светлым и слабым.
9. Теперь необходимо поместить в поле зрения один из найденных ранее образов. Для этого необходимо центральное внимание направить на образ, продолжая наблюдать

цвет потока и болевое ощущение периферийным вниманием. Периферийное внимание необходимо распределить между ощущением боли, цветом потока и образом. Если вы все сделали правильно, то вы мгновенно заметите, что поток становится более интенсивным, а цвет его более темным.

10. Концентрируясь на образе, старайтесь постоянно восстанавливать сильное переживание эмоции. Продолжайте делать это в течение некоторого времени.
11. Вы заметите, что интенсивность потока постепенно начинает падать, а цвет его становится более светлым.
12. Как только это произойдет, переходите к работе с другими образами, поступая с ними так же, как в предыдущем шаге. Продолжайте этот процесс, переходя от одного образа к другому, иногда возвращаясь к любому из предыдущих и проверяя, как он переживается теперь.
13. Ваша задача при этом – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание – до тех пор, пока вы не заметите, что эмоция потускнела. При этом и поток, несмотря на ваши попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.
14. Подчеркнем, что на этой стадии вы будете чувствовать, что боль заметно уменьшилась. Однако вы обязаны проявлять максимум скептицизма к этому результату и постараться вновь усилить боль, делая образ более ярким и эмоционально насыщенным.
15. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока эмоция не исчезнет окончательно, а поток не станет сначала совершенно прозрачным, а потом и вовсе не закончится. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

Примечание 1. После шага 10 или 11 желательно открыть тело тем же способом, каким указано выше, в центре промежности (точка *хуэй-инь*) и в центре макушки (точка *бай-хуэй*). Одновременно постарайтесь расслабить тело по линиям, соединяющим эти точки с центром боли. Продолжая процесс расслабления, вы заметите, что указанные точки начинают объединяться с источником боли, воспринимаясь как нечто целое (см. раздел 4, шаги 1 – 3). Тем самым вы добиваетесь, чтобы повреждающая энергия стала выхо-

дить также через точки *хуэй-инь* и *бай-хуэй*, которые являются важными энергетическими центрами.

Примечание 2. После шага 14 возможны следующие дополнительные шаги.

14а. Распространите периферийное внимание на большую часть тела. Иногда можно заметить, что при усилении образа откликаются другие части тела. Например, если вы работаете с головной болью, может возникнуть реакция в области сердца, солнечного сплетения, в нижней части живота, в спине и т.д. Это будет означать, что переживаемая вами эмоция сопровождается ощущениями сразу в нескольких участках тела.

14б. В таком случае поместите центральное внимание в эту область, создайте, как и прежде, ощущение, что тело раскрывается (как в шагах 2 – 4) и наблюдайте возникающий здесь поток. Таким образом вы будете одновременно поддерживать два или несколько потоков. Далее вы будете работать до тех пор, пока не закончатся все созданные вами потоки.

Примечание 3. В том случае, если у вас возникают трудности с концентрацией и раскрытием тела, или необходимо раскрыть тело сразу в нескольких точках, как описано в примечаниях 1 и 2, воспользуйтесь дополнительным приемом, который выполняется после шага 1.

Прикоснитесь пальцем или двумя пальцами к той части тела, где вы чувствуете боль, в ее центре, и слегка нажмите, одновременно концентрируясь на расслаблении мышц и расфокусировке внимания в этой области. При этом центральное внимание направлено на центр боли, в самой ее глубине. Далее приступайте к шагу 2. Прикосновение можно сохранять в течение всего процесса, до полного исчезновения боли.

Описанные в этом разделе технологии позволяют работать как с сильными эмоциональными переживаниями, так и с различными типами болевого синдрома – головная, зубная боль, боли во внутренних органах, иногда в позвоночнике и т.д. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы боль ушла безвозвратно. Подчеркнем, что этот прием, повторенный несколько раз (а часто и за один раз), может полностью ликвидировать и эмоциональные пережи-

вания, и обострение хронического заболевания, которое является источником боли.

Полное исцеление невозможно до тех пор, пока остается неизменной картина мира. Но в случае острого заболевания такая задача обычно и не ставится.

Три стенограммы демонстраций работы с «эмоциональными потоками»⁹

Демонстрация 1. Острая боль в ухе.

- Каков характер боли?
- Сильные колики.
- Эмоциональная окраска боли?
- Страх.
- Вспомни, где был такой же страх.
- Обычно в школе, много таких эпизодов.
- Вспомни ассоциированно о каком-нибудь конкретном эпизоде в школе.
- Вспомнила.
- Как реагирует боль?
- Колики сильнее.
- Значит, выследили правильно, это действительно страх именно такого рода. А теперь – вспомни, о чем ты думала, когда шла обедать?
- О том, что мне не хочется работать в паре...
- Вспомни момент, когда я давал инструкцию. Если бы ты стала работать в паре и попробовала кому-то давать инструкцию?
- Боль усиливается.
- То ощущение похоже на страх перед невыученным уроком?
- Да.
- Смотрите, одна мысль промелькнула – и появляется боль. Мы дольше сейчас добирались до этой мысли, чем она длилась. А теперь, когда мы выяснили, я бы хотел провести полную сессию воздействия. Мы выследили болевой синдром, теперь можно его трансформировать.

⁹ Эти демонстрации выполнялись во время тренинга, поэтому некоторые комментарии адресованы группе.

– Вспомни как можно больше конкретных эпизодов из школы или раннего детства, когда тебе было страшно.

– Их много!

– Выбери самые основательные эпизоды. Два, три, пять – самые сильные.

– Нашла.

– В первом эпизоде сколько тебе лет?

– Они все возраста 6 – 7 классов.

– Теперь расслабь мышцы в той области, где чувствуешь боль... покажи центр этого места... там, где центральная часть уха, – ты ощущаешь там свое тело, не правда ли?

– Да.

– Теперь создай такое ощущение, будто все мышцы в этой точке расслабляются, и этот центр как будто начинает раскрываться. Как будто там такая воронка вглубь тебя образуется, как будто тело раздвигается, распахивается или раскрывается. И сразу начинает что-то выходить. Какого цвета?

– Не вижу цвет.

– Тогда почувствуй выход, создай ощущение выхода – как будто какая-то субстанция начинает вытекать. А теперь – какого она цвета?

– Синего.

– Отлично – и какова она на ощупь – теплая, холодная? Густая или газообразная? Еще сильнее расслабляй эту область, как бы еще больше раскрывай, открывай, открывай. Теперь – усиливается?

– Да.

– Теперь расфокусируй внимание в этой области, продолжая ее раскрывать – и посмотри, ОТКУДА идет эта энергия? Ее источник где-то в глубине тебя. Где? В голове... или в груди, или в затылке... или в плечах...

– Из плеча и груди.

– Хорошо. А теперь расфокусируй внимание так, чтобы обе эти точки оказались в сфере твоего внимания, и ухо тоже, и как будто вся энергия вытекает через это пространство. А теперь ты можешь создать ощущение, что открываются и грудь, и плечи, и ухо одновременно. И у тебя возникнет целых три потока. Получается? Какого цвета энергия там и там?

– Везде темная.

– Хорошо. А теперь продолжай расфокусировать внимание до тех пор, пока все эти три точки – в области груди, плеча и уха – соединятся. Расфокусируй, расслабь все эти точки и пространство между ними, оно начинает соединяться – и энергия выходит. Хорошо. А теперь, продолжая это делать, смотри на ту ситуацию, которая вызывает страх – в шестом или седьмом классе... ассоциированно переживай свой страх... если ты получаешь ощущение страха, то ты заметишь, что поток потемнеет или усилится. Ты видишь?

– Да, вижу.

– Отлично. И, очень сильно расслабляя тело, продолжай работать с энергией, концентрируясь на потоке и одновременно глядя в ту ситуацию и переживая страх. Больше ничего не надо делать, просто переживай страх и расслабляй мышцы. До тех пор, пока страх исчезнет.

– В этом эпизоде страха уже нет...

– Хорошо, переходи к следующему эпизоду. Опять то же самое, ты видишь, что поток сначала темнеет, и ты опять расслабляешь мышцы, концентрируешься, и работаешь так со вторым эпизодом. И когда страх начинает уменьшаться, можешь сразу переходить к третьему и четвертому эпизодам – ты можешь теперь работать с двумя-тремя эпизодами сразу – и время от времени возвращаешься ко второму и первому эпизодам, чтобы проверить, насколько там все чисто – и каждый раз, пока страх еще остается, ты будешь обнаруживать, что поток темнеет.

– Возникло новое напряжение – в ноге!..

– Хорошо, расслабляй мышцы там – открой, расслабь мышцы крестца, копчика и промежности, и мышцы ног, и открой ноги там, где есть напряжение, обязательно открой подошвы, тоже создавая такое ощущение раскрытия тела – и там тоже будет энергетический поток. И почувствуй, как энергия через ноги вытекает, но он берет начало там же – он связан с ухом, с шейей, грудью...

– Да!

– И снова вспоминай тот эпизод, который откликнулся еще и в ноге. Это может быть достаточно сильный

страх – такой, что захотелось убежать. Видишь, какая большая работа стоит за мелким симптомом! Болеет все тело; то, что реагирует определенный орган – это уже детали. Симптом, который ты обнаружила в ухе, связан и с шеей, и с плечом, и с сердцем, и с ногой, и с нижней частью живота – и все эти области как бы соединены. Так проходит меридиан. Как себя чувствуешь? Ухо еще болит?

– Нет.

– Посмотри теперь те эпизоды, с которыми ты разобралась.

– Если бы я там сейчас оказалась, я бы совсем по-другому реагировала.

Демонстрация 2. Боль внизу живота (при беременности).

– Какова эмоциональная окраска боли в животе?

– Страх.

– Страх чего?

– Остаться одной...

– Какой внешний повод был для этого страха – сейчас, пока шли все эти демонстрации, перерыв? Какая-то мысль, какое-то впечатление? Просматривай все это, вспоминая момент, когда живот начал болеть.

– Когда Л. здесь сидела.

– Да, и то, что она говорила, и то, что здесь происходило, вызвало у тебя какую-то ассоциацию. Какая мысль промелькнула там, когда ты слушала Л. и смотрела?

– Ну, я же тоже училась в школе...

– И какой-то эпизод всплыл, да?

– Да.

– Ну-ка, вспоминай этот эпизод сейчас еще раз.

– Угу.

– И когда ты вспоминаешь это ассоциированно, что происходит с болью? Немножко живет туда войди, в разные эпизоды – а периферийное внимание расфокусируй во всей этой области, и в солнечном сплетении, где ты показала, и в животе – и смотри, на что откликается живот?

– Что я сижу вот перед Вами, и Вы так спрашиваете...

– А в том эпизоде тоже есть такой момент?

– Да.

– Живот реагирует?

– Да.

– Ну, прекрасно. То есть иногда мы вспоминаем эпизод, но не в том моменте. Нужно походить туда-сюда. А теперь вспомни несколько эпизодов из прошлого, из школьных времен, или даже еще из детских, где у тебя был такой страх – есть?

– Да. Страшно, что обо мне плохо подумают.

– Чем больше таких эпизодов, тем лучше, и чем они более детские, тем лучше – самый первый эпизод к какому возрасту относится?

– 4 – 5.

– Что там было?

– Мама уходила на работу.

– Ты оставалась одна. Когда о тебе плохо думают, ты тоже остаешься одна?

– Угу.

– Наверно, мама плохо о тебе думала, поэтому уходила на работу, да? В голове ребенка всякие происходят связки. А теперь расслабляй мышцы в той области, где есть боль, раскрывай тело, точно так же как в предыдущей демонстрации было – и смотри, какая энергия выходит, какого цвета?

– Красный!

– Этот цвет тебе нравится?

– Нет.

– Какое у тебя эмоциональное восприятие этого цвета?

– Страх, просто ужас.

– Обычно цвет вызывает ту же эмоциональную реакцию, что и эпизод. Теперь смотри на этот красный цвет, создавая эмоциональное состояние страха, ужаса – и очень сильно раскрывай тело. Сильнее расслабь мышцы живота, копчик, крестец, руки-ноги обязательно, область промежности, область матки, вот так. Видишь поток?

– Да.

– Ты должна расслаблять тело до тех пор, пока поток станет очень сильным. Чем сильнее, тем лучше. И теперь, когда тело расслабляется, смотри тот эпизод, когда мама уходила и ты оставалась одна – и либо интенсивность потока возрастет, либо цвет станет более темным. Что у тебя?

- Поток возрастает.
- Еще больше расслабляй тело и смотри еще пристальнее в этот эпизод, переживая страх. Но вся концентрация идет вместе с тем на отпускание энергии.
- Еще вот тут боль возникла.
- Это связано с теми же самыми эпизодами. Открывай мышцы здесь, в солнечном сплетении также, расслабь место новой боли и место, где боль была вначале и соедини эти точки, и расслабляй сразу обе эти точки, так чтобы они соединились – и тогда поток усиливается и твое волнение вместе с ним уйдет... Вот и хорошо. А теперь продолжай усиливать поток, расслабляя тело и поглядывая в те эпизоды, где был страх – когда мама уходила и что-то еще происходило...
- Страх уходит.
- А ты все равно продолжай расслаблять тело и смотреть на поток и подставлять туда новые эпизоды – другие из этой же серии. Так. Смотри на какой-нибудь пугающий эпизод, подумай о том, что ты останешься одна – сильнее раскрывай и думай, что ты останешься одна и дальше – и очень сильно расслабляй тело – и вспоминай еще все свои страхи и все эпизоды, где была угроза, что ты останешься одна. В результате такой процедуры человек может сколько угодно думать, что он останется один – и никакого страха. Все равно, одна или с кем-то – какая разница. Уже не страшно?
- Нет.
- Вот и молодец. Вот это гарантия, что боль не будет возвращаться. Если эту процедуру не сделать, то любая мысль вроде «я останусь одна» будет снова вызывать боль. А так – с одной стороны, исчезает повод, мотив для боли, а с другой стороны, нет боли – так не будет подпитываться страх. Вот так и разрывается этот замкнутый круг. Как себя чувствуешь?
- Хорошо.

Демонстрация 3. Зубная боль.

- Зубная боль – это интересная задача. Расслабь мышцы в области больного зуба, сконцентрируй там внимание и немного усилиь боль. Если даешь внимание своей боли, то

- она начинает усиливаться. Расслабь там мышцы вокруг – в десне, в окружающих тканях – всегда есть что-нибудь такое, что может дать ощущение напряженности или расслабленности. Притворись, что там что-то расслабляется (так можно работать, например, с болью в костях, где расслаблять в обычном понимании совершенно нечего).
- Ну надо же, действительно расслабляется!
- Да. А теперь расслабляй дальше, что-то на поверхности тела, в челюсти, на самой поверхности – и соедини эти точки внутри и снаружи, расслабляя то, что между ними. Создавай такое ощущение, как будто точка на поверхности прозрачна. Возьми теперь симметричную точку и представь себе, что сквозь эти точки (слева и справа на деснах) как бы стержень проходит. Теперь преврати этот стержень в цилиндр и расслабляй все это пространство. Создай ощущение, как будто этот цилиндр полый – и вот он раскрывается.
- Оттуда что-то вытекать стало!
- Прекрасно. Что оттуда вытекает?
- Какой-то поток.
- Смотри, какого он цвета?
- По-моему, прозрачный... С двух сторон вытекает.
- Хорошо. Здесь, в челюстях, бывает много напряжения, потому что когда мы беспокоимся, мы слегка сжимаем челюсти. Там набирается очень много повреждающей энергии, и она должна вытекать. Получилось?
- Получается.
- Продолжай дальше!
- Все вытекло.
- Что с болью?
- Она сейчас как будто далеко-далеко, приглушенная.
- Она закрылась. Зачем ты так делаешь? Никогда нельзя заканчивать работу, пока остается хоть какой-то дискомфорт. Снова раскрой – и доберись своим вниманием до центра этой приглушенной боли. Раскрой там все, и смотри: опять начинает вытекать!
- Да.
- Ну вот. Нельзя выходить из медитации. Я говорю с тобой, но ты должна слышать меня из внутреннего пространства и продолжать процесс! Если уж ты вошла в

процесс, то что бы там ни происходило вокруг – телефон звонит, кто-то тебя зовет, – ты должна завершить начатое. Что стало с зубной болью?

– Кончилась.

Вопрос из группы:

– Такое впечатление, что у меня два потока не соединяются. Они перемещаются, а соединиться не могут.

– Их нужно не соединять, а расслаблять тело между ними до тех пор, пока они не станут сближаться. Когда ткань между ними расслабляется, она как бы исчезает. Она перестает чувствоваться, и возникает такое ощущение, как будто расстояние между точками исчезает и они соединяются. Это означает, что вы раскрыли всю эту область. Если мышца расслабляется, она раскрывается для энергии, и тогда возникает сильный поток. А вы на нем концентрируетесь, и вся энергия начинает трансформироваться.

7. Техники исцеления хронических заболеваний. Симптомы заболевания как знаки внешнего мира

Если ставится задача не просто купировать приступ боли, а избавиться от болезни – нужно проделать более сложную, многоступенчатую работу (см. главу 2), включающую в себя описанную выше практику *выслеживания*, а также реальные поступки, закрепляющие новый стереотип восприятия (практика *неделания*).

Как мы уже упоминали, суть *выслеживания* состоит в установлении связи любого физического симптома с соответствующим ему фрагментом картины мира. Когда найдена точная корреляция между симптомом и фрагментом картины мира, необходимо синхронно трансформировать то и другое. Для этого к шагам предложенных в предыдущем разделе технологий добавляются следующие шаги.

1. В начале работы наметить список эпизодов из личной истории, поддерживающих данный симптом (см. раздел 3 этой главы), и убедиться, что каждый эпизод усиливает симптом. Часть этих эпизодов должна относиться к детскому или подростковому возрасту.

2. В конце работы, когда симптом исчез, убедиться в том, что ни один из эпизодов не вызывает больше телесной реакции. Более того, обработанные таким образом эпизоды не вызывают негативной эмоциональной реакции, меняется отношение к событиям и участвующим в них людям, появляются новые идеи о том, как решать проблемы.

Каждый из таких эпизодов является стрессовой ситуацией, и болезнь есть совокупная память тела о проживании каждого из этих стрессов. Можно убедиться прямой проверкой, что в любой стрессовой ситуации обостряются все хронические заболевания, хотя эти обострения могут быть очень слабыми, на грани возможностей чувствования. Чтобы осознать их, необходимо быть в периферийном внимании. Обычно обострения не осознаются, т.к. в стрессе люди напряжены и расфокусировка оказывается для них недоступной. Поэтому в большинстве случаев обострения проходят, так и не будучи замеченными. Тогда они начинают накапливаться до сильного обострения, которое уже нельзя не заметить.

Болезнь превращается в источник *знаков внешнего мира*, т.к. периферийное внимание привлекается именно к тем проявлениям внешней реальности, на которые откликается болезнь. Если человек игнорирует знаки, то они становятся все более яркими (иногда драматичными), пока не будут замечены и учтены. В этом смысле, болезнь служит посланием нашего бессознательного (в традиции – высшей силы), указывающим на ошибки восприятия, мышления и поступков (ошибки в картине мира). Это идея не нова не только для традиции, но и для современной психологии.

Для полного исцеления необходимо пересмотреть все события личной истории, связанные с данным заболеванием. Необходимо день за днем применять приемы, описанные в предыдущем разделе, в связи с каждым, даже мимолетным проявлением заболевания, выслеживая все события дня. Это необходимо делать вновь и вновь, до тех пор, пока не исчерпается все множество негативных ситуаций в жизни, вызывавших когда-либо эту эмоцию.

Это может занять длительное время (месяцы или даже один-два года – при условии ежедневных занятий по 30 – 40 минут). В нашей практике есть множество случаев, когда подобная работа доводилась до конца, т.е. до полного исцеления. В этой работе могут ис-

пользоваться обе техники, описанные в разделе 6, или любая из них, а также другие техники, ведущие к этому же результату – исчезновению болевого синдрома и эмоциональной вовлеченности.

К моменту полного исцеления практикующий начинает замечать, что в его жизни полностью исчезают прежние источники негативных эмоций, связанных с этим заболеванием. По сути дела, меняются стереотипы реагирования на подобные ситуации, человек просто перестает их замечать и вовлекаться в них, провоцируя окружающих на прежнее поведение. Ощутимо меняются картина мира и стратегии собственного поведения. К этому моменту *болезнь как послание* становится ненужной, и ее отсутствие естественно в новой картине мира. Постепенное исчезновение болезни происходит в процессе изменения картины мира.

8. Некоторые примеры (отчеты консультантов и самоотчеты практикующих)

Приведем несколько конкретных примеров использования рассмотренных выше методов.

Работа во всех случаях ведется одновременно с телесным симптомом и с соответствующим ему фрагментом картины мира – в том числе, с его эмоциональной и ментальной составляющими, с отношением к травмирующему событию, спровоцировавшему заболевание (метод «синхронной медитации»). Поэтому результаты включают не только исчезновение болезненного симптома, но и необратимые положительные изменения в картине мира, а также возникновение новых, более эффективных поведенческих стереотипов.

Ниже приведены краткие отчеты людей, практиковавших эти методы. Некоторые из них работали самостоятельно (первый и последний отчеты) и были обучены на тренингах либо индивидуальных консультациях. Другие активно работали, только следуя инструкциям обученных нами консультантов. Все отчеты, кроме последнего, мы оформили по стандартной схеме.

Игорь П. (Самоотчет)

Эпизод 1.

- **Симптоматика.** «Замучила боль в суставах. Если ел пищу животного происхождения или шоколад, на следующий

день всегда начиналось обострение. Диагноз – мочекислый диатез. Врачи лечить отказывались, рекомендовали диету на всю жизнь».

- **Соответствующий фрагмент картины мира.** «Боли в суставах однозначно связаны с нежеланием что-то менять и что-то терять. С детства никакую вещь нельзя было сначала на меня надеть, а потом снять. Если что-то ломается или ломают МОЕ, или исчезает близкий человек – горе вселенского масштаба. Поэтому я обычно ограничиваюсь лишь необходимым минимумом в еде, одежде, деньгах, контактах: чтобы можно было все это удерживать под контролем и обеспечить неизменность и стабильность. Когда такое состояние усиливалось, одновременно усиливались боли в суставах».
- **Результат трансформации.** «После трансформации симптомов, памяти о событиях, с ними связанных, и страха потери (частично) – реакция на белок исчезла на полгода. Ел все, обострений не было. Сейчас проблема появляется на более тонком и глобальном плане (следующий виток). Возникают схожие телесные симптомы, и ситуация в жизни зреет критическая. Нужно однозначно чем-то жертвовать. А не хочется!!!»

Эпизод 2.

- «Нарыв на десне. Удалять зуб не дал. Несколько дней работал в техниках трансформации. Прошло. Потом два раза возникали более слабые обострения. Всякий раз я работал с симптомом и с остатками негативного состояния. Сейчас все в норме».

Александр А. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Александр позвонил мне из больницы, куда попал, потеряв сознание за рулем. Слава Богу, обошлось без аварии. Томография выявила кисту головного мозга. Начали готовить к операции. Из палаты он «бегал» ко мне. Работали 4 дня столько, на сколько у него хватало концентрации. Состояние пришло в норму, и он настоял на повторной томографии. Кисты не было. Врачи сказали, что, по-видимому, была ошибка в диагнозе и что слава Богу, что сделали повторную проверку. Операция не состоялась.

Возможно, это действительно врачебная ошибка, но больше проблем у него с головой не было уже 2 года.

- **Соответствующий фрагмент картины мира.** Спровоцировали ситуацию сложности в бизнесе. Фактически фирмой руководил Александр, а юридически по всем документам проходил его компаньон. На момент заболевания ситуация в бизнесе стала критической. Он панически боялся подписывать какие-либо бумаги, а ситуация требовала именно его формального руководства. Плюс ко всему, всеми деньгами распоряжался партнер, и он полностью зависел от его порядочности. Детской травмой оказалось следующее. В два года, оставшись один дома, он порезал ножницами шторы. Сделал из них бахрому, насколько смог достать. Резал долго, а когда закончил, то очень сильно испугался отца. Когда во время работы вспомнил это событие, чуть не потерял сознание.

- **Результат трансформации.** После нашей работы он решил все юридические вопросы по владению фирмой. Бизнес налачился. И, что немаловажно, Александр съездил с женой в отпуск в Израиль, чего не мог себе позволить уже много лет.

Борис П. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Многолетние герпетические высыпания на губах.
- **Соответствующий фрагмент картины мира** – «комплекс Бога». Убеждение, что мир делится на избранных (и он в том числе) и остальных, отсюда проблема взаимоотношений с одноклассниками и в семье. Когда «избранность» особенно доминирует над другими представлениями, герпес мгновенно обсыпает губы. Любимый литературный жанр – фэнтэзи. Одержим компьютерными играми, где и реализует свое «божественное» происхождение.
- **Результат трансформации.** В результате нашей работы Борис научился сам предупреждать приступы, а если допустил до появления первого признака герпеса, то тут же сам делает медитацию. Через 20-25 минут нет даже следа герпеса. Проблема взаимоотношений до конца еще не ушла, но носит более мягкий характер. Продолжаем работать.

- S-образный сколиоз грудного отдела. С ним отдельно ничего не делали. За время работы с герпесом и вызывавшей его травмирующей памятью позвоночник выровнялся. Так сказать, побочный эффект.

Виталий Ш. (Отчет консультанта)

- **Фрагмент картины мира.** Виталий по профессии юрист. Основной жизненный принцип – кругом враги, кругом измена. Дошел до боязни ходить по широким улицам и, особенно, по площадям. Всегда ходил закоулками – и нарвался: однажды вечером получил трубой по голове. Удар был эпохальным, так как после него он пришел ко мне и сказал, что надо что-то делать, ибо смерть не только дышит в затылок, но и лупит по нему трубами.
- **Симптоматика:** две серьезные черепно-мозговые травмы. Регулярные головные боли. Каждый год принимал курс инъекций ноотропила и еще чего-то. Масса ограничений (алкоголь, баня, физические нагрузки и т.д.). Многолетний пародонтоз (минимум 10 лет – столько мы с ним знакомы).
- **Результат трансформации.** Наша работа проводилась не с симптомами, а с подготовкой к предстоящему событию – переходу на другую работу и переезду в Киев. Переехал, на работу поступил, симптоматика исчезла. Голова иногда откликается на сильные стрессовые переживания тем, что слегка ноет место удара. Лекарств не употребляет никаких. В баню ходит регулярно. Тягает гантели.
- С пародонтозом он справился сам, обучившись синхронной медитации. Десны здоровы.
- Прогресс в картине мира: позиция «кругом враги» уже осознается им как проблемная. В какой-то момент он начал понимать, что все его трудности по всем аспектам жизни без исключения возникают от такого взгляда на жизнь. Борьба идет с переменным успехом: иногда он побеждает страх, иногда страх его.

Анна Г. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Два раза увозила «скорая» с приступом, как полагали врачи, аппендицита. Анна звонила мне. Я приезжал. На месте проводили медитацию. Обошлось без

операции. Уже прошло чуть больше года. Подобного больше не повторялось. Для снятия симптоматики хватило двух медитаций.

- **Соответствующий фрагмент картины мира и результаты трансформации.** Комплекс уникальности, избранности. Самое сложное было осознать, что все ее проблемы в жизни – именно от этого принципа. Расставаться с ним окончательно не хочет, но уже точно узнает, когда ее «уникальность» создает очередную проблему. По-видимому, нужно дожидаться такой житейской ситуации, когда жить с принципом *я – хозяйка, а остальные рабы* (это ее определение) уже будет невозможно.
- Детская травма – детсад. Садистка-воспитательница застучала ее во время тихого часа в одной постели с мальчиком. Целый месяц детям было запрещено с ней играть и разговаривать. Она сидела весь день на стульчике. Плюс мама ругала, что она опозорила ее. В общем, взрослые тетки сделали все, чтобы она, до нашей с ней работы, ни разу в жизни не испытала оргазм.
- Сейчас добирает то, что не добрала, и это другая крайность. Но приступов аппендицита нет. Появилась другая проблема – дисфункция яичников.

Наталья П. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Проблемы с психикой. Наталье 30 лет. Нигде не работала, сидела дома. Мать – медик. Обошли всех наших психиатров. Кроме нейролептиков, других идей у них не было.
- **Соответствующие фрагменты картины мира.** Конфликт с родителями. Стойкое убеждение: «я не нужна родителям, я лишняя, из-за меня у родителей проблемы» и т.п. А начинали работать с глобального заявления, что «этот мир ее отвергает и ей незачем жить в этом страшном мире». Как только касались этой темы, начинался истерический плач и крик.
- **Результат трансформации.** Была проведена длительная индивидуальная работа по трансформации внутренних состояний. В результате у Натальи установились нормальные отношения с людьми. За эти два года получила от

Центра занятости профессию. Работает сейчас главным бухгалтером на одном из предприятий. Сейчас отношения с матерью и, особенно, с отцом преимущественно бесконфликтные. Есть трудности, но они не глобальны. Мир не стал дружественным, но с ним можно иметь дело. Иногда он считается с ней, иногда – нет. Когда нет, Наталья делает перепросмотр.

Ольга К. (Отчет консультанта)

- **Симптоматика.** Болезнь Рейно. Страдают пальцы рук. Ампутировали часть первой фаланги 2-х пальцев правой руки.
- **Соответствующие фрагменты картины мира.** Русская. Родилась и выросла в Грузии. Муж грузин. Отношения в семье традиционные для Кавказа: женщина служит мужу и семье. Муж ходит в море, а свекровь контролирует все, что можно проконтролировать, и требует соблюдения традиций. Основные рабочие моменты: «старших надо уважать», «родителей нужно слушаться», страх оценки. Вначале работать с ней было легко, четко все выполняла, потом стало все сложнее. Начала проявляться другая полярность – никакой дисциплины. Когда хотела, тогда и приходила на консультации.
- **Результат трансформации.** В ходе работы Ольга начала отстаивать свое право на личную жизнь. Устроилась на работу. Это усилило конфликт со свекровью и обострило отношения с мужем. После нескольких сессий синхронной медитации кровообращение восстановилось. Зимой Ольга проходила без перчаток, чем очень гордится. Побочный эффект: развелась с мужем. Пока его боготворила, болела.

Леонид К. (Самоотчет)

Чтобы лучше описать мое внутреннее состояние, которое доминировало до занятий по системе Марка Пальчика, приведу притчу про Бога, раздающего разным душам любовь перед их рождением на свет.

Бог: – Вот ты на земле будешь хорошим музыкантом, поэтому я дарю тебе любовь к музыке, а ты будешь замечательным мастером, я отдаю тебе любовь к плотницкому искусству.

Ты будешь хорошим семьянином, и я дарю тебе любовь к жене, детям и родителям, ты будешь алкоголиком, вот тебе любовь к выпивке и т.д.

А ты у меня Избранный, будешь великим мыслителем и философом, поэтому я оставляю тебя без любви, живи и думай что к чему!

Сколько помню, я всегда чувствовал себя именно таким избранным мыслителем, оставшимся без любви.

В детстве я был не просто стеснительным ребенком, а крайне стеснительным, каждое посещение детского сада для меня было настоящим испытанием на мужество. В садике у меня было только два друга, с которыми я мог свободно общаться, когда они не приходили в группу или были заняты своими играми, я просто ходил по периметру садика, наблюдая за игрой других детей, смотрел в землю и размышлял. Активно играющие дети мне казались очень агрессивными, наглыми, задиристыми, я опасался их, при этом особый ужас я испытывал перед девочками. Если с мальчиками я еще как-то контактировал, то между девочками и собой я ощущал непреодолимую бездну отчуждения. Одновременно с этим я считал себя не таким как все, каким-то особенным, что у меня есть какое-то великое предназначение для людей и что я родился на свет именно с этой целью.

В семье я был единственным ребенком, меня воспитывала преимущественно бабушка, в меньшей степени – мама, отец был в разводе и я его не помню. Бабушка изо дня в день внушала мне формулы, каким я должен быть, что я должен делать, а что не должен, что я должен быть для всех примером, я должен хорошо учиться, должен ухаживать за девочками, не должен плакать, должен слушаться старших и не сметь им перечить, а не то я буду очень плохим, хулиганом, ничего хорошего из меня не получится и т.д. Меня это сильно раздражало, и я всегда спорил с бабушкой, в результате стал считать себя очень плохим, т.к. я не являлся для всех примером, не ухаживал за девочками и по всем остальным бабушкиным параметрам не подходил под определение хорошего мальчика.

В младших классах школы я также общался в узком кругу друзей из класса, панически боялся выходить к доске, от девочек убегал как от огня. Уже тогда я начал осознавать неадекватность своего поведения.

В подростковый период мой страх часто стал превращаться в агрессию. Я свободно и открыто мог общаться только с близким другом наедине, но если нас было трое, то я уже чувствовал дис-

комфорт из-за ревности. Если мне нужно было проявляться, например, перед всем классом, то я вел себя нагло или глупо, или как-то еще неадекватно. Я был очень обидчив, высокомерен, честолюбив, не уважал и не собирался уважать никого, возникали ситуации, когда мне объявляли бойкот, когда я бросал вызов сразу целой группе одноклассников, прекрасно понимая, что они без труда смогут меня одолеть. Любые поражения, высказывания в мой адрес и даже просто недобрые взгляды я переживал очень тяжело. Я чувствовал выраженную тягу к женскому полу, но еще сильнее боялся девочек, что доставляло мне сильнейший дискомфорт. Некоторые взрослые и сверстники мне говорили, что у меня очень плохой характер, я невыносим и что они не хотят со мной общаться, но это вызывало во мне еще больший протест. Тогда я узнал, что комплексы являются лишь возрастным явлением и впоследствии проходят, поэтому я очень хотел вырасти и стать, наконец, хорошим человеком.

В старших классах мое поведение опять изменилось на противоположное, сходное с поведением в детском саду. Я стал весьма конформным, услужливым, очень боялся кого-либо обидеть, взрослые стали выказывать ко мне благожелательность, и я изо всех сил пытался оправдать их надежды. На этой почве я стал почти отличником, начал потихоньку общаться с девочками, в кругу моего общения были самые слабые одноклассники, неудачники, закомплексованные и нереализованные мальчики и девочки. Когда я смотрел фильм или мультфильм, то я обязательно отождествлял себя с тем, кто в конце проигрывает (например, Волк из «Ну погоди!»), болел всегда за проигрывающую спортивную команду или спортсмена, потом переживал проигрыш. Внутренне сильные люди мне казались воплощением несправедливости, я не хотел быть на них похожим, я хотел быть справедливым. Сам чувствовал себя неудачником, знал, что если я очень чего-то захочу, то оно обязательно не сбудется, а хотел я очень много чего!

С одной стороны, у меня действительно хорошо получались многие вещи, я очень быстро схватывал, понимал и осваивал все новое, быстро добивался хороших результатов, за что бы ни взялся: я отлично учился, когда было интересно или особо необходимо, посещал многие спортивные секции и меня обязательно тренеры хотели оставить как перспективного спортсмена, самостоятельно освоил игру на пианино, научился хорошо рисовать. Но как только я добивался успеха, то сразу же начинал хотеть стать лучшим в мире в этой области (каратистом, культуристом,

пианистом, математиком и т.д.). При этом я начинал сильно бояться, что у меня ничего не получится, и действительно, через какое-то время у меня переставало получаться, результаты падали, и я уходил с поля боя проигравшим, уверившись в своей бесперспективности.

В школе, на уроке физкультуры, я старался не играть в коллективные игры, когда играть было необходимо, например, в футбол, то я вставал на ворота, чтоб меньше контактировать с игроками. Зато я весьма успешно играл в индивидуальные игры с компьютером, однако если видел, что кто-то другой лучше меня играет в эту игру, то интерес к ней у меня пропадал, а если я чувствовал, что могу натренироваться играть лучше него, то сидел и до упора тренировался, но удовольствия от этого уже не получал. В такие игры, где играют двое участников друг против друга, я совсем старался не играть, т.к. не мог стерпеть проигрыш, в детстве при этом я очень плакал, а в более старшем возрасте начинал считать себя самым никчемным человеком. Также необходимо отметить, что в своих действиях я был неуклюжий, «угловатый», часто что-нибудь просыпал, проливал, разбивал, запинался, ударялся.

В старших классах я увлекся психологией, стал стараться изменить себя, т.к. мое поведение доставляло мне много переживаний. Среди ребят я хотел быть лидером и жаждал сильного уважения, а в результате получалось прямо противоположным образом, в обществе я чувствовал себя скованным по рукам и ногам, боялся быть в центре внимания. Такие попытки привели к тому, что я выработал для себя маску спокойного, малоразговорчивого, уверенного человека, даже большинство друзей меня стали считать именно таким. И только я мог знать, какие бури при этом творятся у меня внутри.

Обладая незаурядной внешностью, я чувствовал к себе интерес многих девушек, однако меня это настолько сильно беспокоило, что я ровным счетом не мог найти с ними контакта. Если знал, что я нравлюсь девушке, и видел, как она хочет со мной поближе познакомиться, то я начинал испытывать колоссальный страх и просто всячески увиливал от продолжения общения, ссылаясь на объективные обстоятельства. Поэтому общение мое было преимущественно с девушками некрасивыми, с моей точки зрения, закомплексованными и заученными, с ними я чувствовал себя спокойно, в своей тарелке, хотя одновременно мечтал о самых красавицах.

Вне общения я постоянно витал в различных мечтах или размышлениях о справедливости, нравственности, философских проблемах, психологии и т.д. В детстве от внутреннего

диалога я иногда отвлекался, но в подростковом и более старшем возрасте внутренние мысли меня практически никогда не покидали.

Собственных выборов в жизни я практически не делал, а поступал по чьему-то мнению: родителей, друзей или сам интеллектуально вычислял, как мне необходимо поступить в данной ситуации (не как я хочу, а как правильно). Собственное внутреннее ощущение у меня было такое, чтобы меня никто не трогал, чтобы я жил в какой-нибудь изоляции и меня бы ничего не касалось.

Все жизненные обстоятельства были мне в тягость, расстраивали и загоняли в депрессию. Первые депрессии стали появляться на первых курсах института, после выпуска из вуза я уже редко выходил из депрессивного состояния, стал почти каждый месяц болеть простудными заболеваниями, у меня появились несколько хронических заболеваний (гастрит, энтероколит, остеохондроз, нейроциркуляторная дистония, дискинезия желчевыводящих путей, бессонница), которые периодически обострялись, мое зрение ухудшилось на две единицы, любая полученная мною травма сразу превращалась в хроническую и не хотела вылечиваться, поэтому я перестал заниматься спортом, многую пищу не переносил, поэтому придерживался диет.

Такие изменения были для меня закономерными, т.к. посещение института доставляло мне сильный стресс, там мне приходилось общаться с ребятами и девушками. Я наблюдал, как себя ведут раскованные ребята, и сам старался им подражать, сильно заставлял себя ухаживать за девушками, но чем больше я себя заставлял быть как все, тем сильнее мне этого не хотелось делать, и я углублялся в депрессию.

К тому времени у меня не было возможности сбрасывать отрицательные эмоции: я не занимался спортом, не ходил на дискотеки, не умел плакать, свои переживания я не рассказывал даже самым близким людям, считая это проявлением слабости. За студенческий период я не посетил ни одной общестуденческой вечеринки за исключением выпускного вечера. Удобным оправданием уйти от возможного общения со сверстниками было погружение в учебу, и я учился с утра до вечера, хотя в душе учебу не любил.

Когда мне перевалило за 20, то рухнули мои надежды на то, что с возрастом мои комплексы пройдут, наоборот, с каждым годом их количество только увеличивалось. Необходимо сказать, что внутренне я постоянно ощущал, что всем вокруг я чем-то обязан, и вел себя всегда в соответствии с этой обязанностью, а

не с моими истинными желаниями, к тому времени я уже абсолютно перестал испытывать какие-либо собственные желания за исключением того, чтоб от меня все отстали. Мне даже казалось, что вся жизнь является тяжелой обязанностью, именно тогда у меня родилась та притча, которую я привел в начале отчета. Я не находил в жизни никакого смысла, поэтому стал еще сильнее увлекаться философией для его поисков. Любые услышанные мною трагические истории меня очень сильно задевали, например, когда я увидел по телевизору передачу о красивой девушке, которой на лицо вылили банку серной кислоты, я переживал по этому поводу больше недели, не находил себе покоя от услышанной трагедии.

Со временем, наблюдая, как другие люди радуются жизни, я научился воспринимал критически не только свои комплексы, но и переживания по поводу них, стал читать медицинскую литературу по психотерапии и психиатрии, долго решался, но так и не сходил к психиатру. Из прочитанного по психотерапии я находил в себе подавляющее количество симптомов, синдромов и заболеваний, но принимать лекарственные препараты не хотел, т.к. был знаком с некоторыми людьми, которые «сели» на антидепрессанты и транквилизаторы и без них уже не могли нормально существовать.

Я пытался самостоятельно заниматься по книгам некоторыми психотерапевтическими методами, посещал различные курсы, посвященные обучению саморегуляции.

Будучи студентом, я попал на первый модуль программы Марка Пальчика, но моих внутренних сил не хватило, чтоб долго заниматься по этой методике. Я почувствовал, что это реально работающий и понятный метод, долгое время держал его в памяти как один из вариантов выхода из ситуации, затем посетил второй модуль программы, но снова прозанимался недолго.

После окончания института мне внутренне стало гораздо легче, уменьшилось число контактов с людьми, я выбрал себе место работы, где я часто был один. Однако теперь мои более редкие контакты с окружающими доставляли мне более сильный дискомфорт, чем раньше, потому что не стало каждодневной тренировки в общении. У меня развился сильный комплекс при взгляде в глаза: сначала у меня возникли сложности со взглядом на красивых девушек, затем доставлять проблемы стал взгляд в глаза любым девушкам, потом и лицам мужского пола, закончилось тем, что я стал испытывать дискомфорт от взгляда в глаза своим близким друзьям и даже маме. Такая прогрессия комплекса про-

изошла по мере моей борьбы с ним, сработал мой давний стереотип: чем сильнее я хотел побороть комплекс, тем сильнее он развивался.

Однажды, зевая в троллейбусе, я почувствовал дискомфорт оттого, что делаю это прилюдно, и мой зевок напряженно прервался. Потом насильно попытался зевнуть, но снова не получилось, тогда я подумал, что у меня возник новый комплекс, и этого хватило, чтобы он действительно возник! С тех пор я стал нормально зевать, только когда забываю, что это мой комплекс, а бывает это очень редко. Появившийся у меня совершенно нелепый комплекс зевоты переполнил мою чашу терпения, и я решил прийти к Марку на индивидуальную консультацию.

На консультации я рассказал о проблеме взгляда в глаза, что доставляло мне наибольший дискомфорт в жизни. Мы определили главный мышечный блок этого комплекса и провели рабочую сессию. После консультации я стал заниматься с этим блоком каждый день, почти всегда я насильно заставлял себя заниматься, т.к. переживал мощный саботаж. Через несколько дней я понял, что мне сначала нужно побороть саботаж, а уже потом заниматься комплексом.

Работая с сопротивлением тренингу, я обнаружил очень выраженные блоки в области живота; здесь у меня было заложено огромное количество страхов, проявляющихся в виде комплекса неполноценности. Затем увидел связь этих блоков с областью груди и горла, где находились накопленные слезы и обиды. Я прозанимался 3 месяца почти каждый день минимум по часу, часто катализировал процессы трансформации энергии динамической медитацией или асанами йоги.

Однажды, когда я раскрывал верхние блоки, в моем сознании вдруг сплыли события, произошедшие со мной в возрасте около года. Это был период, когда моя мама разводилась с отцом, я увидел себя очень маленьким, я чувствовал огромную любовь к маме и тянулся к ней, но мама, обнимая меня, была очень расстроена, подавлена, плакала. Она очень тяжело переживала развод, а я этого не понимал и считал, что мама расстраивается из-за меня, что я доставляю ей такое сильное огорчение. Питая к маме бесконечную любовь, я не получал той взаимности, какую хотел, и закрывался от своего чувства. Я видел, как мама играет со мной, но при этом я отчетливо ощущал, как за ее улыбками скрывается сильная боль и огорчение, что она улыбается через силу. Тогда я стал чувствовать себя плохим, если да-

же не могу вызвать радость у моего самого близкого и любимого человека.

Воспоминания сопровождалась сильнейшими эмоциями, я плакал, по-детски пытался что-то сказать, у меня возникли рвотные спазмы от сильного плача. В момент воспоминания я, наконец, открыл в себе любовь, которая была столько времени для меня недоступна, я перестал быть «философом, оставшимся без любви».

В этот же день я вдруг почувствовал, что у меня есть свои собственные желания, а не только обязанности перед миром.

После этого воспоминания и осознания того, что я в тот период просто неправильно маму понял, в моей жизни наступили столь выраженные изменения, что я сейчас даже не могу вспомнить, как я чувствовал себя до произошедшего осознания.

Далее, во время работы с этим воспоминанием и разными уровнями блоков, у меня всплывали некоторые подробности того времени. Так, я вспомнил, как мама, обнимая меня и плача, говорила, что нас бросили, мы никому не нужны и мы совершенно одиноки. Это тоже оставляло во мне сильные отпечатки чувства ненужности и брошенности в области тех же мышечных блоков.

В процессе дальнейших занятий я почувствовал, что причина моего комплекса отверженности кроется еще глубже, а переживания с мамой были мощными обстоятельствами, усиливающими уже имеющийся комплекс. Погрузившись в свои ощущения отверженности, я почувствовал себя в полной темноте, которая была для меня всем миром, и весь этот мир решил меня уничтожить, все вокруг было направлено против меня, темнота душила меня, и я понял, что приближается моя смерть. Немного вернувшись в этих воспоминаниях назад, я увидел, что нахожусь в состоянии всепоглощающего комфорта и удовлетворения, время и пространство отсутствуют, что есть только я и Бог, который очень любит меня. И вдруг все изменяется, Бог отворачивается от меня, и я попадаю в ад, который хочет меня уничтожить, появляется время, но оно бесконечно и переполнено ужасом. Я понял, что переживал начало своих родов, когда начались схватки, мне в утробе стало дискомфортно и очень страшно.

Следующее занятие по переживанию родов я проводил в асане «плаг», при этом сильные потоки выходили из области горла и груди. В тот момент, когда Бог от меня отвернулся, во мне возникла фраза: «Боже, почему ты бросил меня?», и я сразу же осознал, что это слова Иисуса Христа, находящегося на кресте,

которые он говорил перед смертью. Тогда я впервые понял, почему для рождения в Царствии Божием Иисус должен был умереть в человеческом мире. Так и я умирал для внутриутробного мира, чтобы появиться в мире человеческом.

Из проявлений характерологических изменений, которые во мне произошли, я отметил укрупнение и размашистость почерка и росписи (раньше я писал мелко, компактно), я стал громче разговаривать, чаще улыбаться, ярко жестикулировать, моя походка и рукопожатие стали свободней и расслабленней, сильно изменились сюжеты моих снов. У меня возникло ощущение, что я попал в иной мир, более интересный, живой, не запрограммированный и статичный, как раньше, а постоянно изменяющийся, я стал по-другому воспринимать людей, лучше видеть их внутренний мир.

Все это вышеописанное время я занимался трансформацией страхов и других своих иньских проявлений, в дальнейшем у меня стало появляться чувство, что меня что-то сдерживает в развитии. Маятник моего внутреннего состояния стал часто отклоняться в противоположную сторону: я начинал не только ощущать, но и проявлять свои амбиции, командовать, грубо разговаривать, употреблять резкие и нецензурные выражения, «наезжать» своими высказываниями на собеседника, хвастаться. Это состояние меня устраивало куда больше, чем пребывание в постоянном страхе, но оно меня и сдерживало от дальнейшего развития, как я понял позже.

В процессе одного из занятий, избавляясь от какого-то страха, я повнимательней присмотрелся к той территории, куда я попадаю, когда исчезает страх. Я увидел, что нахожусь во власти мощнейшего янского начала, которое контролирует каждый мой шаг, дает мне силы или их отбирает, диктует, как мне действовать, выступает с критикой моих поступков и, наконец, просто комментирует происходящее. Я был удивлен такому гигантскому образованию на моей внутренней территории, которое я раньше не замечал, я даже не смог охватить его целиком, оно не помещалось в рамки моей осознанности.

На уровне тела мое янское начало было представлено блоками мышц от затылка до середины лопаток, его центр находился справа от позвоночника на уровне от 7 шейного до 2 грудного позвонка, здесь напряжение было столь выраженное, что в некоторых зонах чувствительность отсутствовала. Я понимал, что теперь мне нужно его трансформировать, но попал в некоторое замешательство, вы-

званное пониманием того, что именно это янское начало давало мне силы в трудных жизненных ситуациях, на него я мог всегда опереться и перенести неприятности.

Такое понимание ситуации опять меня застопорило. Только когда я смог одновременно видеть свои иньские и янские блоки, то начал работу по их интеграции. Мне стали видны множество споров, конфликтов и диалогов, происходящих между различными уровнями моего тела, которые я раньше считал своими мыслями, мое «Я» бессильно «болталось» между разными блоками, отождествляясь с ними. Например, у меня возникал страх внизу живота и обида в горле, сразу же появлялся сильный протест против них на уровне трапециевидных мышц, в условиях этого конфликта солнечное сплетение выражало свое недовольство происходящим, а в области груди переживалось агрессивное отношение к конфликту, при этом активные комментарии (внутренний диалог) шли из задних и боковых мышц шеи.

Начав работу со своим янским началом, я обнаружил, что в некоторых сюжетах, где я трансформировал страхи, остается присутствовать янская позиция, эти воспоминания теперь воспринимались мной противоположным образом. Так, я осознал, что в момент родов меня отвергал не Бог, а я сам.

С тех пор я стараюсь заниматься одновременно с иньской и янской сторонами конфликта, однако часто мне не хватает концентрации, поэтому прибегаю к помощи динамических медитаций. Кроме того, учитывая мою нагроможденную стереотипами внутреннюю территорию, у меня быстро формируются комплексы, связанные с самими занятиями, поэтому необходимо постоянно за ними следить. Если просмотрел такой стереотип, то длительное время тренировок может оказаться малоэффективным.

Благодаря занятиям по системе ЭТРО, я избавился от депрессий, стал лучше себя чувствовать физически, мое настроение стало значительно выше, у меня почти всегда присутствует внутренняя улыбка, пропало множество моих социальных страхов, я стал общительнее, веселее, гораздо увереннее в себе, оптимистичней, начал значительно лучше понимать себя, что мне в жизни нужно и как этого достичь, мои эмоции теперь способны ярко проявляться.

С помощью этих занятий я избавился от проявлений дискинезии желчевыводящих путей (боли в правом подреберье), значительно уменьшил такие симптомы остеохондроза, как боли в шее, пояснице, гиперестезии (повышенная чувствительность кожи в ка-

ком-то участке), пропали обострения колита, сейчас я могу есть любую пищу без отрицательных последствий.

Самое главное, что теперь сильно изменилось мое отношение к жизни, любые трудности я воспринимаю как повод для работы над собой, а не расстраиваюсь, как раньше. Конечно, многое из того, что я написал про себя в начале отчета, сохраняется до сих пор, но оно уже не так выражено и постепенно теряет свои позиции. Должен сказать, что пока не сумел полностью избавиться от комплекса взгляда в глаза и комплекса зевоты, у меня все равно еще сильно работает стереотип «если сильно захочу, то обязательно не получится» и эти комплексы успели обрасти новыми стереотипами.

У меня возникает впечатление, что чем сильнее я изменяюсь, тем быстрее начинают происходить последующие изменения, и поэтому я настроен очень оптимистично!

Глава VII

ТРАСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОГО ФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА И НОВЫЙ МЕТОД ИХ ИНТЕГРАЦИИ

1. Цели и задачи данной главы

Здесь мы хотим обсудить новые возможности доступа к трансперсональным переживаниям с помощью определенных видов оправданного с медицинской точки зрения физического стресса, возникающего в процессе телесных практик. В некоторых случаях это оказывается предпочтительнее, чем общепринятые способы, основанные на применении интенсивного дыхания или медикаментозных средств. В ряде тренингов мы использовали для этого жесткий массаж с растяжками или парофитосауну, представляющую собой кедровую бочку, в которую подается травяной пароконцентрат, разогретый до максимально допустимой температуры (подробнее см. ниже)

Еще одна цель этой главы – обсудить некоторые структурные и эволюционные особенности трансперсональных переживаний, а также новый способ их интеграции, основанный на целенаправленных внутренних действиях.

Для этого мы будем использовать *синхронную медитацию* (см. главу 2), которая, в частности, включает одновременную концентрацию на телесных ощущениях и соответствующих визуальных и эмоциональных проявлениях трансперсональных переживаний. Каждому трансперсональному переживанию в нашем подходе сопоставляется (с помощью практики *выслеживания*) определенный фрагмент негативного опыта обыденной жизни, который также интегрируется в этом процессе. В данной главе подробно описан процесс создания, *выслеживания* и интеграции трансперсональных состояний и связанного с ними негативного опыта в условиях парофитосауны.

Аналогичную работу можно проделывать и в других условиях тренировочного физического стресса, например, как мы уже упоминали, используя жесткий массаж с растяжками. Длительная фиксация тела в положении максимально допустимого дискомфорта дает возможность практикующему, владеющему синхронной

медитацией, эффективно находить и трансформировать все более и более глубокие негативные переживания, в том числе (и по большей части) трансперсональные и, после некоторой тренировки, научиться достигать состояния психического и физического комфорта раньше, чем фиксация тела будет ослаблена.

Оба приема использовались нами в цикле тренингов «Практики развития личной силы» и принесли практикующим заметные достижения в области физической и психической выносливости, а также вывели их на качественно новый уровень эффективности в решении реальных жизненных задач.

В этих тренингах ставится задача *выслеживания* и интеграции искажений изначальных стереотипов личной силы. Будучи проявлены в самом раннем возрасте или даже в родовом и предродовом периоде, эти стереотипы уникальны, изначально полезны и естественны для каждого человека, но в процессе ранних переживаний, адаптации ребенка к миру, а затем и социальной адаптации они обрастают искажениями (страхами, запретами, бессилием и т.д.), проявляются в последующей жизни как деструктивные и становятся источником многих проблем и заболеваний.

2. Изначальные стереотипы личной силы и их эволюция

Итак, мы вводим понятие **изначальных стереотипов личной силы**, которые можно рассматривать как зародыши будущих уникальных склонностей и талантов человека. В психологии и родственных ей дисциплинах существует множество классификаций и описаний таких стереотипов. Согласно многочисленным исследованиям, изначальные стереотипы в их естественной форме можно рассматривать как свободное (хотя еще и незрелое) проявление некоего *изначального состояния* /В.В.Козлов, 1999/, которое по определению является духовно ресурсным и целостным, складываясь при этом из многочисленных индивидуальных качеств, свойств *субличностей*.

Каждая субличность потенциально компетентна в определенном наборе контекстов. Индивидуальное развитие каждой субличности подразумевает:

- развитие способности отличать «свои» контексты от «чужих»;
- достижение мастерства в «своих» контекстах.

Поведенческие проблемы возникают, главным образом, от перепутывания контекстов (нарушение первого условия), когда одна из субличностей перехватывает управление и начинает активно действовать на «чужой» территории. В этом случае развиваются манипуляции и игры, которых человек не осознает (см. примеры в следующем разделе). Другой вид поведенческих проблем связан с недостаточно развитой способностью субличности адекватно действовать в собственных контекстах.

Таким образом, сложность и степень зрелости личности в целом и ее внутренних и внешних взаимоотношений зависит от степени зрелости субличностей и степени их интегрированности между собой.

Эволюция, которую каждая из субличностей проходит в течение жизни человека, представляет собой последовательное проживание четырех БПМ, описанных С. Грофом.

Проживание первой матрицы – это эпоха проявления изначальных стереотипов, в которых выражается духовный потенциал человека в его зачаточной, незрелой форме (уровень детской спонтанности).

Вторая матрица – это эпоха формирования защитных искажений изначальных стереотипов в результате жесткого внешнего прессинга (в процессе биологической и социальной адаптации, подробнее см. ниже).

Третья матрица проживается первоначально в попытках активно отстаивать себя, а затем, в случае включения осознанности, в той или иной форме работы по интеграции расколов.

Четвертая матрица – это эпоха творческой деятельности интегрированной субличности, где ее изначальные стереотипы, частично проявленные до этого в эпоху первой матрицы, реализуют себя, уже будучи очищены от искажений и выращены до состояния зрелости.

Технология, которой посвящена данная глава, является серьезной помощью в проживании третьей и, отчасти, четвертой матриц.

3. Предпосылки блокировки и искажений изначальных стереотипов

По определению, каждый человек от рождения имеет запас энергии, необходимый для реализации своих талантов, и в начале жизни будет проявлять эту энергию в социально неприемлемой

форме. Более того, он постарается воспользоваться этой энергией, чтобы компенсировать свою несостоятельность (естественную для раннего возраста) в других контекстах или привлечь к себе внимание окружающих.

Рассмотрим в качестве примера врожденную активность и независимость. Постоянный соблазн использовать их для вышеуказанных целей рождает неадекватные действия. Тогда обязательно найдутся люди и силы, которые постараются остановить такого ребенка, что заканчивается для него переживанием стресса и сопровождается формированием устойчивых страхов. В результате ребенок обязательно научится блокировать «лишнюю» энергию, станет смиренным, – и изначально присущее ему поведение будет сильно искажаться («корректироваться») страхом.

Рассмотрим другой пример. Предположим, что человек обладает врожденной склонностью охранять и опекать окружающих. Так как это социально приветствуется, то неизбежно разовьется склонность использовать такой талант, чтобы привлечь похвалу и симпатию людей, что, в свою очередь, непременно приведет к чрезмерности, навязчивости, чувству собственной важности и другим поведенческим искажениям. Со временем на этой почве развиваются манипулятивные стереотипы и игры («я только стараюсь вам помочь», «люди неблагодарны» и т.д.). Такому человеку будет казаться, что жизнь полна несправедливости и т.п.

Таким образом, каждый человек неизбежно обзаведется тем или иным индивидуальным пакетом искажающих восприятие и поведение страхов, в какой бы среде он ни развивался. **Эти страхи будут проявлены** более жестко или мягко, но они обязательно будут – **как необходимое условие первичной социальной адаптации**. Они накладываются как временное ограничение на использование силы, которую нельзя отдавать в руки ребенка. Необходимо сохранить от него его собственную силу до тех пор, пока он не вырастет и не научится использовать ее осознанно и по назначению.

4. Дальнейшая эволюция искажений изначальных стереотипов

Любое искажение изначального стереотипа – проявляется ли оно в поведении, мышлении, эмоциональном реагировании или

симптоме болезни, формируется в течение длительного периода и является в этот период в каком-то смысле спасительным для человека. В зависимости от своей предрасположенности, ребенок ощущает либо недостаток внимания взрослых и пугается ощущения собственной ненужности и покинутости, либо чрезмерное внимание, которое переживает как давление и агрессивную опеку. В обоих случаях у него формируется стереотип защиты в форме уныния, плаксивости, капризов, протеста – вплоть до некоторых видов заболеваний или привычки попадать в серьезные неприятности. Это спасает его от злоупотребления той силой, которой он потенциально владеет.

Год за годом используя какой-либо из этих (уже искаженных, ставших деструктивными) стереотипов, человек как бы тренируется в нем, оттачивая его и делая более стабильным, и начинает воспринимать его как единственно возможное поведение (ибо «это на самом деле так» и «такова жизнь»). Естественно, что все это происходит, минуя сознание. Довольно быстро формируется и телесное проявление этого стереотипа в форме хронических мышечных спазмов, дискомфортных или болезненных ощущений либо периодически повторяющихся обострений хронических заболеваний. В этом процессе человеком движет страх.

Механизм создания таких защит лежит в основе социальной адаптации, поэтому в каком-то смысле **страх является другом** – до тех пор, пока человек не научится *осознанно* управлять своей активностью – уже в зрелом возрасте, как уже упоминалось. К этому моменту **страх превращается во врага**, и заболевания, источником которых он является, больше не защищают человека от трудностей жизни и от собственной силы, а всерьез останавливают его движение.

Теперь изначальные стереотипы должны быть освобождены от многочисленных страхов и последствий прежних стрессовых воздействий, и это единственный способ существенно повысить жизненную стойкость, силу и стрессоустойчивость организма, не нарушая уникальных законов его развития.

На этой фазе личной эволюции человек обязан вернуться к детским переживаниям и отменить ранние бессознательно принятые решения (освободить изначальные стереотипы), а затем добиться того, чтобы каждая субличность достигла зрелости, соответствующей его реальному возрасту и стоящим перед ним задачам.

5. Освобождение изначальных стереотипов от искажений

В традиции механизмом освобождения от ранних страхов и зависимостей являются возрастные инициации и ритуалы, а также разные виды телесных практик; в современном обществе такой механизм утрачен.

Сложность освобождения для современного человека обусловлена, во-первых, тем, что все искажения надежно вытеснены и для их обнаружения требуется владение тонкими техниками *выслеживания*, а во-вторых, тем, что в искажение данного стереотипа уже вложена гигантская энергия – так, что врожденные ресурсы (изначальные стереотипы) блокируются не только в тонком плане, на уровне картины мира и убеждений, но и на уровне физического тела.

Телесные структуры особенно энергоемки. Они как формируются, так и трансформируются медленно и трудно. Поэтому в терапевтической практике **необходим столь же мощный источник энергии для отмены запрета** – только после этого человек будет способен проявлять в жизни тот уровень силы, который для него естественен по его предназначению. Таким источником могут служить разные виды жесткого физического стресса, позволяющие активизировать связанную в блоках энергию.

Важно, что при этом терапевтическое воздействие (жар или растяжки) субъективно воспринимается как жесткое именно потому, что запускает память о пережитых ранее стрессах, вытесненную в телесные блоки. Оно является стрессовым лишь до тех пор, пока в теле существует эта память, и после ее трансформации воспринимается как вполне переносимое и эмоционально нейтральное – так же, как и сама память о пережитых стрессах.

Можно говорить о том, что при данном подходе **реализуется не энергия жара или другого дискомфорта, а энергия собственного негативного опыта**, энергия сильнейших в жизни переживаний, а лабораторный дискомфорт – лишь средство, помогающее получить к ним доступ.

Снятие телесных блоков высвобождает огромную энергию. Нельзя дать этой энергии рассеяться, как это происходит во многих телесно-ориентированных подходах. **Необходимо с большой точностью направить эту энергию на трансформацию соот-**

ветствующих фрагментов картины мира. Именно эта цель достигается с помощью синхронной медитации, где трансформация картины мира осуществляется **синхронно** с телесной разблокировкой.

Здесь важен принцип, являющийся сутью системного подхода к личности:

- **нельзя изменить поведенческий стереотип, не освободившись от его телесного аналога, и наоборот –**
- **нельзя избавиться от телесного дискомфорта или симптомов болезни, пока не изменились соответствующие стереотипы поведения и мышления.**

Для того, чтобы каждому телесному стереотипу однозначно сопоставить поведенческий стереотип (или наоборот), мы используем одну из техник *выслеживания*, которая описана в главе 2.

Каждая сессия работы в фитосауне требует владения двумя типами навыков и технологий:

- навыка *выслеживания состояний, соответствующих поведенческому стереотипу или телесному дискомфорту (практика выслеживания)*;
- навыка и технологий *трансформации энергии этих состояний (синхронная медитация, обязательно включающая телесный уровень)*.

Первый тип включает технологию *выслеживания* глубинных страхов и ограничивающих стереотипов (на уровне эмоций, убеждений и мотивов поведения), а также выяснение, как они представлены в теле и ощущениях, и как они формировались в течение жизни (т.е. осознание ключевых эпизодов).

Второй тип включает энергетическую работу с этими эпизодами, приводящую к трансформации соответствующих стереотипов – как телесных и эмоциональных, так и поведенческих. В результате картина мира корректируется, поведенческие стереотипы становятся более адекватными и эффективными, исчезают страхи, а тело становится более здоровым (исчезают телесные блоки и конкретные симптомы болезни).

Следует отметить, что вся описанная выше практика имеет дело с тремя категориями страха.

1. Социальные страхи, приобретенные в течение сознательной жизни.
2. Детские страхи, приобретенные в первые месяцы и годы жизни.

3. Самые сильные и плохо осознаваемые страхи, усвоенные до момента рождения, во внутриутробном периоде (их мы будем называть *«страхи, принесенные с собой»*). Эти трансперсональные страхи, как правило, почти не осознаются, т.к. человек привык жить с ними с первых моментов своего появления на свет, и они воспринимаются как объективная реальность, свойственная этому миру.

Страхи третьего типа (трансперсональные) являются самыми энергоемкими, и их трансформация дает самые интересные практические результаты. Она может рассматриваться как модификация практики *стирания личной истории*. Обучение методам трансформации страхов третьего типа является одной из основных задач энергетического подхода.

6. Структура развития стресса. Телесно-энергетический механизм искажений изначальных стереотипов и технология их освобождения

Обычно (в реальном событийном потоке) стресс развивается по следующему сценарию. Воздействие среды и внешних событий или чрезмерная скорость внешних изменений требуют от человека большой скорости реагирования, на которую он оказывается неспособным. Это создает сильное внутреннее напряжение, сопровождаемое также напряжением эмоциональным и мышечным.

При наличии неосознаваемых страхов (связанных с упомянутыми выше искажениями изначальных стереотипов) возникает повышенный мышечный тонус. Это явление мы назовем временным «закрытием тела», или «телесной зоны». Буквально мы понимаем под этим возникновение повышенного тонуса мышечного панциря в области данной телесной зоны и вытекающее из этого снижение телесной восприимчивости в этой области.

Удобно рассматривать это как появление **энергетического блока**. Субъективно это воспринимается как «нехватка энергии» определенного типа и обычно сопровождается неадекватной эмоциональной реакцией и интенсивным внутренним диалогом, что резко снижает скорость и точность восприятия, принятия решений или поведенческой реакции.

В результате ситуация начинает восприниматься как еще более сложная. Это, в свою очередь, создает еще большее внутреннее напряжение, а также напряжение эмоциональное, мышечное и т.д.

– круг замыкается, и такой процесс продолжается до тех пор, пока человек не начнет воспринимать ситуацию как стрессовую или вообще тупиковую – и переживать в связи с этим состояние безнадежности, отчаяния и т.п. У человека нет энергии¹⁰ для ее точного восприятия и адекватного реагирования. Энергетически эти эмоциональные состояния всегда связаны с временным «закрытием» одной или нескольких телесных зон.

Описанный выше процесс развития стресса моделируется с помощью воздействия парофитосауны и специальных техник работы с образами (см. ниже). В результате активизируются все индивидуальные стереотипы неадекватного внутреннего поведения (ведущего к «закрытию» телесных зон). Они свойственны данному человеку и в любой другой критической ситуации, поскольку их источником являются искажения изначальных стереотипов, действие которых распространяется на все жизненные контексты (включая парофитосауну). По-другому можно сказать, что это обусловлено восходящим потоком в системе тонких тел (см. рис. 2а).

Итак, в предлагаемом описании процесс развития любого стресса заключается в определенной последовательности и интенсивности «закрытия» телесных зон. Эта последовательность представляет собой индивидуальную стратегию реагирования на сложную ситуацию.

В таких ситуациях человек строго определенным, привычным для себя (но неосознаваемым) способом приходит в перечисленные выше эмоциональные состояния стресса, внутреннего тупика, отчаяния, потери веры в себя и т.п. Это и есть проявления искажений изначальных стереотипов.

Из сказанного выше вытекает простая техника работы по ликвидации таких искажений. Все, что необходимо сделать, это научиться «открывать» телесные зоны в стрессовых ситуациях («идти навстречу страху», «принимать страдание» – см. главы 2 и 6). Как правило, для этого требуется несколько сессий, в которых стресс моделируется одновременным воздействием парофитосауны и специальной работы с образами. В результате обучающиеся осваивают такое внутреннее поведение, при котором все телесные

¹⁰ Обычно люди жалуются в этот момент на нехватку времени. В действительности, времени достаточно на все, но может не хватать энергии на то, чтобы вписаться в предлагаемый жизненный темп.

зоны остаются «открытыми» даже при наличии сильного внешнего воздействия, способного вызвать стресс. Об этом, в частности, свидетельствует тот факт, что сама процедура фитопаровоздействия становится легко переносимой.

Важно, что в реальной ситуации учебного стресса, который переживает участник в каждой сессии, легко вспоминаются (выслеживаются) все драматические эпизоды жизни, энергетически родственные состоянию, актуализованному жаром парофитосауны. (Тело помнит эти состояния, сохраняя их в спазмированных мышцах, поэтому такие состояния склонны воспроизводиться вновь и вновь по любому внешнему поводу – до тех пор, пока не будут трансформированы. Такая трансформация представляет собой содержание практик трансформации картины мира). При этом удается выследить не только наиболее ранние жизненные впечатления, включая, может быть, первые месяцы жизни, но даже некоторые состояния, пережитые во внутриутробном периоде. Каждый участник может получить доступ к трансперсональным переживаниям, и работать в режиме перепросмотра со страхами, «принесенными с собой» (практика стирания личной истории).

Вводя понятия «раскрыть» тело или телесные зоны, мы понимаем под этим определенный набор технических шагов, которые приводят к максимально возможной релаксации определенных групп мышц и сопровождаются появлением интенсивных энергетических потоков. Эти шаги представляют собой фрагмент техники **«трансформации эмоциональных потоков»**. Приведем здесь полную версию техники (см. также главу VI).

- Выбрать точку, которую необходимо «раскрыть» (точку, где есть боль, напряжение или любое другое дискомфортное ощущение, вызванное жаром; если поставлена цель раскрыть телесную зону, выбирается весь телесный уровень, прилегающий к проекции данной зоны на тело).
- Найти несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается выбранный дискомфорт. Используя практику *выслеживания* (см. ниже), найти соответствующие событийные ряды, уходящие как можно дальше в прошлое.
- Далее выполняются шаги 1 – 15 **Техники трансформации «эмоциональных потоков»** (см. главу VI).

В процессе выполнения шагов задача практикующего – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание (делая образы более яркими, объемными и живыми) – до тех пор, пока эмоция не потускнеет. При этом и поток, несмотря на все попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.

Подчеркнем, что на этой стадии боль или дискомфорт заметно уменьшаются. Однако следует проявлять максимум скептицизма к этому результату, и стараться вновь усилить боль, снова делая образ более ярким и эмоционально насыщенным и продолжать этот процесс до тех пор, пока эмоция не исчезнет окончательно, а поток не станет сначала совершенно прозрачным, а потом и вовсе не закончится. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

Применение именно такой техники в условиях паровитосауны дает сильный эффект трансформации отживших стереотипов. Сауна служит своеобразным катализатором выполнения каждого следующего шага техники: единственный способ избавиться от нарастающего дискомфорта – быстро выполнить очередные шаги, ведущие к трансформации энергии. Как только это достигается, ощущение стресса исчезает, высокая температура становится легко переживаемым фактором.

Таким образом, от практикующего требуется достаточно уверенное владение техникой¹¹, чтобы пользоваться ею не только «в мирное время», но и в реальном времени физического стресса. В условиях усиливающегося дискомфорта практикующий должен настолько виртуозно управлять концентрацией и расфокусировкой, чтобы мгновенно осознать каждое возникающее ощущение дискомфорта, вызванное жаром (боль или напряжение тела), его эмоциональную окраску, мысли и события, связанные с этой эмоцией,

¹¹ Требуемый уровень владения техникой достигается участниками после прохождения предыдущих модулей программы. Для людей, слабо владеющих этой техникой, требуется специальный инструктор, который обучен хорошо чувствовать состояния практикующих и способен определить («увидеть»), какие группы мышц оказываются у них в напряжении, т.е. какие области тела «закрыты». Точно и вовремя данными инструкциями он помогает практикующим «открыть» эти области тела, тем самым обучая их восстанавливать свою энергию непосредственно в стрессовой ситуации.

направить концентрацию на инициированное процедурой переживание этих событий и усиливать это переживание.

Обычно спонтанно всплывает множество эпизодов, объединенных базовым переживанием, которое может быть как аффективным (ужас, отчаяние, обида, ненависть...), так и фоновым, часто сопровождающим быт (бессилие, безнадежность, апатия...). Концентрация на точно пойманном образе события (или его фрагменте) работает как в чжэнь-цзю-терапии мастерски поставленная игла: если создать сильную концентрацию на ключевом образе и расширить («раскрыть») тело, то возникает гигантский выброс патогенной энергии. Эмоция при этом нарастает до уровня трансперсональных переживаний, а затем интегрируется.

Некоторым участникам дается во время первой же сессии выйти на трансперсональный уровень и переживать обстоятельства рождения или метафорические эпизоды «из других воплощений». Другим требуется некоторая тренировка.

7. Практика *неделания*: освобождение изначальных стереотипов в условиях стресса как *новый способ переобучения*

Любая стратегия поведения, естественная для данного человека, определяется уникальной комбинацией его изначальных стереотипов. Согласно изложенному в разделах 2 – 4 этой главы, изначальные стереотипы искажаются «выученным» страхом. Этот страх вносит свою лепту во все привычные стратегии поведения, каких бы контекстов это ни касалось. В результате стратегии становятся неэффективными и превращаются в источник проблем.

Как правило, при обучении новым стратегиям делается попытка создать новое поведение без исследования «выученных» страхов и специальной работы по их устранению.

Такое обучение представляется недостаточно эффективным. Обычно в процессе такого обучения новое поведение осваивается с трудом, оно должно заучиваться, а прежнее поведение имеет тенденцию восстанавливаться в любой ситуации стресса; кроме того, вновь выученное поведение может выглядеть неестественно и не всегда достигает цели. Тем не менее такой метод обучения широко распространен.

Мы обсуждаем здесь иной подход к обучению, основанный не на наложении новых стереотипов на старые, а на *выслеживании* и трансформации старых стереотипов, т.е. их естественного переорождения в новые. Причем в таком процессе заранее неизвестно, какие именно поведенческие стереотипы возникнут; известно только, что они будут эффективными, уместными для данной ситуации и естественными для данного человека, т.к. базируются на его изначальных стереотипах.

Новый тип обучения, который мы здесь рассматриваем, основан на использовании стресса, вовлекающего в процесс всю энергетику организма, и является двуплановым.

С одной стороны, достигается стирание на телесном уровне отжившего («неправильного») поведенческого стереотипа. Это происходит благодаря тому, что в процесс вовлечены высокие энергии, на которых возможен тончайший уровень трансформации такого стереотипа и его эволюции в личной истории (практика трансформации картины мира).

С другой стороны, в этом же процессе формируется новый стереотип, которому соответствует новая стратегия организации и использования собственной энергии (практика *неделания*).

Обучающийся побуждается к этому реальной ситуацией стресса, в которую попадает, а также шагами медитативной техники. Актуальный стресс играет роль сильного дополнительного мотива: для «выживания» и достижения хотя бы минимального уровня комфортности существования в этой стрессовой ситуации приходится обучиться принципиально новым («правильным») телесным и энергетическим стратегиям.

Напомним, что на протяжении всего процесса практикующий продолжает работу с образами; в частности, он удерживает в своем визуальном внимании образ стрессовой ситуации, где требуется новая стратегия поведения.

Главный принцип, определяющий все эффективные стратегии, состоит в следующем: в момент стресса **«двигаться навстречу» дискомфорту и страху**. Под этим мы подразумеваем **способность «открывать» тело при появлении напряжения во внешнем мире** (неопределенности, неизвестности, потерь, необходимости выбирать, менять позицию и т.д.), а не «закрывать» его, как большинство людей делает в подобных случаях.

Первый путь ведет к трансформации энергии и спонтанному возникновению адекватной реакции (практика *неделания*). Второй

путь порождает стресс, точнее, ведет к переживанию ситуации как стрессовой.

Кроме того, любая эффективная стратегия подразумевает определенный набор специальных навыков – таких как навык перераспределения энергии в теле, навык поддержания свободного и стабильного доступа к сознательно выбранным состояниям в тот момент, когда извне идет сильное внешнее воздействие, навыка концентрации и деконцентрации в этих условиях и т.д.

Все эти навыки возникают на разных уровнях спонтанно включаемой практики *неделания* и формируются в обсуждаемом процессе. Полученные при таком обучении (создающем синхронные изменения в теле, эмоциональных реакциях, мыслях и поведении), эти навыки автоматически оказываются внесенными в жизнь либо требуют лишь небольшой корректировки, поскольку в результате энергетической работы больше нет бессознательного преобладания старого стереотипа. Тогда попадание в любую ситуацию, ранее переживавшуюся как стрессовая (публичные выступления и сложные переговоры, проблемы выбора, принятия решения и т.д.), вызывает спонтанное включение нового, эффективного, телесно-энергетического и психоментального стереотипа. Соответственно, новые стили поведения и мышления становятся легко доступными (рождаются по мере необходимости) и не требуют специальной подготовки.

Таким образом, овладение эффективными энергетическими стратегиями возникает в процессе освобождения от искажений изначальных стереотипов. Примечательно, что в дальнейшем они поддерживают себя сами, т.к. по определению свободны от страха и включают в себя стратегию «двигаться навстречу» возможному стрессу, что обеспечивает спонтанную интеграцию всех негативных переживаний в реальных жизненных контекстах.

После завершения вышеописанного терапевтического процесса восстановленные изначальные стереотипы запускают спонтанное творческое поведение, свойственное данной личности от рождения. Первоначально такое поведение может выглядеть несколько инфантильным, т.к. было заблокировано страхом в раннем возрасте.

Как упоминалось в разделе 2, поведение рождается в процессе взаимодействия отдельных субличностей и зависит от уровня зрелости каждой из них. Поэтому второй этап работы – обеспечить освобожденным изначальным стереотипам возможность эволю-

ционировать до состояния зрелости (этот процесс ускоряется с помощью специальных форм практики *неделания*, которые мы опишем в другом месте).

Завершающим шагом рассмотренного здесь процесса обучения должно быть осознанное проживание нового стереотипа в реальной сложной ситуации.

8. Исцеление как дополнительный эффект переобучения и освобождения изначальных стереотипов

Сильный **исцеляющий эффект** естественным образом возникает независимо от того, с какими проблемами работает практикующий. Исцеление создается – как «побочный эффект» процесса – одновременно двумя механизмами.

Во-первых, парофитосауна изначально создавалась как мощная целебная процедура для лечения разнообразных заболеваний, в том числе так называемых «неизлечимых» (таких как облитерующий эндартериит, ревматоидный полиартрит, псориаз, рассеянный склероз, сахарный диабет, болезнь Бехтерева и др.).

С другой стороны, совершенно иной (дополнительный) механизм исцеления начинает работать для практикующих, когда они начинают одновременно с парофитосауной использовать практики выслеживания и трансформации энергии. Этот механизм подробно описан в главе VI. Используемые здесь техники трансформации энергии оказывают направленное исцеляющее воздействие. Они позволяют быстро ликвидировать любое острое заболевание – будь то простуда или обострение хронических заболеваний, таких как болезни внутренних органов, аллергия, астма, головные боли и т.д. В данном подходе задача исцеления не относится к числу основных задач, хотя именно работа с телом и является основной частью используемых здесь методов.

Телесный дискомфорт, боль или болезнь всегда являются оборотной стороной деструктивных стереотипов и страхов, определяющих неэффективное поведение, стиль мышления или эмоциональное восприятие. Нельзя вылечить болезнь, пока не изменилось поведение и мышление, и нельзя изменить поведение и мышление, пока не вылечена болезнь. Оба процесса должны протекать одновременно. Болезнь всегда обостряется, если человек попадает в стрессовую ситуацию, хотя этот факт не всегда замечен и осознается.

Таким образом, здесь задача исцеления автоматически возникает и решается в процессе обучения новым поведенческим стереотипам. В практиках самоисцеления¹² сначала *выслеживается* симптом болезни как реакция на определенные стрессовые ситуации из жизни. Затем *выслеживаются* ключевые эпизоды личной истории, где данная стрессовая ситуация встречалась. *Выслеживается* вся история развития заболевания, и она совпадает с историей развития соответствующего (деструктивного) поведенческого стереотипа как приспособительной реакции организма. Болезнь рассматривается как телесное проявление этого стереотипа.

Таким образом, трансформируя поведенческий стереотип с помощью используемых здесь энергетических практик, мы автоматически вылечиваем и соответствующее ему заболевание.

9. Приложение. Техническое описание метода

Мы исследовали два варианта метода.

В первом из них используется высокотемпературная парофитосауна – кедровая бочка, в которую подается горячий фитопар. В процессе заняты два участника – ведомый, который находится в бочке, и ведущий. Каждый из них пользуется упомянутыми в разделах 4 и 6 специальными медитативными приемами, основанными на навыках концентрации и деконцентрации внимания. Оба участника должны пройти специальную подготовку.

Задача ведомого состоит в максимально полном проживании актуального состояния стресса. Для этого используются навыки, описанные в разделе 6. Ведущий заранее обучается специальным приемам взаимодействия с партнером и помогает ему использовать все шаги техники, описанной в разделе 6.

В течение этой парной медитации ведомый спонтанно вспоминает и переживает самые сильные стрессовые состояния своей жизни, включая ранние, перинатальные и трансперсональные состояния. Запуском для этих воспоминаний служит проживаемое в фитосауне состояние стресса. Определенные приемы работы с энергией и состояние «открытого тела» позволяют полностью ин-

¹² Практики трансформации энергии, включая технологию, описанную в разделе 2, применительно к задаче исцеления заболевания подробно рассмотрены в главе VI.

тегрировать стрессовые состояния во время пребывания в бочке и в последующих этапах ритуала.

Во втором варианте вместо фитосауны используется жесткий массаж с растяжками. В этом случае в ритуале участвуют трое: ведомый, ведущий и мануальный терапевт. Последний также должен пройти специальную подготовку, позволяющую ему ориентироваться не только на медицинские стандарты, но и на индивидуальный темп проживания ведомым состояний стресса и выполнения упомянутых выше шагов. Далее взаимодействие между ведомым и ведущим строится по той же схеме, что и в предыдущем варианте.

В каждом из вариантов метода главная задача ведомого состоит в том, чтобы в течение всего процесса двигаться навстречу стрессу, усиливая его проживание с помощью концентрации, одновременно расслабляя тело и расфокусируя внимание. Сила стресса существенно возрастает, если ведомый осознанно вспоминает реальную стрессовую ситуацию из своей личной истории (эта ситуация по эмоциональному содержанию должна быть изоморфна актуальному состоянию физического стресса), и начинает его переживать. В этот момент он должен еще больше расслабить тело и усилить состояние «открытого тела». В случае успеха это ведет к парадоксальной реакции: боль и сила переживания резко снижаются. В этот момент происходит интеграция состояния.

В наших тренингах использовались оба варианта метода вместе, в определенной последовательности (ежедневно проводились одна сессия жесткого массажа и две сессии фитосауны, между сессиями с той же целью использовалась парная йога; длительность тренинга – пять дней). Функцию ведущих выполняли специально подготовленные ассистенты тренера. Однако в настоящее время мы разрабатываем технологии обучения участников тренинга всем навыкам, необходимым для выполнения функции ведущих, так что каждый участник будет проходить процессы поочередно в двух ролях – как ведущий и как ведомый.

Результаты такой работы проявляются одновременно в трех формах:

1. Исцеление заболеваний;
2. Стойкие поведенческие изменения;
3. Изменение картины мира.

Эти изменения связаны с изменением глубинных стратегий реагирования на стрессы. Типичная стратегия среднего социально адаптированного человека состоит в том, что любое **страдание отвергается**. Это сопровождается спазмированием тела. Вся система телесных блоков является выражением такой стратегии, повторяющейся в самых разнообразных эпизодах и контекстах. Под страданием здесь понимается как физическая боль или телесный дискомфорт, так и любые эмоциональные переживания и страхи, владеющие современным человеком.

В процессе прохождения сессий, благодаря усилиям ведущего и внутреннему поведению ведомого, формируется в точности противоположная стратегия, которую, как уже говорилось, можно было бы назвать стратегией «принятия страдания». Участник тренинга обучается реагировать на страдание мышечным расслаблением и состоянием «открытого тела» (которое спонтанно сопровождается процессами интеграции).

Более того, эта реакция становится осознанной, что ведет к серьезным изменениям в картине мира: любая ситуация стресса из разряда неприятностей и «объективных трудностей» переходит в разряд знаков внешнего мира, указывающих на необходимость активных внутренних изменений. Последнее автоматически влечет за собой изменения во внешних реакциях и поведенческих стратегиях (практика *неделания*).

Глава VIII

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССОВ В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ

1. Примеры систем. Система лидер – команда

Иньская и янская составляющие – дух и материя – присущи любой системе. В частности, лидер, команда, организация в целом или любое ее подразделение, а также отдельная личность, семья и т.д. являются примерами системы, которые мы будем рассматривать в этой главе.

Оба набора качеств – как иньский, так и янский – могут демонстрировать отдельные люди (например, лидер), весь коллектив или его часть. В дальнейшем мы будем использовать понятие **целостная («живая», саморазвивающаяся) система** для обозначения любой подобной структуры, состоящей **не менее чем из двух взаимодействующих друг с другом частей**.

В системе **лидер – команда** лидер является носителем янского (мужского) начала, «духа» фирмы, а команда – иньского (женского) начала, являющегося материальным носителем. Идеи лидера и его намерения проявлены в его инструкциях, затем материализуются в действиях команды.

В том случае, когда рассматривается **отдельный человек**, в понятие системы включается также его картина мира: убеждения, поступки, ценности и миссия. Эта часть системы рассматривается как янская. Его тело, ощущения, эмоции и мысли представляют собой иньскую часть системы, через которую материализуется намерение лидера.

В хорошо организованной системе энергии Инь и Ян объединены в энергию Ци, являются виртуальными и в чистом виде практически ненаблюдаемы. О такой системе мы будем говорить как о гармоничной системе, или системе, пребывающей в энергии Ци.

Любая конкретная система может быть подсистемой более широкой системы, а также может включать в себя более узкую систему. Можно говорить о системах разного уровня – более широких и более узких. Например, любой член команды (или лидер), рассматриваемый как система, представляет собой подсистему более широкой системы **лидер – команда**.

Каждая подсистема участвует во всех энергетических процессах, происходящих в более широкой системе. В частности, если в более широкой системе возникает энергетический раскол, то постепенно он распространяется и на любую подсистему; и наоборот, если раскол возникает в подсистеме, то он может, при некоторых условиях, постепенно распространиться на всю систему.

Рассмотрим типичные свойства системы на примере системы **лидер – команда**, состоящей из двух частей: лидера и команды.

Лидер сам по себе также является целостной системой и вовлечен во все процессы, происходящие в фирме. Он становится носителем энергетического раскола, сопровождающего любую стрессовую ситуацию или управленческую проблему. При этом он переживает одновременно два типа состояний, возникающих в результате распада энергии Ци. Как уже объяснялось, одно из этих состояний вытесняется в бессознательное.

Важное свойство системы, на котором строятся наши практические методы, состоит в следующем: та часть энергии, которая вытесняется в бессознательное лидера, оказывается проявленной в групповом сознании команды, и наоборот (механизм проекции).

Например, внешняя авторитарность лидера на фоне его же подавленной неуверенности сопровождается внешней неуверенностью и пассивностью команды, за которыми скрываются подавленный протест и готовность к бунту.

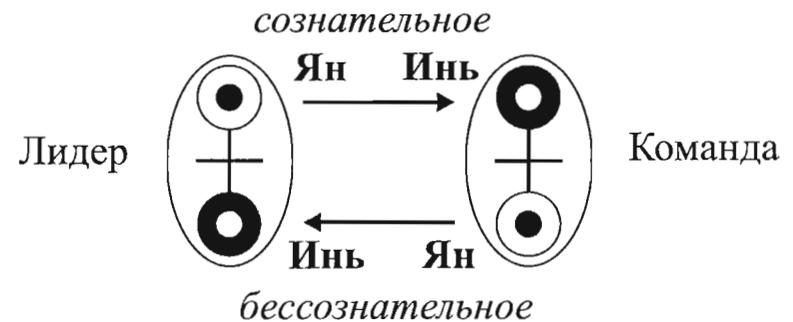


Рис. 29. Сознательное и бессознательное в системе лидер – команда

Соответственно, **преодоление стрессовой ситуации** или проблемы (в данном примере – скрытого противостояния лидера и команды) **может быть инициировано лидером только в том**

случае, когда он имеет навык управления собственными состояниями. Лидер должен владеть приемами восстановления энергии Ци в самом себе и обладать достаточной силой, чтобы этот процесс распространялся на всю команду.

Выше такой процесс был назван аннигиляцией «Инь-Ян – пары». Он выражается в полной перестройке взаимодействия между лидером и подчиненными, в ходе которой создаются все необходимые условия для решения актуальных управленческих задач и выполняются все необходимые практические шаги.

Аннигиляция раскола (или восстановление энергии Ци) осуществляется в данном подходе с помощью приемов управления состояниями, рассмотренными в других главах. Постоянное использование этих практик позволяет развить все качества, необходимые для того, чтобы использовать приемы восстановления энергии Ци в любой подсистеме и в любых контекстах.

2. Структура кибернетической системы и энергетический подход к управлению (на примере системы лидер – команда)

2.1. Лидер – команда и личность лидера как целостные системы

В этой главе мы будем рассматривать системы, состоящие из двух частей. В таких системах имеется два типа связей, которые будут главным объектом нашего внимания.

Напомним, что в системе лидер – команда лидер является носителем янской части системы (ее «духа»), а команда – носителем иньской части, через которую воплощаются намерения лидера.

Если же в качестве системы рассматривается личность, то в категорию дух включаются картина мира, ценности, миссия и поступки, а в категорию тело – мысли, эмоции, ощущения и физическое тело.

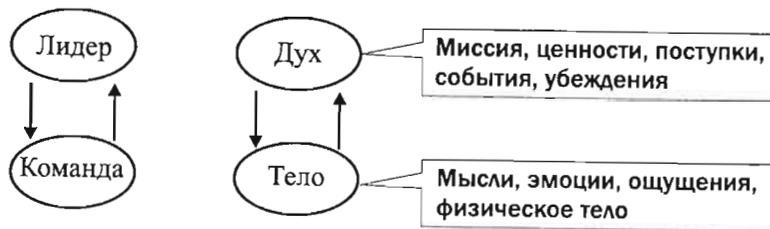


Рис. 30. Система лидер – команда и личность как система

2.2. Структура целостной (кибернетической¹³) системы. Двойная связь, или два типа отношений, в системе лидер – команда

Два типа отношений (связей), существующих в любой целостной системе (см. рис. 30), имеют разную природу. Один тип мы будем соотносить с воздействием (активный тип связи), другой тип представляет собой обратную связь (пассивный тип).

Наличие обратной связи – основное отличительное свойство кибернетической системы. Оно приводит к исчезновению причинно-следственных отношений внутри системы. Кроме того, оно обеспечивает явление самонастройки, которая гарантирует устойчивость системы (подробнее см. ниже) и определяет все ее уникальные качества.

С активным типом отношений связана энергия Ян, с пассивным – Инь. Оба типа отношений одновременно присутствуют в любом взаимодействии между частями. Чтобы изобразить этот факт графически, мы введем понятие линии, переносящей «заряд». Такие линии, по определению, связывают разные части системы и символизируют перенос энергии Ци. Исходящий конец линии всегда связан с энергией Ян, а входящий – с энергией Инь (см. рис. 31).



Рис. 31. Линия, переносящая «заряд» (энергию Ци)

Заметим, что активный по отношению части системы тип связей является пассивным по отношению к другой части, и наоборот. Тогда эти два типа связей в системе лидер – команда выглядят следующим образом:

¹³ Термин «кибернетическая система» представляется нам слишком техническим и только условно применимым к системам, составляющие которых обладают осознанностью. Поэтому в данной главе мы будем употреблять выражение «целостная система».

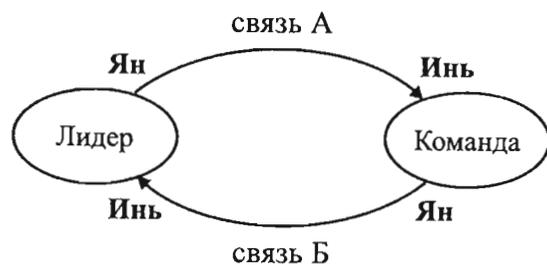


Рис. 32. Два типа связей в системе лидер – команда

Изображенный на рис. 32 процесс перетекания энергии в системе лидер – команда проявляется в следующем коммуникативном процессе. Прежде чем осуществить воздействие на команду или отдельного члена команды, компетентный лидер должен получить достаточное количество вербальной и невербальной информации. Для этого используется **пассивный, «иньский», тип отношений** – наблюдение, чувствование, вопросы, обсуждения. Это позволяет найти точную форму и момент для воздействия (активный, «янский», тип отношений). Под формой можно понимать как любые невербальные характеристики коммуникации (интонация, жест, темп, ритм, громкость, поза, выбор формулировки и т.д.), так и вид воздействия (инструкция, поощрение или наказание, личная беседа и т.д.). Точная форма и правильно выбранный момент необходимы для того, чтобы воздействие достигло цели, после чего снова включается второй тип отношений, и все повторяется до тех пор, пока воздействие не достигнет цели, и в системе не установится равновесие. **Оба типа отношений вместе образуют контур, по которому течет энергия Ци.** В реальности оба типа связи, как правило, работают одновременно (т.к. в системе отсутствует причинно-следственная связь, см. ниже), но в описании удобно использовать принятый здесь хронологический порядок.

2.3. Проблемы управления как сбой в двойной связи. Принцип синхронности

В тех случаях, когда двойная связь нарушается или приостанавливается, один тип отношений начинает доминировать (ситуация раскола), и в системе возникают проблемы. Если у лидера доминирует иньский тип отношений, то возникают проблемы, связан-

ные с манипулятивными действиями команды, а также явными и неявными попытками перехвата управления; если янский – управление становится директивным, что создает другой круг проблем. В обоих случаях система становится линейной (в отличие от замкнутых систем) – см. рис. 33:

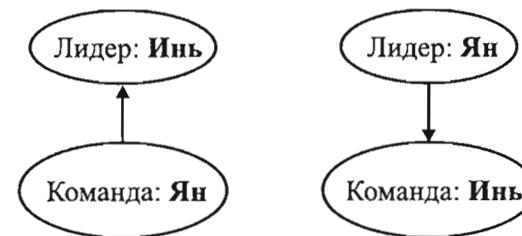


Рис. 33. Линейные системы, возникающие при разрыве двойной связи

Заметим, что команда, также как и лидер, потенциально обладает двумя видами энергий, иньской и янской, проявляя их в зависимости от обстоятельств. Тогда общее правило для системы из двух частей состоит в следующем: **если в одной части проявлена (т.е. присутствует в сознании) энергия Ян, то в другой части системы обязательно проявлена энергия Инь** (см. рис. 29). Другими словами, если одна часть находится в состоянии воздействия, то другая находится в состоянии восприятия. Верно и обратное утверждение: **если в первой части системы проявлена энергия Инь, то во второй ее части проявлена энергия Ян.** Это свойство характерно для любой целостной системы; мы будем называть его **ПРИНЦИП СИНХРОННОСТИ.** Важно осознавать, что система не может состоять только из двух янских или из двух иньских частей. Если попытаться создать систему из двух янских или двух иньских частей – например, двух человек янского или иньского склада, такая система оказывается нестабильной и быстро распадается.

В системе лидер – команда принцип синхронности проявляется в виде следующего правила: **постоянно активный лидер получает пассивную команду.** Активные люди не могут существовать в такой системе: они либо разрушают ее новыми идеями и неосознанными попытками перехвата управления, либо оказываются изгнанными.

В связи с этим на практике у лидера обычно возникает следующая проблема: с одной стороны, каждый лидер хочет иметь исполнительных сотрудников, с другой стороны, он заинтересован в их активности. Как совместить эти два качества? Как сделать команду более активной, не утрачивая своих лидерских позиций? Известно, что ни призывы, ни личный пример на активность команды повлиять не могут. Для того, чтобы **повысить активность команды**, лидер должен в совершенстве владеть приемами осознанно неактивного поведения («иньский стиль управления»).

Более того. Все проблемы лидерства и управления сводятся, как нетрудно убедиться, и как будет иллюстрироваться ниже, к повреждению одного из двух вышеупомянутых типов отношений или, другими словами, преобладанию янской или иньской энергии. (Заметим, что такую же природу имеют и телесные заболевания. В каком-то смысле, любая проблема управления может рассматриваться как «заболевание» системы.) В здоровой системе оба типа связей – иньская и янская – должны быть уравновешены. Каждая из энергий и соответствующие ей состояния должны присутствовать лишь виртуально, не превращаясь в постоянно действующий стереотип.

Из сказанного, в частности, вытекает следующее: широко распространенное суждение о том, что наше время требует от лидера «активности прежде всего», не вполне справедливо. **Активность должна уравновешиваться качеством выдержки.** В противном случае мы получаем янского лидера, который большую часть времени находится в расколоте состоянии, вследствие чего его активность вырождается в суету, поспешность и директивность. Все сказанное относится, естественно, не только к лидеру, но к любой человеческой личности, в какой бы роли человек ни находился.

Итак, личностная сила (в том числе и сила лидера) состоит в равновесии иньских и янских качеств. Это означает, что в основе силы лежит баланс между восприимчивостью и активной волей (энергия Ци). Иногда нужен особый талант для того, чтобы не спешить с очередным шагом: **несвоевременные активные действия разрушают будущее, уже готовое сложиться.** Человек, в котором соединены активность и выдержка, может бездействовать большую часть времени, нанося затем короткое и очень точное воздействие. Такой стереотип принят в восточных единоборствах: мастер боевых искусств никогда не торопится быть активным, но точно следует движению энергий Инь и Ян, которое тонко

чувствует. Одно из правил единоборств состоит в том, чтобы следовать энергии Инь, когда партнер демонстрирует энергию Ян, и наоборот.

Таким образом, под искусством лидерства и управления мы будем понимать способность человека к осознанному, точному и адекватному использованию виртуальных энергий Инь и Ян. Это подразумевает создание особого баланса между ними, возникающего в результате аннигиляции «Инь-Ян – пары» и возникновения энергии Ци. Наличие такого баланса позволяет легко решать возникающие проблемы либо даже полностью исключить их появление. Если лидер способен постоянно поддерживать этот баланс и осуществлять процесс аннигиляции «Инь-Ян – пары» во всех возникающих расколах, то команда вынуждена подстроиться под такой режим.

От лидера при таком подходе требуется особый набор качеств (см. выше). Акцент ставится на накопление личной силы лидера, и все задачи решаются через обучение лидера и его личностное развитие.

2.4. Причинно-следственные связи в системе как ошибка восприятия, ведущая к распаду системы

Как уже говорилось, в системе с двойной связью **отсутствуют причинно-следственные отношения.** Рассмотрим это подробнее. Предположим, что в какой-то момент лидер в своих коммуникациях использует энергию Инь, и тогда команда находится в энергии Ян. Такой фрагмент отношений можно рассматривать как определенное (обычно неосознаваемое) воздействие на лидера со стороны отдельных подчиненных или команды. Лидер может это воспринимать как конструктивную активность команды или давление. Спустя некоторое время роли меняются: лидер создает ответное воздействие на команду, а команда переходит в состояние восприятия.

В таком описании активные действия лидера можно рассматривать как следствие упомянутого (осознанного или неосознанного) воздействия команды. С другой стороны, любую активность команды можно рассматривать как реакцию на предыдущее, осознанное или неосознанное, воздействие лидера. Таким образом, **взаимодействие частей в системе лидер – команда можно рассматривать как последовательный обмен активными воздействиями.** Именно поэтому здесь нельзя говорить о причинно-

следственных отношениях: в любой последовательности событий в качестве причины можно рассматривать либо лидера, либо команду – в зависимости от того, на чем ставится (не всегда осознанно) акцент внимания.

Это свойство системы потенциально является **источником всех внутренних конфликтов**: каждая из сторон неосознанно выделяет в качестве источника проблемы удобный для себя фрагмент отношений, снимая с себя ответственность и приписывая своей позиции статус объективной истины. Как только подобные «объективные» причины конфликта обозначены, конфликт из виртуального превращается в реальный, иногда становясь безнадежным тупиком, из которого нет выхода, потому что каждая из сторон требует изменения и активных мер от другой стороны. Этот тупик действительно безнадежен, т.к. обе стороны делают глобальную ошибку, внося в систему несвойственные ей причинно-следственные связи.

Обычно в такой ситуации используется компромисс, но с **энергетической точки зрения компромисс сохраняет раскол в системе**, создавая внешнюю видимость согласия. Конфликт же переводится в неявную форму. Он становится неосознанным, а потому более опасным.

В нашем подходе предлагается другой способ восстановления согласия. Вкратце он сводится к следующему. Используя практики части 3, каждая из сторон (или хотя бы одна из них) должна *выследить* глубинный мотив, ведущий к противостоянию, и тем самым сделать его осознанным. Как правило, таким мотивом оказывается страх ответственности, за которым чаще всего стоят более глубокие страхи социального характера, например, страх не соответствовать ролевым ожиданиям («я – плохой управляющий», «я – плохой специалист» и т.д.) или страх внешней оценки. После *выслеживания* делается следующий шаг – используется практика трансформации энергии страха. (Для этого используются специально отведенные время и место.) В процессе этой практики восстанавливается энергия Ци. Только после этого конфликт исчерпывается и люди оказываются способными к конструктивной дискуссии и совместным действиям. Конфликт в этом случае превращается в источник энергии, которая затем расходуется на углубление отношений и создание большей сплоченности команды. Более подробный анализ подобной ситуации дается в главе V.

Вернемся к ситуации противостояния. Отстаивая свою позицию, обе стороны создают раскол энергии Ци, превращая круговое взаимодействие, где нет причинно-следственных связей (рис. 32), в линейное, для которого категории причины – следствия уместны (рис. 33). В возникающем конфликте появляются янская и иньская роли («преследователь» и «жертва»). Каждая роль опирается на собственное причинно-следственное описание. Ясно, что использование причинно-следственных категорий не является здесь адекватным и связано с вышеупомянутой ошибкой восприятия.



Рис. 34. Роль жертвы (энергия Инь) принимает на себя тот из спорящих, кто находит «более объективные» основания для своей позиции, приписывая противнику всю ответственность за происходящее. Роль агрессора (энергия Ян) в этом случае достается активной стороне

Итак, при возникновении проблемы ее причину можно находить как в действиях лидера, так и в действиях команды. Можно считать, что источником проблемы являются неточные действия команды и, следовательно, ее не вполне адекватное воздействие на лидера (по-другому: лидер получает непредвиденную и достаточно жесткую обратную связь, которая, по его мнению, создает тупиковые ситуации). Наоборот, можно считать, что действия команды неточны в результате предшествующей ошибки в действиях лидера – в выборе либо формы воздействия, либо его момента. Обе позиции одинаково неточны и создают проблемы, доводя ситуацию до уровня стресса и жесткого противостояния.

Практический вывод из сказанного состоит в том, что следует:

1. отказаться от дальнейшего анализа проблемы и выяснения причин и вместо этого воспользоваться практикой *выслеживания себя в личной истории*;
2. выполнить энергетические практики части 3, восстанавливающие энергию Ци.

При точном использовании практик ясность возникает в процессе восстановления энергии, и к концу этого процесса новое видение ситуации и возможные варианты действий оказывается уже сформированными.

2.5. Свойство самонастройки в целостной системе (на примере системы лидер – команда)

Одним из важнейших качеств кибернетической системы является ее способность к самонастройке. Эта способность является источником уникальности системы и тесно связана с другой особенностью системы – отсутствием в ней причинно-следственных отношений. **Свойство самонастройки** важно еще и потому, что оно обеспечивает стабильность кибернетической системы: каковы бы ни были внешние воздействия и попытки изменить поведение всей системы в целом, она неизменно возвращается в исходное стабильное состояние.

Эта особенность хорошо известна во всех контекстах жизни: в семье, бизнесе, различных формах отношений, выборов, поведения и т.д. Любые попытки изменить поведение отдельного человека – ребенка или взрослого – наталкиваются на непреодолимое и трудно объяснимое сопротивление.

Рассмотрим систему *лидер – команда*. Взаимодействуя друг с другом в течение длительного времени, лидер и команда создают единый стереотип совместного поведения, причем этот стереотип стабилен, привычен и представлен в каждой из частей системы – как в лидере, так и в команде. Благодаря существованию двойной связи, они легко поддерживают друг друга в следовании этому стереотипу и препятствуют любым попыткам изменить его в одностороннем порядке.

Другими словами, лидер строит команду под себя, а команда подстраивает под себя лидера. В результате, через некоторое время они в точности дополняют и, в каком-то смысле, повторяют друг друга: команда становится выразителем определенных качеств лидера, а качества лидера в точности соответствуют ожида-

ниям команды. Каждая из подсистем (как лидер, так и команда) после длительного совместного движения также обретает качество стабильности. Это означает, что при попытке изменить какие-то фрагменты поведения лидера мы столкнемся с сопротивлением команды. Благодаря обратной связи (связь Б на рис. 32), у команды имеется возможность возвращать лидера в исходное состояние, саботируя все его попытки изменений; обычно именно это и происходит. Наоборот, при попытке изменить какие-то фрагменты деятельности команды лидер тоже склонен вновь подстраивать ее под свой привычный стереотип (связь А на рис. 32). Обычно он бессознательно делает именно это. Иначе говоря,

- **нельзя изменить лидера, не изменив команды, и наоборот;**
- **нельзя создать изменения в команде, не изменив лидера.**

Как уже сказано, это свойство системы *лидер – команда* является источником ее стабильности. Свойство самонастройки приводит к тому, что внешнее управление (в том числе и внешнее консультирование) оказывается, при всех его признанных достоинствах, малоэффективным – этот факт хорошо известен как консультантам, так и консультируемым. Любые попытки изменений приводят к запуску процессов саботажа. Например, если в процессе внешнего консультирования у лидера возникает намерение перестроить некоторые привычные способы работы или взаимодействия каких-то подразделений, то это намерение встречает множество помех: бесконечное откладывание, забывания, заболевания, чья-то командировка, более срочные дела и т.п. Через некоторое время результаты консультирования как бы аннулируются, и к ним больше никто не возвращается. Наоборот, если в результате консультирования или обучения меняются какие-то привычные стереотипы командного взаимодействия, то это может вызвать бессознательное сопротивление лидера, в результате которого вскоре все возвращается к исходному состоянию.

2.6. Системный подход к управлению. Два уровня изменений в управлении

Любое воздействие на членов команды в процессе управления состоит из двух частей: вербального (словесного) сообщения и

невербальной составляющей. Предположим, что вербальное сообщение представляет собой некоторую информацию, инструкцию или указание для партнера, подчиненного, клиента или кого-либо еще. Для того, чтобы быть действенным, оно должно сопровождаться определенным энергетическим импульсом. Такой энергетический импульс обычно заключен в невербальной составляющей полного сообщения. Сюда входят поза, мимические реакции, жесты, движения глаз, интонация, громкость и скорость речи, выбор контекста и момента для сообщения и т.д. По некоторым исследованиям, в невербальной составляющей заключается до 90% полного сообщения.

Грамотное управление требует от лидера двух навыков: во-первых, умения давать точные инструкции и указания и, во-вторых, тщательно выбирать энергетическое состояние, которое сопровождает инструкцию или указание. Энергетическое состояние, как уже сказано, определяет невербальную часть полного сообщения и во многих случаях оказывается важнее содержательной части.

В ситуации стабильности, когда постоянно воспроизводятся одни и те же ситуации и соответствующие им инструкции становятся привычными, второй навык является более важным. Одна и та же инструкция при разных обстоятельствах должна сопровождаться разным невербальным поведением, которое бессознательно воспринимается как метакомментарий к содержательному сообщению, т.е. комментарий о том, каким образом подчиненный должен к нему относиться – как к обыденному, важному, очень важному – или как-то еще. Иногда инструкция может даваться так, чтобы подчиненный сам принимал решение, должен ли он ее выполнять и в какой момент. В других случаях, давая инструкцию, руководитель дает понять, что ее не следует выполнять буквально.

Многие формы делегирования ответственности являются невербальными. Например, лидер может формально передавать ответственность подчиненным и при этом невербально демонстрировать недоверие, тем самым накладывая запрет на самостоятельные действия подчиненного. Обычно это делается неосознанно. В такой ситуации подчиненный будет испытывать бессознательный страх или тревогу по отношению к самостоятельным действиям и вынужден постоянно оглядываться на реакцию босса. В итоге руководителю придется самому принимать все мелкие решения или постоянно контролировать подчиненного. В рамках рас-

сматриваемой модели понятно, что руководитель сам провоцирует подчиненного на уклонение от ответственности, затем постоянно вмешивается в процесс выполнения задания и в конце концов с горечью заявляет, что ни на кого нельзя полагаться.

Можно было бы привести немало подобных примеров в разных контекстах. Во всех случаях важно отдавать себе отчет в том, что наше невербальное поведение намного более информативно, чем принято думать.

В приведенном выше примере, когда руководитель испытывает бессознательное недоверие, он не в состоянии делегировать ответственность, хотя осознанно пытается это делать. В этом случае возникает раскол между сознательным желанием и бессознательным намерением. Всем своим невербальным поведением такой руководитель препятствует любому проявлению активности сотрудников. Окружающие часто могут услышать его жалобы, что он ни на кого не может полагаться, потому что постоянно убеждается в неспособности людей проявлять активность и брать на себя ответственность. Иногда такие люди ведут себя демонстративно, подчеркивая свою способность решать проблемы и свою особую роль в выполнении любой задачи в противовес беспомощности окружающих. Вместе с тем, когда в их окружении появляется активный и независимый человек, вскоре возникает жесткий конфликт.

В картине мира такого руководителя люди делятся на две категории: «беспомощные» и «скандалисты» («нахальные», «бесцеремонные» и т.д.). В этой картине мира подчиненные первой категории всегда жалуются на объективные причины, препятствующие выполнению инструкции. К таким причинам относятся как некоторые правила, которые «нельзя нарушать», так и люди, занимающие непреклонную позицию. Подчиненные второй категории «привлекают внимание», «ищут популярности», «оспаривают» утверждения шефа, проявляют «безответственные» и «неуместные» инициативы. В другой картине мира это могло бы выглядеть как конструктивная активность. Но данный руководитель в глубине души чувствует себя слабым и не способным справиться с задачами. Он боится, что окружающие заметят эту слабость или сочтут его нерешительным. Как правило, такой страх не осознается, т.к. подобный человек больше всего боится сам убедиться в своей слабости. Поэтому внешне он, не отдавая себе в этом отчета, держится с чрезмерной уверенностью

и независимостью, а любой человек, который демонстрирует такие же качества, бессознательно воспринимается как соперник. Как руководитель такой человек боится хоть в чем-то проявить некомпетентность, боится перехвата управления... Тогда в его окружении постепенно оказываются только те люди, которые любят подчиняться и неспособны к самостоятельным действиям. У начальника возникает возможность постоянно демонстрировать свою компетентность, объясняя подчиненным каждый шаг и контролируя их.

Из сказанного ясно, что никакой анализ и никакие рекомендации не могут изменить ход событий, т.к. картина мира базируется на глубинных переживаниях человека. В нашем подходе эта проблема решается с помощью особого набора практик, которые позволяют обнаружить глубоко запрятанные страхи, а затем освободиться от них. Важно подчеркнуть, что эти страхи не имеют никакого отношения к реальности данного человека. Скорее, это привитые в детстве привычки восприятия, которые возникают в процессе социальной адаптации ребенка, а затем подростка – и активно вытесняются в подростковом возрасте, когда человек проходит много ситуаций соперничества со сверстниками, часто поощряемого взрослыми. Такие страхи могут навсегда остаться в бессознательном человека, тайно направляя все его поступки, выборы и поведенческие стереотипы. Приведем примеры убеждений, выросших на почве таких бессознательных стереотипов:

«Если не хожу на работу, то нет личной ответственности.

Если человека не контролировать, то он злоупотребит свободой. Это развращает.

Моя ответственность в том, чтобы не давать свободы, не развращать.

Все люди тупые. Я тоже.

Большие деньги – большие проблемы».

В случае изменяющихся условий управления, т.е. когда меняются внешние условия, или фирма переходит на новый режим или масштаб деятельности, второй навык оказывается еще более важным, т.к. и лидер, и команда должны освоить новый набор энергетических состояний.

Обычно освоение стандартного набора инструкций является менее сложной задачей, чем способность произвольно менять

свое состояние, поэтому ниже мы сконцентрируемся на развитии именно этой способности. Это требует особых навыков по двум причинам. Во-первых, сам лидер представляет собой также стабильную систему, склонную к инерции. Во-вторых, любое изменение его энергетического состояния должно, в силу рассмотренной выше корреляции, сопровождаться изменением энергетического состояния других частей системы, в данном случае, команды или отдельных сотрудников.

Итак, рассмотрим энергетическую часть полного воздействия в процессе управления. Следует особо подчеркнуть, что лидер является частью кибернетической системы, обладающей свойством самонастройки. В предыдущем разделе обсуждался процесс внешнего управления системой. Здесь мы будем интересоваться управлением изнутри системы. Ввиду сказанного выше, управлением его можно называть лишь с определенной степенью условности, т.к. буквально управление подразумевает наличие причин и следствий. При управлении изнутри свойство самонастройки – точнее, наличие двойной связи – используется осознанно; **под управлением здесь понимается способность воздействия одной части системы на другую через изменение собственного состояния**, т.е. способность осознанного выбора между иньским и янским типами взаимодействий и разными видами их комбинаций.

В качестве управляющего элемента может быть выделен любой элемент системы, обладающий достаточным уровнем осознанности и способный произвольно выбирать свое состояние и поведение, а также удерживать его при внешних воздействиях. В рассматриваемом здесь классе систем каждый элемент в той или иной степени может обладать такими качествами. Назовем совокупность этих качеств **гибкостью**. Тогда **управление осуществляется элементом системы, обладающим наибольшей гибкостью**. Поэтому лидер в системе *лидер – команда* будет управлять только в том случае, если он обладает этими тремя качествами (осознанностью и способностью выбирать и удерживать состояние) в большей степени, чем команда или ее отдельные члены. В противном случае команда становится неуправляемой, даже если организация и структура управления тщательно продуманы.

Объясняется это, в частности, тем, что в целостной системе циркулирует круговой поток энергии Ци. Для иллюстрации выше-

упомянутой идеи управления удобно воспользоваться метафорой из физики: когда волна определенной длины обходит окружность и встречается с самой собой, она либо самовоспроизводится, либо, если фаза смещена, гасит себя. Это означает, что на данной окружности (т.е. в системе с данными параметрами) выживают лишь определенные длины волн, а именно такие, чтобы на окружности укладывалось целое число волн. С каждой такой волной связано определенное стабильное состояние системы. Поэтому для того чтобы необратимо изменить спектр стабильных состояний системы, необходимо изменить ее глобальные характеристики (типа длины окружности). Только тогда изменятся длины выживающих на ней волн.

Будучи одним из элементов системы, лидер может управлять ею, меняя самого себя (т.е. собственные параметры). Другими словами, он может управлять, изменяя свое энергетическое состояние. Такое поведение, в силу приведенных выше объяснений, автоматически приводит к изменению поведения команды или ее членов, т.к. вместе они образуют целостную систему. Заметим, что другой вариант управления, при котором лидер сохраняет неизменным свое энергетическое состояние, но требует изменений или выполнения новых инструкций и задач от команды, в силу вышесказанного, будет приводить к сопротивлению и саботажу либо перехвату управления.

Наивные попытки управления через формальные инструкции и команды неявно подразумевают готовность отдельных членов команды менять свое состояние. Но в такой ситуации, когда лидер неспособен менять свое состояние, но ожидает такой способности от членов команды, перехват управления неизбежен. Причина этого в том, что, как уже говорилось, в кибернетической системе управление всегда осуществляется более гибким элементом.

Итак, лидер обязан постоянно тренировать свою способность менять собственное энергетическое состояние, что будет проявляться в изменении его поведения и взаимодействия с другими частями системы и тем самым изменять ее глобальные свойства. Все необходимые техники, позволяющие постепенно развить в себе навыки такой гибкости, обсуждаются в других главах.

Из сказанного ясно, что можно говорить о двух уровнях изменений в управлении:

1. изменение или замена частей системы и ее структуры, т.е. команды, отдельных ее членов, подразделений, а также формальной структуры взаимодействий между частями (внешнее управление процессом изменений);
2. достижение всех необходимых функциональных изменений только через обучение и развитие лидера (или и лидера, и подчиненных) – без структурных изменений в каких-либо частях системы.

В первом случае необходимо привлечение дополнительных ресурсов и другие внешние меры, иногда довольно громоздкие и дорогостоящие.

Во втором случае все изменения возникают в процессе личной эволюции каждого члена коллектива либо только лидера, который становится в этом случае наставником для своей команды. Движущей силой таких изменений является *намерение* лидера.

В данном подходе, как уже было сказано, мы концентрируемся на *втором* уровне изменений.

2.7. «Квантовые» стратегии управления и целеполагания

Основное отличие предлагаемого здесь подхода к управлению состоит в том, что **лидер управляет ситуацией в фирме главным образом через управление собственным внутренним состоянием**. Это особенно актуально в длительно существующих коллективах, где картина мира лидера хорошо осознается и принимается всеми членами команды. В таких коллективах управление с помощью инструкций становится со временем все менее уместным и точным: оно слишком громоздко и замедленно, не соответствуя скоростям, на которых происходят естественные коммуникации в такой команде. Здесь *управление через состояние* становится более эффективным.

Это возможно в ситуации, когда подчиненные достаточно профессиональны, в совершенстве владеют своими профессиональными навыками и способны достигать поставленной цели разнообразными способами, т.е. имеют некоторый свободный запас эффективных стратегий движения к цели. Такой подчиненный имеет определенную свободу в выборе способа выполнения инструкции, и тогда в его задачу входит самостоятельное принятие некоторых тактических решений; он может выбрать любое из них с той или иной вероятностью. Осуществить же такой выбор наилучшим образом он может, ориентируясь именно на невербальную

составляющую инструкции, из которой по умолчанию ясны ожидания лидера.

Такие невербальные подсказки не могут быть однозначно истолкованы, поэтому правильнее говорить о более или менее вероятных выборах. От чего зависит вероятность выбора? Она не может определяться какими-либо словесными критериями, поскольку часть выборов касается невербального взаимодействия исполнителя с различными инстанциями (клиентами, партнерами, должностными лицами и т.д.), а также перестановок в последовательности некоторых действий. Например, если лидер дает инструкцию «будь с ним потверже», то никакие разъяснения не могут объяснить подчиненному, до какой степени потверже. Это пример решения, которое он должен принимать сам. Ясно, что в такой ситуации выбор будет зависеть от состояния исполнителя, которое и определяет вышеупомянутую вероятность.

Другими словами, поведение исполнителя или выбор путей достижения цели определяется его психоэмоциональным (или энергетическим) состоянием. Тогда в задачу лидера входит не столько подробное инструктирование подчиненного, сколько умение создавать точное энергетическое состояние, сопровождающее инструкцию. Ввиду рассмотренных выше системных закономерностей это состояние целиком зависит от собственного состояния лидера.

Мы получаем, следовательно, **вероятностный подход к выбору путей достижения цели**. Каждый шаг этого пути не предопределен заранее каким-либо планом. Выбор отдельных шагов, как уже сказано, входит в компетенцию исполнителя. В таком процессе многое делается спонтанно, и тогда каждый следующий выбор не может быть сделан до тех пор, пока не осуществлены предыдущие шаги.

В результате, один и тот же исполнитель в разных ситуациях может использовать разные стратегии достижения одной и той же цели. Эти стратегии могут быть более или менее адекватными. Из разных состояний будут выбраны разные стратегии. Можно говорить о состояниях, ведущих к эффективным стратегиям, так же как о состояниях, ведущих к неэффективным стратегиям. Однако для любого состояния нет единственно возможного выбора. Каждый из выборов делается с той или иной вероятностью. И точно так же вся стратегия в целом может сформироваться с той или иной вероятностью.

Итак, задача управления превращается в задачу создания такого состояния, в котором эффективные стратегии достижения тактических целей осуществляются с наибольшей вероятностью.

Вероятностный подход к эволюции системы или к траектории ее движения хорошо освоен в квантовой физике. Рассмотренные выше более или менее эффективные стратегии движения к конкретной цели аналогичны траектории движения квантового объекта. Эта траектория не предопределена заранее, но может быть реализована с определенной вероятностью, зависящей от квантового состояния.

Понятие *состояния* используется в квантовой физике для описания любого квантового объекта и его эволюции. Состояние задается волновой функцией, зависящей от пространственных координат. Ее квадрат определяет вероятность того, что в своем пути она проходит через данную точку. Можно сказать, что волновая функция определяет вероятность реализации каждого фрагмента траектории движения квантового объекта. Каждый фрагмент такой траектории является аналогом некоторого шага вышеупомянутой стратегии движения к цели.

В квантовой физике существует особая, не принятая в классическом подходе, стратегия целеполагания. Если мы хотим направить квантовый объект таким образом, чтобы он оказался в заранее заданной точке, мы должны предоставить ему определенную свободу выбора. В квантовой области действует известное соотношение неопределенностей: чем точнее мы фиксируем положение объекта, тем больше неопределенности в скорости его движения. Практически это означает, что чем больше мы настаиваем на реализации определенного пространственного положения объекта, тем с меньшей вероятностью он там окажется при последующих измерениях.

Квантовая стратегия целеполагания заключается в том, что задается не цель, а состояние, которое приводит к выбранной цели с максимальной вероятностью.

Мы приходим, таким образом, к квантовой стратегии целеполагания в процессе управления: **для того, чтобы исполнитель сделал конкретный шаг, необходимо не столько «навязывать» ему этот шаг, сколько создать состояние, в котором ожидаемый шаг окажется наиболее вероятным.**

Важно, что задача, которая при этом ставится, состоит не в том, чтобы создать ментальную конструкцию, найти план действий или

пошаговую стратегию достижения цели. Здесь действует тот же принцип неопределенности, что и в квантовой физике: чем точнее фиксируется цель для квантового объекта, т.е. значение любого результата его эволюции, тем более непредсказуемым оказывается его поведение. Этот принцип действует и в обыденной жизни, хотя люди обычно этого не осознают и по-прежнему склонны строить планы и пытаться следовать им (ожидая, что они должны сбываться) в ущерб спонтанности и чувствованию.

В данном подходе используется другой принцип достижения результатов: вместо того, чтобы намечать шаги, ведущие к цели, здесь создают психоэмоциональное состояние, которое позволит действовать наиболее адекватно. Это и есть ведущий принцип управления в квантовом мире: для того, чтобы квантовый объект предъявил наблюдателю ожидаемое значение измеряемого параметра, необходимо не столько «навязывать» ему это значение параметра, сколько подготовить состояние, в котором желаемое значение параметра может реализоваться с наибольшей вероятностью (квантовый объект окажется в нужной точке), т.е. управление осуществляется через создание состояния. В этом состоит **квантовая стратегия целеполагания**.

2.8. Подробнее о проявлении энергии Ци в целостной системе

Рассмотрим подробнее проявление энергии Ци в гармонично функционирующей системе.

В состоянии покоя, когда в системе нет активных процессов (например, в тот период жизни организации, когда нет проектов, требующих особых энергетических вложений), энергия Ци переживается как состояние спокойствия, внутреннего комфорта и в то же время – alertности, готовности действовать в любой момент. В более активной фазе энергия Ци проявляется в виде последовательных включений виртуальных (временно существующих) иньских и янских состояний.

Тогда проявление энергии Ци в гармонично функционирующей партнерской системе (в наиболее абстрактной форме) может выглядеть, например, так.

Два человека вместе занимаются неким проектом. Один занимает более активную позицию, другой менее активную, но между ними все время происходит обмен: когда первый делает активный шаг (Ян), второй осуществляет поддержку (Инь), по-

сле чего, когда они продвинулись, первый помогает второму тоже захватить эту позицию. Когда второй подтягивается и начинает ее освоение (Инь), первый начинает двигаться дальше (Ян) – и так шаг за шагом.

Здесь действует круговая связь: энергия Ци движется по замкнутому контуру, проявляясь в совместном движении энергий инь и Ян (см. рис. 6). **В энергии Ци они настолько едины, что присутствуют как бы неявно.**

Такая эволюция энергии Ци организации возможна в условиях стабильности, когда внешний мир представляет собой стабильный контекст для ее развития. Тогда внешний мир воспринимается как постоянный фон.

Однако, в действительности, **мир в целом представляет собой более широкую систему, которая включает в себя организацию**. Организация и окружающая ее среда, структуры, с которыми она взаимодействует (вместе с теми структурами, которые взаимодействуют с ними и, в конечном итоге, весь **внешний мир**) представляют собой две части этой более широкой системы. Поэтому при условии грамотного управления организация в изменяющемся (нестабильном) мире будет выглядеть как активный (Ян) или как пассивный (Инь) элемент системы – в зависимости от того, какие процессы преобладают во внешнем мире. В этом случае происходит виртуальный (временный) распад энергии Ци организации на энергии Инь и Ян, причем янская энергия проявляется во внешних действиях, а иньская – во внутренних, либо наоборот. В первом случае все внешние полномочия переходят к лидеру (Ян), во втором – к управляющему (Инь).

Такую ситуацию не следует путать с явлением временной консолидации незрелой системы перед превосходящей внешними (благоприятными или враждебными) силами или обстоятельствами.

2.9. Подробнее о природе конфликтов

Напомним, что в случае конфликта, когда происходит распад энергии Ци, круговая связь разрушается (см. рис. 33), распадаясь на два линейных взаимодействия.

На этапе, когда возникает конфликт, обе позиции – иньская и янская – усиливаются. То есть первый партнер будет настаивать, что пора двигаться вперед, а второй – что двигаться еще рано, нужно обустроиваться на этом месте. У каждого из них при этом будет накапливаться все больше веских аргументов, подкре-

пленных реальными обстоятельствами. Так энергии Инь и Ян становятся все более проявлены и приходят к противостоянию. Круговое взаимодействие нарушается, и в ряде контекстов начинают возникать линейные взаимодействия¹⁴.

В этот момент обмен энергиями в системе расслаивается и усложняется. Разрушение круговых связей и переход к линейным взаимодействиям выражается в том, что энергия (в рамках контекста, затронутого конфликтом) перестает циркулировать по системе, начинается стабилизация, роли постепенно дифференцируются: действующие лица начинают решать, кто из них прав, создавая причинно-следственные связи. Теперь лидер и управляющий начинают видеть друг в друге причину всех сложностей. На этом этапе янский человек превращается в деспота, насильника, преследователя, а иньский становится жертвой, потерпевшим.

Однако между ними продолжается и круговая (см. рис. 32), теперь конфликтная, коммуникация, в которой энергии Инь и Ян продолжают чередоваться (причем одна из них проявляется тайно или неосознанно). Например, один агрессивен, другой защищается, затем роли меняются, и т.д. Однако за агрессией всегда кроются страх и бессилие, и наоборот, проявленный страх всегда таит в себе вспышку протеста и возмущения, готовую обрушиться на партнера. То есть **система продолжает существовать за счет круговых связей в эмоциональном уровне, а также за счет круговых связей в контекстах, не затронутых конфликтом**. Так продолжается до тех пор, пока система не выйдет на новый стационарный режим. Возможны два таких предельных режима: либо вся энергия конфликта окажется трансформированной, и непрерывный круговой обмен восстановится в проявленной форме, и тогда он будет нести уже новую силу – либо, если линейными отношениями окажутся охвачены все контексты, система придет к полному расколу.

Пример простейшей системы, постоянно проходящей процессы раскола и интеграции – семья, состоящая из двух человек, мужчины и женщины.

¹⁴ Каждый контекст, пораженный линейными взаимодействиями, является отдельной темой для конфликта. Если линейные взаимодействия охватывают все контексты, актуальные для системы, конфликт становится тотальным и система распадается.

Итак, муж идет на работу, добывает там деньги, а жена остается дома и готовит изысканный ужин. Муж приходит с работы в шесть часов вечера, и они вместе наслаждаются свободным временем. Так проходит месяц за месяцем – до тех пор, пока не разражается кризис. Теперь мужу приходится возвращаться домой не в шесть, а в десять часов вечера, и жена лишена привычного общения с ним; к тому же, теперь весь смысл ее деятельности ставится под вопрос. Мужу совсем не до того, чтобы уделять ей внимание, и у нее возникает много претензий: она сидит дома одна, а он неизвестно где пропадает; он же будет говорить, что работает, и тяжело работает, и она его не понимает, не ценит его усилия...

Так происходит до тех пор, пока оба не найдут в себе силы принять новую реальность. Если у них эта сила появится, то восстановится ситуация поддержки, когда муж заботится, чтобы жене не нужно было сталкиваться с миром, а жена помогает мужу противостоять давлению мира. Это может оказаться новым уровнем близости – а может и не оказаться: пройдя через конфликт, части системы могут либо стать ближе друг к другу, научившись понимать себя и другого, либо совсем разойдутся, так ничему и не научившись¹⁵.

3. Энергетические процессы в организации и «управление изнутри»

Нас интересуют в основном два типа систем и движение энергии в них:

1. организация (или фирма) как система;
2. человек (в том числе в роли лидера или управляющего) как система.

Рассмотрим энергетические процессы в этих системах более подробно.

В первом случае частями системы являются лидер, управляющий, отдельные подразделения, сотрудники и т.д.

Во втором случае каждую из частей можно связывать с определенной частью тела. Существуют метафоры языка – «сердце подсказывает», «в печенках сидит», «не могу этого переварить», «не могу проглотить эту информацию», «задыхаюсь в этой обстанов-

¹⁵ Подробнее об этом см. п. 5.4.

ке»... Говоря так, люди выражают интуитивно воспринятые фрагменты энергетических процессов в собственном теле (т.е. взаимодействий между его частями), сопровождающих любую ситуацию стресса или сложных отношений. В предыдущих разделах мы выделяли две части такой системы: дух и тело. Приведенные метафоры отражают некоторые типы связей между этими частями. В других главах представлены различные энергетические практики, позволяющие менять состояние всей системы в любом выбранном направлении, воздействовать на собственную эволюцию и создавать ресурсы для решения любых внешних проблем.

Рассмотрим энергетическое взаимодействие разных частей системы *лидер – команда* и процессы управления этой системой. Благодаря двум типам связи (иньской и янской, см. п. 2.1) и свойству *самонастройки* (см. п. 2.5), существует, как уже упоминалось, корреляция между энергетическими состояниями частей: если меняется состояние в одной части, автоматически изменится состояние и в другой части.

Например, если лидер допускает неконтролируемое повышение собственной активности, то это, как правило, вызывает снижение активности сотрудников и явления саботажа; если лидер становится неконтролируемо пассивен, это сопровождается неконтролируемым ростом активности сотрудников, манипуляциями и попытками перехвата управления. Если лидер позволяет себе быть чрезмерно творческим, его идеи могут провоцировать отстаивание старых концепций.

Наоборот, если лидер демонстрирует склонность к консерватизму и опоре на должностные инструкции, сотрудники будут совершать необдуманные и своевольные поступки под видом творческого подхода к задаче.

Другими словами, если лидер неосознанно демонстрирует некоторое постоянное качество, он провоцирует своих сотрудников на неосознанные компенсаторные действия – таковы энергетические свойства целостной системы.

Осознающий эти энергетические свойства лидер может использовать их в процессе *управления изнутри*. В данный тренинг включены различные способы тренировки такого навыка. Если же лидер не осознает этих процессов, то имеет место раскол целостной энергии Ци на активную и пассивную составляющие – Ян и Инь. Одна из них концентрируется в фигуре лидера, а другая – в отдельных членах команды или во всем коллективе.

Такой раскол может существовать длительное время, порождая множество проблем и конфликтов. В этом случае проблема может быть полностью решена только при условии, что лидер, во-первых, начнет осознавать происходящие процессы и, во-вторых, воспользуется упомянутыми энергетическими практиками для восстановления собственного состояния. Только в этом случае может произойти перераспределение энергии во всей системе и восстановление состояния команды будет результатом осознанных действий лидера.

Итак, **воздействие на фирму или любую из ее подструктур осуществляется лидером через осознанное изменение собственного энергетического состояния.** Другими словами, подготовленный таким образом **лидер может управлять многими процессами в фирме, управляя самим собой.**

Согласно сказанному в п.2, в целостной (кибернетической) системе не может быть причинно-следственных отношений между частями и, следовательно, понятия «воздействие» или «управление» в обычном смысле неприменимы. Введенное в п.2 понятие «управление изнутри» является исключением, т.к. такое управление осуществляется косвенным образом, с помощью изменения собственного состояния лидера, что и приводит к изменению состояния команды. При такой стратегии в задачу лидера входит не столько давать пошаговые инструкции, сколько помочь команде самостоятельно находить способ решения тех или иных задач. Это возможно при достаточно высоком уровне осознанности лидера и профессионализма сотрудников, когда выполнение каждого действия становится их собственным выбором, осуществляемым творчески и с полной ответственностью.

Итак, задача лидера состоит в создании адекватных состояний у членов команды. Манипулируя внешними проявлениями своих состояний, компетентный лидер умеет инициировать вдохновение и активность сотрудников, независимость или послушание, способность принимать самостоятельные решения или точно выполнять инструкции и т.д. – в зависимости от необходимости.

Как уже говорилось, лидер, управляющий через создание состояния, **обязан иметь свободный доступ к различным собственным внутренним состояниям в достаточно широком диапазоне и способностью удерживать эти состояния,** каковы бы ни были действия остальных членов команды. В традиции считается, что эта способность гарантируется такими качествами человека, как **воля, внутренний контроль, внутренняя дисциплина, выдержка и чувство времени.** Под внутренним контролем понимается спо-

ЛИДЕРСТВО И УПРАВЛЕНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО НАЧАЛА В СИСТЕМЕ. КОНФЛИКТ В ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЕ

1. Роли лидера и управляющего как янская и иньская части личности. Возникновение конфликта в системе лидер – управляющий

Роли лидера и управляющего принципиально различны. Обе роли включают полярные свойства и состояния. **Лидерство – качество энергии Ян, способность управлять – качество энергии Инь.**

Искусство лидерства и управления требует не столько технических навыков, сколько **развития** определенных личностных качеств. Эти качества потенциально присущи каждому, поскольку человек является носителем как янской, так и иньской энергий, однако изначально у него может быть более выражена склонность к одной из этих ролей.

Роль лидера подразумевает устойчивое включение у человека таких качеств, как активность, независимость, инициативность, вдохновение, способность к творчеству, интерес к новому. **Лидер склонен смотреть в будущее и заинтересован в переменах.** Удачливый лидер создает такое будущее, к которому люди хотят присоединиться. В лидерстве есть нечто таинственное и мистическое (вспомним, например, популярное ныне понятие *харизмы*).

Роль управляющего требует таких качеств, как стабильность, выдержка, последовательность, чувствительность к обстоятельствам и окружению. Управляющий как бы вырастает в существующее положение вещей, он абсолютно адекватен всему, что есть вокруг, и не всегда заинтересован в чем-то новом. **Управляющий подерживает настоящее и заинтересован в неизменности;** он гарантирует надежность и устойчивость. Управление как роль подразумевает умение организовывать процесс и опираться на него, создавать структуры, в рамках которых могли бы действовать реальные исполнители, объединенные общей задачей.

способность контролировать собственные состояния, а под внутренней дисциплиной – способность быть точным и последовательным в использовании выбранных состояний, следуя принятому решению.

Более того, поскольку лидер вовлечен в процесс управления и рассматривает его как часть собственного пути, любая проблема в фирме (т.е. любой энергетический раскол) сопровождается расколом энергии Ци в его собственных состояниях. И наоборот: **любая личная проблема лидера – нерешительность, сомнения, трудности в осуществлении выбора, различные виды неосознаваемых страхов, отсутствие ресурсов, разные виды захваченности отношениями, идеями, проектами или модой – неизбежно приведет к соответствующим расколам в команде, взаимодействию подразделений и т.д.**

Поэтому, помимо общих принципов, мы рассматриваем **приемы управления собственным состоянием и отслеживания** энергетических путей, по которым полученные состояния оказывают воздействие на различные структуры фирмы, состояние сотрудников и их поведение. Любая внешняя проблема будет решаться с помощью определенного поведения лидера, которое создается в процессе ликвидации его внутренних расколов и создания «правильного» состояния. Таким образом, при этом подходе усилия лидера по организации бизнеса и решению разнообразных проблем есть не что иное как усилия в направлении собственного развития, и **бизнес превращается в один из важнейших фрагментов духовного пути лидера.**

Лидер вносит вдохновение, смысл и перспективу в общее дело; он отвечает за развитие. Управляющий осуществляет конкретные проекты, воплощая мечты лидера в реальность, и служит для него опорой. Таким образом, роли лидера и управляющего дополнительны; каждая из ролей лишена смысла сама по себе. Вместе они образуют систему, которая является носителем энергии Ци.

Роли лидера и управляющего могут принадлежать как системе из двух человек, так и одному человеку. В первом случае для этого вводятся разные должности – например, директор по развитию и коммерческий директор.

Пока в системе *лидер – управляющий* присутствует энергия Ци, эта система, в зависимости от обстоятельств, проявляет либо янские, либо иньские качества. Это означает, что ведущая роль, в зависимости от обстоятельств, легко переходит от лидера к управляющему и обратно. Однако эти роли могут входить в противоречие друг с другом, так как включают полярные качества (изменения и неизменность). Таким образом, необходимо особое искусство для поддержания равновесия в системе *лидер – управляющий*.

Роли лидера и управляющего активизируются в полярных друг другу ситуациях. В зависимости от контекста и независимо от природной склонности к иньским или янским энергиям, каждый человек время от времени может становиться то «лидером», то «управляющим» – тут же вызывая к существованию противоположные силы, которые могли бы ему оппонировать. В этом заключается **источник конфликтов**. В тех же случаях, когда один человек совмещает в себе обе роли, он часто может оказываться в состоянии **внутреннего конфликта**, плохо отдавая себе отчет, в какой из ролей находится в данный момент либо, не зная, какую из ролей предпочесть в данной ситуации (проблема выбора). Например, решая вопрос, куда направить свободные средства – на усиление старых проектов или на поддержание новых проектов и дополнительные исследования. В тех случаях, когда это разные люди, конфликт становится частью их привычных взаимодействий.

2. Принципы «разнозаряженности» и «равновеликости» частей системы

Система, состоящая из двух человек, жизнеспособна и устойчива лишь в том случае, когда в одном из них преобладает янское начало, в другом – иньское. Это же утверждение спра-

ведливо для любой системы, состоящей из двух частей, т.к. только в этом случае в такой системе может быть сформирована энергия Ци. Если обе части (или оба человека) имеют склонность к проявлению одинакового качества энергии – Ян или Инь, то система быстро распадается.

В этом состоит принцип «разнозаряженности» частей системы. Рассматриваемая здесь система лидер – управляющий должна удовлетворять этому принципу, т.е. этот принцип должен учитываться при подборе кандидатов на роли лидера и управляющего.

Не менее важен **принцип равновеликости**, являющийся необходимым условием для гармоничного функционирования системы: **количества янской и иньской энергии должны быть одинаковыми**. Только в этом случае система является самодостаточной.

Когда одна из этих энергий преобладает, система становится внешне активной и вскоре притягивает людей с недостающим качеством энергии: если в системе преобладает янская энергия (например, если лидер слишком активен), то такая система привлекает людей с энергией Инь, и наоборот – если в системе преобладает иньская энергия, то притягиваются активные люди.

В случае системы лидер – управляющий этот принцип означает, что обе роли должны быть количественно одинаково представлены в системе. В реальных системах и лидер, и управляющий – оба обладают как янской, так и иньской энергией. Однако лидер имеет больший запас энергии Ян, а управляющий – энергии Инь. Принцип равновеликости в данном случае означает, что каждый из них обладает энергией Инь и Ян в таких пропорциях, чтобы суммарные количества энергий Инь и Ян в системе (т.е. у лидера и управляющего вместе) совпадали.

Когда полярные качества в системе обладают равной силой, они могут быть объединены в энергию Ци. Этот процесс аналогичен рождению света при столкновении отрицательно и положительно заряженных объектов с равной величиной заряда. Для такого процесса – рождения энергии Ци – выше был введен термин **аннигиляция**. Заметим, что в результате аннигиляции обе полярности перестают проявляться как независимые реальные объекты. Они могут появляться только виртуально, на короткое время, как одно из проявлений энергии Ци.

В случае аннигиляции (интеграции) ролей в одном человеке качества энергий Инь и Ян плавно перетекают друг в друга, не выде-

ляясь в самостоятельные и сколько-нибудь длительно живущие состояния. В том случае, если роли делятся между двумя людьми, такое перетекание возможно только при наличии тончайшего энергетического взаимодействия между ними и точного чувствования состояния партнера. Это чувствование позволяет им каждый раз синхронно принимать решения относительно уместности янского или иньского начала в системе, в зависимости от меняющихся (внешних по отношению к системе) условий. Такое взаимодействие достигается в процессе особого обучения в контексте длительного сотрудничества.

Энергия Ци в обоих случаях спонтанно проявляется либо как виртуальное (временное) проявление обоих начал с акцентом на одном из них (в зависимости от внешнего контекста), либо в форме устойчивого равновесия. Это происходит до тех пор, пока обе части взаимодействуют друг с другом круговым образом. Но когда это взаимодействие нарушается и один из них навсегда (или надолго) присваивает себе главенствующее положение, в системе возникают проблемы.

Принципы разноразряженности и равновеликости частей системы следует учитывать при обучении управлению и подборе кандидатов на роли лидера и управляющего.

Допустим, два партнера по бизнесу прошли курс стандартного обучения и теоретически им известно, что одному из них следовало бы быть ведущим, а от другого требуется обеспечивать поддержку. Однако в реальном деле всегда содержатся элементы стресса. Поэтому, если в обоих привычно преобладает янская энергия, в стрессе каждый из них будет с одинаковой (янской) активностью отстаивать ролевые интересы – развития или стабильности – независимо от внешних условий. Они станут отталкивать друг друга, создавая суету и мешая делу, каковы бы ни были их теоретические взгляды. Если же это два иньских человека – подойдя к критическому рубежу, каждый из них постарается уступить другому право принятия решения или первого шага.

3. Конфликт в целостной системе (на примере системы лидер – управляющий)

3.1. Возникновение конфликта в системе

Любой конфликт связан с распадом энергии Ци на янскую и иньскую составляющую. Такое явление можно наблюдать между

людьми во всех контекстах – в личной, профессиональной, семейной жизни, так как процессы распада энергии Ци на энергии Инь и Ян (так же, как и процессы их интеграции) пронизывают все социальные и биологические структуры.

Механизм распада энергии Ци рассматривался выше; он связан с нарушением корреляции между энергетическими состояниями частей целостной системы. Обычно это сопровождается скоплением энергии Ян в одной части системы, а энергии Инь в другой с потерей обратной связи между ними. Поэтому система лидер – управляющий потенциально всегда содержит в себе возможность конфликта (противостояния). В зрелой системе конфликт является управляемым. В этом случае распад энергии Ци является **виртуальным**, т.е. вскоре сопровождается процессом аннигиляции. Ниже мы покажем, что такой конфликт следует рассматривать как способ эволюции системы, а не как проблему.

Естественно, возможно и бесконфликтное взаимодействие полярных энергий – как внутри личности, так и между людьми, выступающими в полярных ролях. Это может происходить в длительно существующих системах, достигших состояния зрелости. В такой системе качества Инь и Ян проявляются в точном соответствии с внешними событийными потоками: энергия Ци может спонтанно проявлять как янские, так и иньские качества, в зависимости от характера внешней ситуации. В реальных системах такое состояние может возникать только после того, как каждая из полярных частей проходит определенный путь эволюции, достигая состояния зрелости. Как уже упоминалось, это происходит после того, как лидер и управляющий обучены чувствовать состояние друг друга и синхронно принимать решения. Только после этого возможно объединение¹⁶.

Однако в современном мире подавляющему большинству систем далеко до этого состояния. Две части системы, янская и иньская, часто действуют рассогласованно, и в какой-то момент могут проявляться одновременно, а не последовательно. Тогда качества

¹⁶ Временно подобное объединение возможно и в незрелых системах, когда внешний мир представляет собой больший интерес, чем внутреннее соотношение сил, т.е. слишком сильную угрозу или слишком большие возможности. Тогда даже незрелая система может объединиться «против внешнего врага» или ради «общей пользы» (например, перемирие животных на водопое). В момент, когда внешний мир перестанет привлекать внимание, такая система распадется снова, переходя к внутренним конфликтам.

стабильности (т.е. неизменности) и развития (изменчивости) реализуются синхронно, энергии Инь и Ян оказываются в противостоянии, и система переживает состояние конфликта. Это происходит в тех случаях, когда каждая из частей – янская и иньская – еще не достигли состояния зрелости и вследствие этого склонны отстаивать свои позиции вне зависимости от внешнего контекста.

Действительно, **внешняя ситуация**, как бы она ни складывалась, **требует от системы строго определенного реагирования – либо янского, либо иньского**. В соответствии с этим внутри организации ведущую роль занимает либо лидер, либо управляющий. Например, если внешний мир стабилен, т.е. в нем присутствует энергия Инь, система должна демонстрировать янскую энергию. Это время для экспансии и развития, и **ведущая роль здесь отводится лидеру**. В тех случаях, когда во внешнем мире наступает время перемен (энергия Ян), система должна демонстрировать качество стабильности (энергия Инь), и **ведущая роль принадлежит управляющему**.

Конфликт между лидером и управляющим возникает в тех случаях, когда оба еще не достаточно точно способны оценивать внешнюю ситуацию, начинают действовать одновременно и бороться за ведущую роль.

3.2. Идея управления конфликтом. Конфликт как способ развития системы

Рассмотренный выше механизм конфликта можно использовать для накопления силы (т.е. для собственного развития) и, одновременно, для восстановления равновесия в системе. Действительно, распад энергии Ци с последующим противостоянием частей возникает всегда под воздействием стресса. Такой распад означает, что система не выдерживает скорости изменений внешней реальности, а ее составляющие части являются недостаточно зрелыми. В момент противостояния каждая из частей системы может получать уникальный опыт, обучаясь адекватно действовать в изменившихся внешних условиях, после чего происходит восстановление энергии Ци. Этот процесс более подробно описан ниже. Как уже упоминалось, такой конфликт является виртуальным.

Это взаимодействие продолжается до тех пор, пока каждая из частей не научится адекватно действовать и хорошо чувствовать своего партнера в изменившихся внешних условиях. Конфликт прекращается в тот момент, когда этот процесс оказывается за-

вершенным. Технически весь этот процесс осуществляется с помощью **круга практик**.

В этом состоит идея **управления конфликтом**. Важнейший принцип, на который опирается эта идея: **конфликт – это способ достижения системой гармонии и силы**, он является этапом эволюции системы и гарантией ее зрелости. Действительно, каждая из частей системы проходит во время конфликта определенный путь эволюции. В процессе аннигиляции изменившихся частей системы возникает новое качество энергии Ци. Существенно, что при этом янские или иньские проявления этой энергии становятся более зрелыми. Такая система способна действовать в более жестких внешних условиях и функционировать на более высоких скоростях.

Система, которая не прошла через конфликт, не обладает достаточной силой и возможностями, т.к. **состояние стресса** и эмоциональной вовлеченности, сопровождающее конфликт, **содержит энергию, необходимую для эволюции системы**. Таким образом, управление конфликтами состоит не в том, чтобы от них уклоняться или одерживать победы, а в том, чтобы поддерживать противостояние до тех пор, пока каждый из участников не расширит в достаточной степени свою картину мира и не начнет понимать позицию партнера. Далее осуществляется интеграция. Как уже сказано, для этого используется круг практик.

Если носителями иньской и янской ролей являются два разных человека, то длящийся конфликт, который может существовать между ними в случае раскола, должен быть ими использован **для достижения профессиональной и личной зрелости**. Если обе роли совмещаются в одном человеке, то внутренний конфликт, который он будет переживать, не зная, какую из ролей выбрать в данный момент, является тем самым состоянием стресса, которое также может (и должно) использоваться **как развивающая и обучающая ситуация**. В том и другом случае **задача преодоления конфликта тождественна задаче развития системы**; **технически это осуществимо с помощью приемов, изложенных в других главах**.

В любом конфликте легко обнаружить **особый момент, который является моментом выбора** – дальше система пойдет либо по пути эскалации противостояния и распада, либо по пути исчерпывания конфликта, к новому, более высокому уровню силы. Важно, что **жизнеспособная система всегда должна быть готова к переходу из состояния Ци в состояние раскола и снова пере-**

ходить в состояние энергии Ци, каждый раз получая таким образом более высокий уровень силы. При этом эмоции должны быть виртуальными, т.е. существующими лишь временно; это достигается с помощью практик выслеживания и перепросмотра, описанных во второй и третьей частях книги. Высокий уровень силы, в частности, выражается в более точном и быстром чередовании включений иньской и янской фаз, т.е. в увеличении скорости изменений в системе и ее эволюции.

3.3. Неэффективность решения конфликтов на ментальном уровне

Важно понимать, что в любой ситуации стресса (как в нашем примере) **конфликтующие стороны не должны делать попыток договориться** до тех пор, пока не трансформированы (с помощью рассматриваемых здесь техник) все эмоциональные импульсы, ведущие к противостоянию. Возможность договориться и восстановить мир может быть сильным соблазном для тех, кто боится конфликта. Существует много техник, подобных «миролюбивым» переговорам, – однако такое решение конфликта таит в себе серьезные опасности для будущего.

Дело в том, что каждым из конфликтующих движут **архетипические мотивы, недоступные словесным описаниям**¹⁷ и находящиеся в извечном противоречии и активизирующиеся в каждом человеке состоянием стресса, возникающим в процессе раскола энергии Ци. **Иньские и янские мотивы являются крайними формами тревоги за безопасность и за развитие**, соответственно. Эмоционально они переживаются как отчаяние, одиночество, безысходность, чувства несправедливости, покинутости и др., которые, как правило, плохо осознаются, невыразимы в словах и внешне проявляются как разные формы агрессии и досады. Эти чувства могут осознанно переживаться в момент конкретных противостояний либо сразу после них. Большинство людей обладает способностью вытеснять эти чувства, и вскоре им кажется, что проблема исчерпана, если они достигли словесной договоренности. Важно, однако, что вытесненные чувства продолжают проявляться неосознанно, разрушая отношения.

В рамках энергетического описания вытесненный конфликт означает, что в системе присутствует некоторое коли-

чество неинтегрированных энергий Инь и Ян, относящихся не только к ментальному, но и к эфирному, астральному и каузальному планам. Поэтому, достигая словесного согласия на ментальном плане, люди продолжают переживать болезненные состояния и сильные эмоции, а также совершать неожиданные для себя и партнеров поступки, поддерживающие противостояние. В то же время, энергетические практики, касающиеся эфирного, астрального и каузального планов, обычно не используются, т.к. большинству людей не известно даже об их существовании.

Таким образом, **конфликты, которые спорящие пытаются решить словесно**, через договор, как бы исчезают, но в действительности они лишь вытесняются в подсознание и **переводятся на тонкий план.** Они бурлят где-то в глубине, потому что все стороны в действительности остались недовольны; это недовольство зреет, подпитывается новыми фактами – и рано или поздно приводит к новому взрыву. Часто система так и существует, испытывая время от времени разрушительные взрывы и кризисы, к которым не готова, потому что лидер боится и избегает конфликта вместо того, чтобы грамотно управлять им. Более эффективный способ действий для лидера состоит, как уже упоминалось, в использовании практик (см. ниже).

3.4. Примеры длящегося конфликта в системе лидер – управляющий

Простейший длящийся конфликт может выглядеть, например, так: *финансовый директор (или бухгалтер) беспокоится о том, чтобы все было стабильно и финансово поддержано, в то время как активный лидер или член команды все время требует от него денежных перемещений.*

Другой пример. *Два учредителя были друзьями. Они гордились своей дружбой и опирались на нее, когда создавали компанию. Оба занимались альпинизмом и ходили вместе на многие вершины; считалось, что свою дружбу они уже проверили, и она выдержит все.*

Один из них был активен и чаще оказывался в роли лидера. При каждом подъеме он был впереди, и его интуиции и активности можно было доверять: он находил наиболее интересные направления и маршруты и заражал окружающих своим вдохновением. Второй полагался в выборе маршрута на своего друга и в то же время являлся своего рода гарантией надежности. Он

¹⁷ Подробнее об этом см. п. 6.

всегда знал, какие места годятся для стоянки, умел обеспечить комфортность, безопасность пути и многое другое. В этом все полагались на него.

Обычно любое качество, которым обладает человек, проявляется как в личной сфере, так и в профессиональной. Когда эти двое стали заниматься бизнесом, их полярные качества стали проявляться и в этой сфере, и до поры до времени дополняли друг друга: один обеспечивал развитие фирмы, а другой – стабильность. В зависимости от внешних условий ответственность переходила от одного из них к другому, и каждый выполнял все необходимые на данном этапе действия. В моменты внешней стабильности действовал первый из них, а когда наступали внешние перемены, действовал второй. В любом проекте они также великолепно дополняли друг друга, успевая вовремя передавать друг другу полномочия.

В подобной ситуации точность и своевременность включения каждой из частей системы определяется уровнем ее зрелости. Эти люди были достаточно зрелыми, их возможности были велики, – но не беспредельны. Наступило время, когда скорость внешних изменений и масштаб их совместных проектов стали превосходить критический порог, свойственный этой системе. Их реакции оказались недостаточно быстрыми и точными, и время от времени они оказывались в состоянии конфронтации, отстаивая каждый свою позицию.

Не справляясь с этими скоростями, они все глубже входили в состояние жесткого конфликта, пытаясь остановить друг друга. Управляющий ставил в вину своему бывшему другу авантюризм, участие в сомнительных проектах; он утверждал, что партнер ввел в фирму и в управление сомнительных людей, растрачивает ресурсы и неоправданно рискует, ставя под удар будущее фирмы. Лидер, в свою очередь, имеет множество претензий к своему партнеру: тот медлителен, не понимает новых идей, тормозит развитие фирмы, не соответствует духу времени, следуя устаревшим правилам и т.д. В подобных ситуациях стресс и напряжение, порождаемые внешними переменами, могут оказаться настолько сильными, что не выдерживают даже проверенные дружеские связи.

Что будет дальше происходить с этой парой людей, зависит от степени их осознания происходящего и способности к обучению. Если каждый из них воспринимает свое видение как объективную реальность, система придет к полному расколу и распадется. Дру-

гая перспектива возможна в том случае, если оба, или хотя бы один из них, рассматривает эту ситуацию как вызов, как подходящий контекст для личной эволюции и возможность для обоих изменить (уточнить) картину мира, продолжая развивать совместный бизнес.

Это возможно лишь в том случае, когда бизнес рассматривается как контекст для собственного развития. Тогда **все трудности в бизнесе переживаются как личный вызов, повод для личностных изменений и основа для накопления личной силы**. Естественно, что прежде всего от этого выигрывает бизнес.

3.5. Стратегия управления конфликтом

В приведенном выше примере любой из партнеров может взять на себя **управление конфликтом**, что делается с помощью определенных стратегических приемов, которые будут описаны ниже. Однако воспользоваться этими приемами может лишь тот, кто в достаточной степени обладает качеством *гибкости*, обсуждавшимся выше. Под гибкостью мы понимаем свободный доступ к различным внутренним состояниям и высокий уровень осознанности каждого состояния. Как уже говорилось, для этого необходимо развивать волю, способность к концентрации, выдержку, внутреннюю дисциплину и другие качества.

Все эти качества достаточно быстро развиваются с помощью набора практик, которые представлены в тренинге. Более того, такие практики по-настоящему эффективны только «в полевых условиях», т.е. при наличии реального стресса, и в этом случае, если человек точно следует предложенной ниже стратегии, они ведут к быстрому возрастанию личной силы – и наоборот, выполнение практик, развивающих качества силы, позволяет более эффективно управлять коллективом в ситуации стресса.

Идеальный случай **управления конфликтом** – когда оба конфликтующих готовы взять на себя всю ответственность за происходящее. Тогда каждый из них не обвиняет партнера (в том числе и мысленно) и не пытается его изменить, свести с ним счеты, навязать ему свою картину мира, но вместо этого занимается **трансформацией всех разрушительных для себя энергий противостояния**, при этом не сдавая своих позиций, а все более уточняя и осознавая их. Одновременно он создает аналогичный стресс для своего партнера – простым фактом существования своей позиции, без намерения наносить удары или притеснять партнера каким-то другим способом. Таким образом, каждый из

них получает возможность заниматься практиками, переживая стресс и пытаясь найти из него выход.

Рассмотрим этот процесс подробнее. В момент, когда изменяется внешний мир, перенаправляя систему и корректируя ее цели, обе части системы тоже должны измениться. Внешние изменения создают сильное воздействие на систему, прежние стереотипы взаимодействия между иньской и янской частями становятся невозможными, и гармония в системе разрушается. Теперь каждый элемент системы должен стараться самостоятельно найти себя в изменившихся обстоятельствах. **До тех пор, пока и лидер, и управляющий ищут, какими им стать** в новых условиях, как быть наиболее адекватными и этим условиям, и внутренним целям системы, каждый из них **должен отстаивать свою позицию и стараться быть услышанным партнером**. Это необходимо потому, что активный человек плохо представляет себе, что приходится переживать тому, кто является опорой – точно так же второй не знает, что переживает тот, кто идет вперед.

Однако трудность заключается в том, что в острой ситуации действовать и объясняться с партнером нужно быстро, но прежде чем объяснять что-то партнеру, нужно самому хорошо осознавать себя; человек же, пребывающий пока на прежнем уровне личной силы, не успевает за внешними скоростями и недостаточно уверен в себе, что обязательно сопровождается внутренним конфликтом – как для лидера, так и для управляющего. Внешний конфликт между ними возникает уже как следствие (внешнее отражение) этого внутреннего конфликта. **Смысл практик трансформации энергии, который важен, когда стоит задача управления конфликтом, заключается в том, что они подразумевают самостоятельную интеграцию человеком именно внутреннего раскола, после чего внешний раскол (конфликт) теряет основу и становится неактуальным.**

В процессе трансформации энергии внутреннего раскола наиболее невыносимые фрагменты картины мира партнера, вызывавшие особенно сильные переживания, **перестают разрушать** нашу собственную реальность. Это переживается как исчезновение раздражения, неприятия, отчаяния, непонятности – и возникновение спокойствия, отстраненности, понимания, появление новых идей. **Новые идеи могут, в частности, касаться того, как соединить две прежде непримиримые картины мира и преодолеть конфликт.**

Важно именно **не идти на компромисс, но найти новый способ действий**, позволяющий объединить (или совместить) те фрагменты противостоящих позиций, которые раньше казались непримиримыми. Это состояние и является переживанием энергии Ци, когда обе прежде непримиримых позиции осознаются как дополняющие друг друга аспекты новой картины мира, теперь объединяющей партнеров на новом уровне. Можно сказать, что каждый из конфликтующих невольно и неосознанно обучает партнера, как расширить картину мира, и делает это до тех пор, пока обе картины не объединятся.

3.6. Психологические трудности проживания конфликта и управления внутренним состоянием в ситуации конфликта

В жестком конфликте люди неизбежно испытывают состояния отчаяния, безнадежности, отвергнутости, покинутости, униженности, несправедливости, бессилия, обреченности, одиночества, ненужности, тревоги и т.д. Каждое из этих состояний сопровождается сильным страхом за себя, за свое положение, статус, будущее; все эти переживания, как правило, не осознаются, т.к. человек захвачен внешними событиями. Тогда он начинает, тоже **невольно и неосознанно**, отстаивать не столько интересы бизнеса, сколько самого себя: свою правоту, территорию, амбиции, личный статус и другие подобные позиции¹⁸. В этом и состоит главная трудность: **необходим** высокий уровень внутренней честности и осознания своих состояний, а также высокий уровень *личной силы*, для того чтобы обнаружить в себе такую подмену, начать с ней работать и довести эту работу до конца, получив силу, которая была «заморожена» этими состояниями.

В других главах приводятся приемы *практики выслеживания* этих состояний и трансформации сконцентрированной в них энергии. Человек, владеющий этими практиками, способен извлечь всю патологическую энергию этих состояний и превратить ее в более конструктивные формы, позволяющие изменить собственную картину мира. Тем самым он превращает энергию стресса в новые возможности.

Другая задача, важная для преодоления стрессовой ситуации – *выслеживание* аналогичных состояний партнера. Важно знать, **что необходимым условием для успешного выслеживания**

¹⁸ Частично это явление описывает метафора языка «перейти на личности».

состояний другого человека является навык отслеживания и трансформации этих состояний в самом себе. До тех пор, пока собственная энергия не трансформирована, мы лишены точности и адекватности в восприятии других людей и ситуации в целом.

3.7. Распределение энергий Инь и Ян по телесным уровням

Многие проблемы управления бизнесом, событийными потоками, собственными состояниями возникают оттого, что современный человек не осознает в должной степени свое тело и не готовит его к той насыщенной жизни, которую ведет.

В традиции телу уделялось очень много внимания: любой философ, политик, общественный деятель был мастером гимнастики и боевых искусств, медитировал и чувствовал энергию. В частности, было принято обучать правителя тому, как иньские и янские энергии переживаются в различных участках тела, чтобы он мог вовремя востребовать нужные энергии. В Китае для этого использовались техники цигун. Считалось, что вся мудрость управления состоит в умении адекватно воспринимать и использовать энергии, актуальные в мире, через собственное тело. Известно было также и то, что мудрость такого рода нельзя усвоить из книг, ибо любой текст рождается из энергетического состояния автора, и его советами мог бы воспользоваться только человек, находящийся точно в таком же энергетическом состоянии. Развивая собственную чувствительность, правитель приобретал возможность тонко воспринимать энергию, идущую из мира – и осознавать безмолвные (несловесные) ответы по поводу любого вопроса, задаваемого самому себе (или высшим силам).

Фрагменты древнего знания о теле как об инструменте восприятия актуализированы в современной психологии (в том числе в НЛП) в виде категории кинестетических субмодальностей. Учитывая кинестетические сигналы, можно проследить, как ощущения в различных участках тела связаны с теми или иными процессами в бизнесе и личной жизни. В данном подходе для выяснения этой связи используется практика *выслеживания*.

Также тело участвует в структурировании информации. Легко обнаружить, что человек может воспринимать один и тот же факт различными участками тела, и это будет разное восприятие. То же касается и активных проявлений: можно думать, говорить, действовать из импульса, возникающего в груди («от сердца»), или в солнечном сплетении, или в горле... Из области солнечного спле-

тения рождаются одни мысли, из области сердца – другие. Этот факт легко понимать в рамках концепции тонких тел: каждое ощущение порождает мысли, эмоции, событийные импульсы и более тонкие переживания через вертикальный поток.

В данном подходе **много внимания уделяется созданию навыков осознания энергий, идущих из разных участков тела.** Для этих целей удобно учитывать описания, существующие в традиции.

В частности, можно выделять энергетически значимые области, связанные с конкретными органами – например, мышечные блоки в районе печени, желудка, легких, сердца, солнечного сплетения и т.д. С активностью или подавлением каждого органа традиция связывает определенную эмоциональную энергию. Так, даосская традиция обнаружила архетипическую связь между *печенью и гневом, сердцем и эйфорией, желудком и внутренними диалогами, легкими и депрессией* и т.д.

Другой традиционный способ описания энергетической структуры тела связан с концепцией *семи чакр*, с каждой из которых ассоциируются определенная часть картины мира и восприятия, соответствующий ей срез реальности и определенная эмоциональная окраска, а также прилегающая к ней зона тела. В нашем подходе для таких зон используется термин «телесный уровень». Знание о расположении в теле иньской и янской энергий включает в себя модель, в которой янская энергия связывается с областью 1, 3 и 5 чакр, а иньская – 2, 4 и 6 чакр. Соответственно, области, прилегающие к копчику, солнечному сплетению и горлу (т.е., первый, третий и пятый телесные уровни) связаны с активным воздействием на мир (и вытесненными страхами встретить превосходящую силу), а области, прилегающие к почкам и сердцу, а также область лба (т.е., второй, четвертый и шестой телесные уровни) – с восприятием (и вытесненной памятью об ударах, полученных при восприятии мира и себя).

Человек, воспринимающий ситуацию всем телом (т.е. всеми телесными уровнями одновременно), получает адекватную, целостную информацию о мире. Обычно из-за напряжений в теле это невозможно: на все происходящее тело реагирует тем единственным способом, который обусловлен индивидуальным паттерном мышечных блоков. Например, в области груди (на четвертом уровне) человек может чувствовать страх отторжения, в горле (на пятом уровне) – обиду и желание оправдываться, в области пупка (третий уровень) – страх, внизу живота (второй уровень)

– любопытство, в области копчика и в голове (первый и седьмой уровни) – покой. Вернуть целостность восприятия можно, используя приемы расфокусировки и концентрации внимания.

3.8. Технология интеграция всех телесных уровней и восстановления энергетических потоков в целостной системе (на примере системы дух – тело)

Процесс мышления и принятия решений является продуктом жизнедеятельности системы «тело – дух» и включает два этапа, которые также представляют собой целостную систему. Более подробно процесс мышления и такое понимание системы будет описано в следующих главах. Здесь мы ограничим телесными аспектами этих процессов.

Первый этап процесса мышления связан с восприятием и формированием внутренней позиции: логически не связанные описания деталей контекста, их эмоциональная окраска, телесные ощущения по их поводу и само физическое тело включены в категорию «тело» (иньская часть системы). При формулировке проблемы «тело» является источником своеобразной «аксиоматики», т.е. исходной позиции, на которой основываются логические построения второго этапа.

Второй этап представляет собой процесс обработки собранной информации и порождения ментальных описаний, касающихся смысла происходящего, и связан с категорией «дух».

Рассмотрим подробнее первый этап.

Мы обсудим технику интеграции, позволяющую легко корректировать *восприятие* и фрагменты картины мира, т.е. создавать более адекватную «аксиоматику» для процесса мышления. Данная техника также позволяет решать любые эмоциональные конфликты и проблемы, которые в данном контексте можно рассматривать как результат раскола энергии Ци на составляющие Инь и Ян. Такие проблемы и связанные с ними тупики также можно рассматривать как *ошибку восприятия*, которая исчезает вместе с проблемами в ходе восстановления энергии Ци.

Все процессы, связанные с категорией «тело» и касающиеся формирования «аксиоматики», удобно рассматривать с энергетической точки зрения. В даосской традиции рассматривается движение энергии по *микросмической орбите*.

В некоторых случаях *процесс движения энергии может нарушаться под воздействием внешнего давления*, что создает впе-

чатление стресса и ведет к появлению проблем. *Под проблемой мы будем понимать нарушения в нескольких тонких планах*, например, в сенсорном, эмоциональном, ментальном и событийном (в модели тонких тел им соответствуют эфирное, астральное, ментальное и каузальное тела). Любая проблема проецируется также на физическое тело, где представлена мышечными блоками (хроническими неосознаваемыми спазмами).

Таким образом, каждому телесному блоку можно сопоставить присутствие дискомфортных ощущений в теле, которые иногда проявляются в виде симптомов заболеваний, а также в особой, искаженной эмоциональной реакции и соответствующих искажениях в картине мира. Наличие телесных блоков и связанных с ними проблем ведет к прерыванию потока энергии по микросмической орбите, а также блокировке энергии в различных зонах тела (телесных уровнях). В предлагаемой технике интеграции присутствуют шаги, восстанавливающие движение энергии и инициирующие ее трансформацию, восстановление энергии Ци и коррекцию картины мира, что ведет к новым, более адекватным решениям.

Как уже упоминалось, в рассматриваемой модели *тело рассматривается как инструмент восприятия*. Любое событие или его фрагмент, представленный в виде образа, порождает набор ощущений в различных телесных уровнях. Каждое из таких ощущений имеет эмоциональную окраску. В тех зонах тела, где имеются блоки, обычно присутствуют негативные эмоциональные переживания. Они представляют собой привычные (выученные) эмоциональные реакции, мало зависящие от реального хода событий: *эмоциональная реакция возникает не столько на внешние обстоятельства, сколько на порождения картины мира данного человека*. Каждая такая реакция обусловлена блокировкой движения энергии Ци, ее распадом на составляющие Инь и Ян и скоплением янской или иньской энергии в соответствующей зоне тела. Этот процесс, в свою очередь, обусловлен наличием там телесных блоков.

Рассматриваемая ниже техника предполагает умение восстанавливать по характеру ощущения как старые ситуации стресса, приведшие к формированию блока, так и актуальные ситуации, имеющие отношение к данной проблеме. Это умение представляет собой один из вариантов *практики «выслеживания»*, описанной нами выше.

В данном случае эта практика включает следующие шаги.

- Расфокусировать внимание во всем теле и за его пределами.
- Представить образ проблемной ситуации.
- Найти различные телесные ощущения, возникающие в процессе такой визуализации.
- Осознать характер и структуру телесного ощущения в выбранной зоне тела.
- Определить эмоциональную окраску.
- вспомнить набор эпизодов личной истории с такими же телесным ощущением и эмоциональной окраской.

Эта техника позволяет по любому дискомфортному ощущению восстанавливать развитие данного стереотипа восприятия.

Перейдем теперь к обсуждению техники интеграции. Здесь удобно использовать модель телесных уровней, основанную на представлении о семи чакрах. Каждая чakra рассматривается здесь как центр восприятия, и с каждой из них связывается соответствующий *телесный уровень*.

Телесные блоки в такой модели классифицируются в соответствии с телесными уровнями. Можно говорить о блоках первого уровня, второго и т.д. Наличие блоков на данном уровне означает снижение чувствительности этого уровня и постоянное присутствие некоторого напряжения, дающего стандартную для данного человека эмоциональную окраску, слабо зависящую от реальных обстоятельств. Это ведет к искажению восприятия и картины мира.

В стандартной модели можно (очень условно) дать универсальную классификацию нарушений эмоционального восприятия.

1 уровень – беззащитность, бессилие, безнадежность, панический ужас, сексуальное отвращение;

2 уровень – паника, страх общения, тревожность, сексуальные страхи и отвращение, нестабильность, страх будущего, раздражительность, неуживчивость;

3 уровень – агрессия и страх, патологическое самоутверждение, соперничество по любому поводу;

4 уровень – одиночество, покинутость, обиды, чувство несправедливости, невостремованности, ненужности, ненависть, зависть, страдание, униженность;

5 уровень – ощущение тупика, отчаяние, соперничество (только с равными), высокомерие и жалость к себе, стремление все объяснить рационально («все по правилам»);

6 уровень – неверие, безразличие, рационализм, страх чуда, страх веры, запрет на творчество.

Приведем в качестве примера стенограмму демонстрации во время одного из тренингов.

Участница тренинга жалуется на конфликт с одним из работников, который «совершенно не хочет выполнять свои обязанности». Во время демонстрации мы предлагаем ей «смотреть» на этот конфликт с разных телесных уровней. Термин «смотреть» означает осознавать ощущение в данном уровне, связанное с конфликтом, и эмоциональную окраску этого ощущения. Для дальнейшей работы можно воспользоваться упомянутой выше *практикой отслеживания*.

– ...Какова самая сильная эмоция?

– Гнев.

– Где ощущается?

– На третьем уровне.

– Посмотри с четвертого уровня, отсюда что?

– Безнадежность.

– Что с пятого уровня?

– Давление и слезы.

– Посмотри с шестого уровня.

– Все кажется неважным... не хочется спорить... но есть любопытство.

– Посмотри с седьмого уровня.

– Покой. Принятие.

– Теперь взгляни со второго уровня.

– Там слезы.

– С первого.

– Отторжение...

В приведенном примере восприятие выглядит разорванным и противоречивым: отторжение – слезы – гнев – безнадежность – давление – любопытство – принятие и покой.

Обычно осознается только одно из подобных чувств, причем в разных контекстах и в разные моменты могут осознаваться разные чувства. Заметим, что такое распределение энергий остается фиксированным, т.е. весь этот набор эмоций постоянно присутствует в теле, однако внимание переключается, в зависимости от

контекста, с одной эмоции на другую, так что у человека возникает иллюзия, будто он испытывает множество противоречивых чувств.

Первый шаг рассматриваемой здесь техники интеграции состоит в осознании всех присутствующих в теле эмоциональных расколов.

Дальнейшие шаги могут быть разными, в зависимости от задачи. Если подходить стратегически, т.е. ставить задачу полного освобождения от подобных конфликтов, необходимо воспользоваться техникой выслеживания (см. выше) и подвергнуть все выслеженные эпизоды личной истории энергетической трансформации. Практики трансформации энергии описаны нами в других статьях (авторские версии практики перепросмотра личной истории).

Если же задача состоит только в решении данного конфликта, то можно воспользоваться другим приемом, который был также применен в данной демонстрации. Этот прием заключается в объединении и интеграции всех телесных уровней. Для описания этого приема воспользуемся продолжением стенограммы.

– Теперь настройся на седьмой и шестой уровни, и объедини их... И добавь к этому пятый уровень. Что получается?

– Отстраненное наблюдение...

– Добавь к этому четвертый уровень. Еще больше расслабляя и раскрывая тело, расфокусируй внимание и создай ощущение расширения и раскрытия тела. И пройдишь по всем чакрам, добавляя каждый раз новую. Что получается, когда добавляешь четвертый уровень?

– Нежелание сохранять конфликт.

– Хорошо. Проведем сразу всю медитацию. Раскрой первый уровень и седьмой, создай вертикальный поток, раскрой все уровни и усиливай поток. Чувствуешь его сейчас?

– Да.

– Посмотри на ситуацию, как она воспринимается с разных чакр. Спроси себя, что сейчас на четвертом уровне?.. Что на втором?.. И жди, пока энергии не начнут плавно перетекать друг в друга. Мы сейчас делаем то, что стал бы делать человек, если бы белый свет у него внезапно расплоился на семь элементов. Вы знаете, что семь цве-

тов дают видение в белом свете. И представьте себе, что происходило бы, если бы мы смотрели через фильтр, который пропускает только красные лучи. Единственное, что мы увидели бы в этой комнате, это слабые очертания вон тех картинок, и еще какие-то редкие элементы красного цвета. Остального бы мы не увидели! А потом бы мы посмотрели через оранжевый фильтр. Потом через желтый, зеленый и т.д. И через каждый фильтр была бы получена совершенно другая картинка. И это примерно то же самое, что получилось у Т. Когда она смотрит через один фильтр, она чувствует гнев. Через другой фильтр чувствует слезы. Каждый уровень сам по себе – это настройка на определенный срез. И если мы в этой метафоре соединим все цветовые оттенки, то мы получим целостное видение, – именно то, что мы видим в комнате, и это будет сильно отличаться от изолированных красных фрагментов, или от оранжевых... и то, что Т. сейчас делает – это объединение всех цветов, всех оттенков, для того чтобы видеть ситуацию в целом, а не отдельные ее грани... Как сейчас? Посмотри, как видится ситуация в целом?

– Как же словами это сказать...

– Как ты относишься к этому человеку, что происходит, почему он этого не делает, что ты собираешься с ним делать...

– Ну, что касается «почему он не делает» – он задет моим вторжением, он считает, что это его профессиональная территория.

– Интересное понимание. Оно не возникало, пока мы смотрели с какого-то отдельного уровня. Здесь есть объемность. Одно дело, когда человек просто упрям и тупо настаивает, и другое дело, когда мы понимаем, что задеты его мотивы.

– А я – давлению...

– Тогда получается, что Т. давит, оппонент реагирует, а Т. чувствует безнадежность и слезы. Тоже интересная ситуация. Зачем тогда давить, возникает вопрос. А когда он возникает – это шанс осознать в себе силу, которая заставляет давить.

– Это страх, собственная беспомощность...

– Сейчас эта беспомощность есть?

– Нет. Я знаю, как мне обращаться с этим человеком.

В данной демонстрации мы использовали приемы расфокусировки и концентрации, а также состояния «быть в периферийном внимании».

Итак, рассмотренная здесь техника интеграции состоит из двух этапов.

На первом этапе достигается осознание всех расколов, которые сопровождаются застоем энергии в разных телесных уровнях.

Второй этап техники заключается в том, чтобы инициировать движение энергии и довести процесс до полной трансформации, одновременно оставаясь в контакте с проблемным эпизодом.

Глава X

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В КОНТЕКСТЕ ЛИДЕРСТВА И УПРАВЛЕНИЯ

1. Модель *тонких тел*. Проблемы бизнеса как следствие раскола энергии Ци разных *тонких тел*

Для описания технической стороны мы снова воспользуемся моделью *тонких тел* человека.

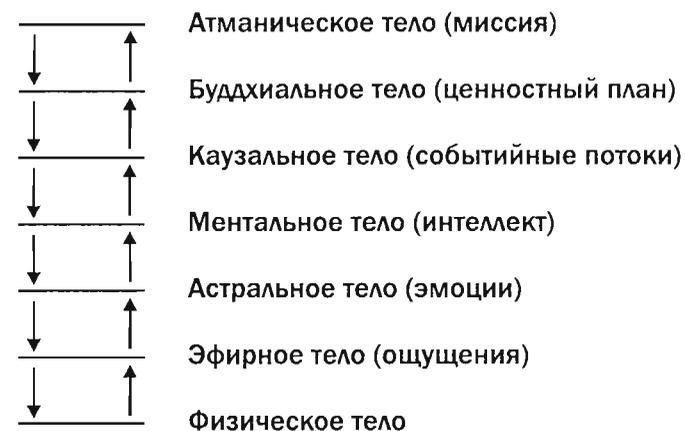


Рис. 35. Модель тонких тел

Напомним, что каждому тонкому телу соответствует особый вид энергии Ци, т.е. существует эфирная Ци, астральная Ци, ментальная и т.д. Энергия Ци физического плана проявляется в телесных движениях и позах.

Как уже упоминалось, все проблемы, с которыми встречается человек, в том числе находясь в роли лидера или управляющего, могут классифицироваться в рамках этой модели, т.е. каждая из проблем вызвана расколом энергии Ци одного из *тонких тел* данного человека. Например, болезнь и ее симптомы относятся

к физическому и эфирному телам, а эмоциональные конфликты и негативные эмоции к астральному телу. В данном контексте болезнь и сильные негативные эмоции мы будем рассматривать как эфирные и астральные проявления различных проблем в бизнесе.

К ментальному плану относятся жесткие позиции, ограничивающие убеждения, планирование и проблемы выбора, а реализованные выборы, тупики, сложности в переговорах и т.д. – к каузальному плану.

Многие неосознаваемые страхи, проблемы стратегических выборов, глубинные внутренние расколы и конфликты и некоторые негативные трансперсональные переживания относятся к буддхиальному и атманическому планам.

Все эти проблемы являются следствием раскола энергии *ци* соответствующего плана. Рассмотрим это подробнее.

- На **физическом уровне** выражением раскола энергии являются телесная скованность, неадекватные жесты и позы и т.д., а также формирование больной ткани, отторгаемой организмом.
- Межличностный конфликт на физическом плане – нанесение удара (Ян) и принятие удара (Инь).
- Болезнь – раскол **эфирного уровня** энергии, конфликт на эфирном плане.
- Межличностный эфирный конфликт проявляется в том, что человек в присутствии другого или в результате взаимодействия с ним чувствует себя хуже или даже заболевает. Иногда люди переживают подъем давления, астматический или сердечный приступ, или просто усталость и опущенность в процессе переговоров или непосредственно после них.
- На **астральном уровне** энергия Ци раскалывается на разнозаряженные эмоции, например, агрессию (+) и страх (-).
- Межличностный конфликт на астральном плане выражается аналогично: один конфликтующий агрессивен (+), другой испуган или обижен (-).
- На **ментальном уровне** энергия раскалывается на иньские и янские типы мышления и речи. Примером могут служить директивные (+) и недирективные (-) инструкции: «Подпишите эту бумагу» (+) или «Когда Вам удобно подписать: сейчас или после перерыва?» (-)

Межличностный конфликт на ментальном плане – это борьба идей: например, один человек призывает к действию (+), другой утверждает, что «инициатива наказуема» (-). Иногда люди приводят убедительные, но противоречащие один другому аргументы (в пользу несовместимых проектов).

Убеждения также возникают в результате раскола ментальной энергии Ци и могут быть как янскими, так и иньскими. Например:

- Настоящий бизнес должен быть хорошо просчитан (Инь)
- Настоящий бизнес невозможен без риска (Ян)
- Конфликт рождает истину (Ян)
- Конфликт рождает ссору (Инь)

В пословицах:

- Разлука любовь бережет (Ян)
- С глаз долой – из сердца вон (Инь) и т.д.

- На **каузальном уровне** раскол выражается в полярных способах поведения: человек может вести себя внешне пассивно (-) и ничего не делать без внешней санкции, а может активно вмешиваться в события, разрушая все сложившиеся течения и создавая собственные (не всегда уместные) событийные потоки (+).

Межличностный конфликт проявляется здесь на уровне поступков – возникают рассогласованные действия, дело заходит в тупик.

- **Буддхиальный уровень.** Проблемы буддхиального (ценностного) плана переживаются как трудности стратегического выбора. Например, между двумя стратегически важными проектами. Обычно один из таких проектов обеспечивает стабильность, а другой – интересные перспективы. Люди говорят об одном проекте, приносящем деньги, но неинтересном и скучном – и о другом проекте, рискованном, требующем вложений, но вдохновляющем.

На межличностном уровне проблемы этого плана проявляются в затяжных конфликтах, тянущихся месяцами. Такие конфликты поддерживаются с буддхиального уровня, потому что за ними стоят ценностные противоречия. Обычно это борьба за территорию, за глобальные ресурсы, за статус и т.д. Как правило, ценностные мотивы слабо осознаются; людям кажется, что они вовлекаются в мелкие стычки по поводу конкретных действий, но в действитель-

ности их не устраивает глобальная позиция партнера. Иногда раскол буддхиального плана переживается как *внутренний конфликт* – какому из подразделений или сотрудников предоставить большую поддержку, кого из сотрудников назначить на высокую должность (активного и творческого либо дисциплинированного и надежного).

Иногда на профессиональной эффективности лидера сказываются плохо осознанные личные мотивы. Например, внутренний конфликт между личными интересами (например, семейными или дружескими) и интересами бизнеса (в крайнем варианте – семья или бизнес). Для многих людей этот конфликт непреодолим, и они следуют принципу – никогда не делать бизнес с близкими людьми или друзьями. Или – другой тип конфликта: многие начали бизнес ради семьи, но потом теряли семью ради бизнеса. Буддхиальный конфликт на социальном уровне проявляется в возможной вражде лично не знакомых людей – вследствие враждующих мотивов (идейных, религиозных, семейных, родовых, национальных и др.)

Более сложные проблемы относятся к более тонким планам: проблемы ментального плана сложнее, чем эмоциональные проблемы, проблемы каузального плана – сложнее, чем ментальные. Самыми трудными являются проблемы буддхиального плана. Как правило, они порождают длительные ситуации стресса, суету и множество хаотичных действий, длительные вялотекущие конфликты.

Для каждого из тонких тел разработана в данном подходе особая практика трансформации энергии, позволяющая полностью интегрировать продукты ее распада и, следовательно, решать проблемы данного уровня.

2. Связь телесных спазмов с поведенческими стереотипами. Энергетическая концепция стресса

Ниже мы будем рассматривать практики, позволяющие деловому человеку восстанавливать свое состояние в любой стрессовой ситуации и преодолевать различные проблемы, возникающие в бизнесе. Одна из основных практик – *выслеживание себя* в подобной ситуации – обсуждается в следующих двух разде-

лах. Здесь мы дадим некоторые комментарии, касающиеся этой практики.

Заметим прежде всего, что понятие *стрессовая ситуация* не является чем-то объективным. Скорее, можно говорить о переживании этой ситуации как стрессовой определенным человеком.

Мы дадим определение этому понятию. В некоторых событиях можно говорить об ускорении темпа их протекания, иногда довольно значительном. Обычно это требует от человека повышенной скорости восприятия и принятия решений – иначе говоря, повышенной скорости мышления. Некоторые люди, попав в такое событие, не подготовлены к требуемым скоростям. У них не хватает энергии.

В традиции считается, что каждый человек имеет достаточно силы и ресурсов, чтобы справиться с любым событием, посылаемым судьбой. Однако энергия может блокироваться на предыдущих этапах жизни, и тогда текущее событие превращается в испытание. Оно может рассматриваться как знак, указывающий на необходимость восстановления требуемого уровня силы и ресурсов. Это всегда можно сделать с помощью практики трансформации картины мира. Чтобы это стало более ясным, обсудим еще раз механизм блокировки энергии.

Упомянутая неподготовленность человека обычно обусловлена всей его личной историей. Каждая ситуация стресса, в которой он оказывался в течение всей предыдущей жизни, начиная с раннего детства, отнимала часть его личной силы и свободной энергии, становясь своеобразной тренировкой некоторого привычного стереотипа реагирования.

Допустим, ребенок реагирует испугом на какие-то резкие изменения – например, исчезновение мамы из поля зрения, или резкий звук, или чье-то внезапное действие. Изначально у детей нет навыка воспринимать эти явления как угрожающие. Необходимы специальные условия, чтобы ребенок стал реагировать плачем. Но когда это случается, а потом происходит вторично, у него формируется механизм узнавания данной ситуации, включающий негативную реакцию. Одновременно формируется навык телесного реагирования: повторяющийся испуг с каждым разом вызывает все более сильные мышечные напряжения (т.к. любая сильная эмоция сопровождается некоторым мышечным напряжением). Если это повторяется систематически, то начинает формироваться зародыш будущего мышечного блока.

Наличие такой телесной памяти побуждает ребенка с каждым новым подобным эпизодом реагировать все более однозначно. Из многих случайных фрагментов своего бытия он начинает более осознанно выделять подобные эпизоды, т.к. уже сформировалась бессознательная телесная реакция. Определенная часть внимания спонтанно привлекается к таким эпизодам. Каждый новый эпизод личной истории усиливает формирующийся мышечный стереотип. Соответствующие ему телесные блоки удерживают в себе все больше свободной энергии. Так происходит обучение неадекватному стереотипу.

В дальнейшем, когда ребенок подрастет, у него могут сложиться и определенные суждения об окружающем, дающие начало неадекватной картине мира. В этой картине мира любая неожиданность будет восприниматься как нежелательная и опасная. Став взрослым, такой человек всегда будет стремиться следовать стандартам, правилам, дающим гарантию неизменности, а все изменения будут им восприниматься как стресс. Все его усилия будут направляться на то, чтобы избежать неожиданностей.

В свою очередь, возникший спазм блокирует движение энергии и все связанные с этим процессы восприятия и мышления. Как уже упоминалось, спазмированные мышцы снижают чувствительность, и человек начинает хуже воспринимать окружающую внешнюю реальность, перестает ее чувствовать. С одной стороны, это защитный механизм. С другой стороны, реагирование становится менее адекватным и менее оперативным, – в то время как внешние условия требуют как раз увеличения скоростей. В конце концов человек почувствует себя в полном тупике, испытывая безысходность и бессилие.

Каждая такая ситуация будет восприниматься как сильный стресс. Это означает, что наличие стресса всегда должно рассматриваться как знак, указывающий на необходимость изменения определенных стереотипов реагирования. Стрессовой может стать любая ситуация, на которую человек привык реагировать телесным спазмом.

Именно поэтому здесь нельзя говорить об объективности. Для каждого конкретного человека понятие стресса является уникальным. Например, когда управляющий заявляет о новых направлениях развития фирмы, некоторые сотрудники будут переживать это как стресс, т.к. ценят стабильность, а другие – как новые возможности. Некоторая ситуация может стать стрес-

сом одновременно для многих людей только в том случае, когда существует социально принятый стандарт реагирования, воспринятый в процессе социальной адаптации (например, эпидемия или скачок доллара).

Используя введенную ранее терминологию, мы будем говорить о «закрытости» тела, которая возникает в момент стресса. **«Закрытость» подразумевает телесный спазм и сужение области восприятия:** если некоторая группа мышц напряжена, внимание в этой зоне тела не может быть расфокусировано, снижается чувствительность этой зоны и теряется соответствующая часть восприятия. При наличии такого стереотипа из всего контекста иногда воспринимается только какая-то одна деталь – например, в ситуации переговоров: жесткие интонации одного из партнеров, в то время как согласие и поддержка других остаются за пределами внимания.

Такой стереотип должен быть заменен на прямо противоположный. Необходимо переобучить тело, научив его реагировать на подобные ситуации состоянием «открытости». Напомним, что «открыть тело» означает расслабить мышцы в соответствующей области, расфокусировать внимание и другие внутренние действия. В целом это приводит к возрастанию восприимчивости и увеличению скорости реагирования. Кроме того, реакции становятся более адекватными, т.к. нет больше энергетического раскола – страха и паники, побуждающих бездействовать или действовать чрезмерно активно. Важно, что, как только адекватное реагирование восстанавливается, данный эпизод выходит из разряда стрессовых. Эта цель и достигается с помощью перепросмотра.

В рассматриваемой здесь стратегии целостного мышления (на ее пятом шаге) могут встретиться фрагменты ситуации, вызывающие состояние стресса. С такими фрагментами требуется отдельная работа в рамках практики перепросмотра. Телесный блок, реагирующий на данный фрагмент, представляет собой конденсированную память о длинной цепочке эмоциональных переживаний, и сильно откликается на любое новое переживание данного типа.

Любая из техник трансформации включает в себя работу с телесными блоками и высвобождение связанной в них энергии, которая затем используется для трансформации привычного (неадекватного) эмоционального стереотипа реагирования. Это де-

ляется для каждого из эпизодов цепочки, связанной с данным телесным блоком. В результате снижается или полностью исчезает сила эмоционального переживания, связанная с выделенным фрагментом, и появляется больше свободной энергии, которая будет использоваться для решения проблемы. После этого можно возобновить выполнение шага 5 и довести процесс до конца.

В итоге многие сложные ситуации не только перестают оставивать человека, но даже делают его более сильным. Более того, при систематическом использовании такой стратегии постепенно начинает уточняться и корректироваться картина мира, в которой исчезают искажения, сформированные в процессе воспитания и социальной адаптации.

3. Практика *выслеживания себя* в контексте управления бизнесом

Как уже говорилось, целью *выслеживания себя в личной истории* является выяснение основных стрессовых моментов жизни, в которых формировались неудачные стереотипы; технические приемы *выслеживания* часто позволяют восстановить цепочку таких моментов до самого раннего детства.

Например, если человек в детстве привык бояться отца, он может переносить эти отношения на лидера (подобные ситуации хорошо известны в психологии). Для такого человека на каком-то уровне лидер бессознательно воспринимается как жесткий отец — не потому, что он себя жестко ведет, а потому, что у данного сотрудника выработан стереотип восприятия испытывать страх перед подобной фигурой.

В контексте нашего исследования интересны методы, позволяющие практикующему самостоятельно находить такие стереотипы в различных сложных ситуациях деловой жизни. Для этого используется практика *выслеживания* в том виде, как она объяснялась в предыдущих главах. Практикующему предлагается освоить следующие приемы:

1. по телесному ощущению восстановить эмоцию, а затем
2. найти серию эпизодов с такой же эмоциональной окраской.

3. Просматривая серию эпизодов, установить, какой стереотип создает данную трудность, проявляющуюся в данной эмоциональной реакции и телесном напряжении.

Приведем еще несколько примеров такого *выслеживания*.

Руководитель большого бизнеса, будучи человеком творческим, порождает идеи перспективных проектов и сообщает о них партнерам. Однако после того как проект начинает осуществляться, руководитель чувствует, что ему в проекте участвовать уже не хочется. Таким образом он оказывается участником разнообразных проектов, которые ему не по душе, вызывают уныние и отвлекают его от основного дела; это превращается в проблему.

Использование практики *выслеживания* в данном случае означает следующее:

- Найти в теле ощущение уныния по поводу участия в проектах.
- Подобрать эталонный образ, создающий такое уныние.
- Найти ряд недавних эпизодов, где было подобное переживание, используя найденный выше образ как эталонный.
- Найти соответствующие эпизоды в разные периоды жизни, и в особенности в детском периоде (по-прежнему ориентируясь на эталонный образ).

Применяя эту практику, он внезапно осознает, что именно так поступал в юности, желая привлечь к себе внимание сверстников. В детстве и в подростковом возрасте он часто переживал ощущение ненужности и невостребованности, и постепенно сформировал этот стереотип, который в свое время помогал ему поддерживать свой статус и всегда быть в центре внимания. Теперь же детский страх, что он неинтересен и никому не нужен, заставляет его растрачивать себя на лишнюю суету.

Попутно выясняется, что похожий стереотип он до сих пор использует и в отношениях с женщинами.

Другой пример.

Участница тренинга страдала от привычной суеты и усталости, которой наполнена ее жизнь. Суета и уста-

лость казались ей естественными и неизбежными, т.к. такова жизнь современной деловой женщины.

Однако, применив практику выслеживания, участница обнаружила, что сама порождает эти ситуации. Оказалось, что она следует собственному детскому стереотипу: берет на себя сверхсложные задачи, ставит себе только высокие планки, потому, что «нужно соответствовать чему-то большому и важному» (т.е., в конечном счете, соответствовать ожиданиям отца), но по-прежнему, как в детстве, боится таких задач и не верит, что сможет с ними справиться.

Суета и усталость в жизни бизнес-леди оказались порождением детских страхов.

Еще один пример.

Участник тренинга работает с убеждением, которое заставляет его жить в постоянном напряжении: «надо быть всегда на высоте».

В процессе выслеживания выясняется, что это убеждение основано на чувстве растерянности, которое он испытывал в том возрасте, когда еще не умел говорить.

4. Технология подготовки к сложным переговорам.

Выслеживание и трансформация линий напряжения

Особая практика, применяемая в процессе подготовки к трудному событию, – выслеживание в личной истории *линий напряжения*, делающих его трудным.

Данная практика может быть использована также при выстраивании отношений с коллегами или подчиненными и особенно эффективна в командной работе. Она также может быть использована лидером для управления командой через воздействие на собственные состояния, как это описывалось в предыдущей главе.

Выслеживание линий напряжения заключается в том, что практикующий, настроившись на чувствование телесных реакций, просматривает все детали будущего события, выделяя фрагменты, вызывающие различные напряжения в теле. Он находит ряд фрагментов, в каждом из которых нас интересуют следующие характеристики:

- В какой части тела располагается напряжение.
- Какова эмоциональная окраска напряжения.
- С каким детским эпизодом это напряжение ассоциируется.
- Какие еще эпизоды располагаются между детским эпизодом и данным фрагментом переговоров.

В результате с каждым переживанием актуального напряжения в данных переговорах связывается событийная линия, которая начинается в детском эпизоде (и даже раньше) и заканчивается в данном фрагменте переговоров. Эти событийные цепочки мы будем называть **линиями напряжения**.

В процессе подготовки к переговорам выполняется следующая работа:

1. Выслеживание всех *линий напряжения*, касающихся данных переговоров;
2. Трансформация каждой *линии напряжения*.

Под трансформацией *линий напряжения* понимается трансформация энергии, связанной с каждым эпизодом, принадлежащим этой *линии напряжения*.

Приведем пример *выслеживания линий напряжения*. Участнику тренинга А., руководителю бизнеса, предстоят переговоры с другим руководителем, которому он не хочет выплачивать долг. В процессе *выслеживания* он находит следующие *линии напряжения* (каждая из линий выделяется фрагментом переговоров и детским эпизодом, другие эпизоды этой линии напряжения он может находить позже, т.к. эталонный эпизод (детский) задан).

Первый фрагмент. *Партнер сидит напротив.*

Телесное ощущение: *напряжение в груди.*

Эмоциональная реакция: *А. чувствует себя «каким-то подчиненным».*

Детский эпизод: *(из школьной жизни): в возрасте 9 лет А. пришлось сидеть напротив строгой учительницы и испытывать такое же напряжение.*

Второй фрагмент. *Слова партнера: «ты мне должен».*

Телесное ощущение: *напряжение в затылке.*

Эмоциональная реакция: *протест.*

Детский эпизод: *ссора с родителями в 15 лет.*

Третий фрагмент. *Партнер аргументированно доказывает, что он прав.*

Телесное ощущение: *напряжение в области сердца.*

Эмоциональная реакция: *страх некомпетентности.*

Детский эпизод: *А. в возрасте 14 лет не мог ответить на вопрос учителя.*

Четвертый фрагмент. *А. обращает внимание на состояние, с которым он приходит к партнеру. Это подавленность.*

Телесное ощущение: *напряжение в области живота.*

Детский эпизод: *возвращение из школы в возрасте 10 лет.*

Пятый фрагмент. *Вид дорогого офиса.*

Телесное ощущение: *напряжение в левом плече.*

Эмоциональная реакция: *чувство собственной ничтожности, подавленность.*

Детский эпизод: *воспоминание об учителе труда, встреченном в 11 лет: это был крупный и грузный человек высокого роста.*

Шестой фрагмент: *представление о рукопожатии с партнером.*

Телесное ощущение: *напряжение в области шеи.*

Эмоциональная реакция: *униженность.*

Детский эпизод: *эпизод связан с отцом и был пережит в возрасте 9 лет.*

Как уже сказано, *линия напряжения* устанавливается сначала между актуальным и прошедшим событием, затем наполняется целой цепью событий, объединенных единым переживанием. Таким образом, оказывается, что каждое актуальное напряжение в жизни взрослого человека инициировано *линией напряжения*, зародившейся в детстве или юности.

Далее выслеживается еще одна линия напряжения, связанная со страхом неудачи в переговорах. Для этого нужно представить себе, что переговоры привели к полному поражению, и выследить телесные реакции и соответствующие им *линии напряжения*.

Трансформация *линии напряжения* может занимать 30 – 40 минут при навыке работы с энергией, и обычно после небольшого периода обучения практикующие начинают делать это самостоятельно. В результате такой сессии трансформации создается состояние полной невовлеченности и готовности к любой не-

ожиданности. Наша практика показывает, что качество и результаты переговоров существенно возрастают в результате такой работы.

Более того. Используя эту практику ежедневно в процессе подготовки к разнообразным событиям, практикующий постепенно совершает полную трансформацию картины мира. На это может уйти несколько месяцев или 1 – 2 года, но результаты оказываются весьма впечатляющими: меняется ситуация в профессиональном статусе и бизнесе, исчезают заболевания, налаживаются отношения с людьми. Все это является «побочным эффектом» использования практики исключительно в профессиональных целях.

Подчеркнем, что после небольшого периода обучения эту практику каждый может выполнять самостоятельно, в дальнейшем не обращаясь к консультанту.

5. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира

5.1. Медитативная разблокировка тела в практиках трансформации

В предыдущих главах уже говорилось, что каждый мышечный спазм (телесный блок) представляет собой накопленную память о множестве стрессовых ситуаций в различных контекстах, начиная с самого раннего детства.

Любое переживание, в каком бы из тонких тел (см. рис. 2) оно ни возникало, нисходящим потоком опускается в физическое тело. Таким образом, каждый телесный блок содержит память обо всех соответствующих расколах буддхиального плана, ошибках в профессиональной и личной деятельности (каузальный план), неточных и ошибочных мыслях и интеллектуальных тупиках (ментальный план) и эмоциональных конфликтах (астральный план).

Иначе говоря, любой телесный блок связан с некоторым глубинным стереотипом, проявляющимся на всех тонких планах. Это удобно использовать для решения профессиональных и личных проблем, рассматривая проблему как результат неадекватного реагирования, вызванного данным стереотипом. Тогда решение

проблемы может быть легко найдено после того, как будет изменен ответственный за нее стереотип. Соответствующий телесный блок является аккумулятором энергии, извлеченной из разных контекстов и периодов жизни.

Каждую проблему можно рассматривать также как результат энергетической несостоятельности человека. Недостаток энергии проявляется как неосознаваемый страх и ограничения, и обусловлен тем, что энергия изъята из соответствующих контекстов (переживаемых как стресс) и периодов жизни и «заморожена» в данном блоке.

Работая с блоком и возвращая «замороженную» энергию в тело, мы легко меняем неэффективный стереотип. Как правило, после такой процедуры проблема оказывается легко разрешимой.

Ниже приводятся две техники работы с телесными блоками.

Суть такой работы состоит в следующем. Сначала выслеживается зона тела, ответственная за данную проблему, и находится наиболее спазмированная мышца в этой зоне.

Далее проводится двухуровневая работа, в которой синхронно используются концентрация и деконцентрация. Используя концентрацию, необходимо удерживать образ, вызывающий переживание проблемы. Это переживание ощущается как телесный дискомфорт, выражающий присутствие патогенной энергии, аккумулированной в мышечном спазме. Одновременно с этим производится медитативная разблокировка данной зоны тела. Полученная энергия направляется восходящим потоком в астральное и ментальное тела (см. рис. 2). При длительной работе поток достигает также каузального и буддхиального тел. Как только энергия достигает соответствующего плана, происходит полная перестройка данного фрагмента картины мира, так что проблемная ситуация начинает выглядеть совершенно иначе.

Приведем в качестве иллюстрации стенограмму такой работы. Клиент жалуется на трудности в принятии решений по поводу претендентов на должность заместителя. Обдумывая эту ситуацию, он испытывает сильную растерянность и раздражение.

Стенограмма.

М.П. Когда ты чувствуешь растерянность, какой образ возникает?

– Вижу два образа: первый и второй претендент.

– Где в теле ощущается растерянность?

– В области солнечного сплетения.

– Там действительно есть горизонтальная мышца, которая у большинства людей сильно спазмирована. Сожми ее. Одновременно направь всю концентрацию на расслабление этой мышцы и расфокусируй внимание во всей этой зоне, ощущая одновременно солнечное сплетение, верхнюю часть груди и нижнюю часть живота. ...

– Продолжай сжимать мышцу, создавая такую боль, которую можно контролировать. Продолжай расслаблять мышцу, концентрируясь на этом процессе и расфокусируя внимание...

– Есть.

– Какие детские эпизоды ассоциируются с этим ощущением?

– Я жду, когда родители вернуться... Страшно...

– Создай ощущение воронки, направленной острием в центр боли, расрубом вовне.

– Боль туда уходит.

– Усиливай ее, расслабляя тело. Что сейчас?

– Появляется тепло. Расплывается по всему телу.

– Это процесс трансформации. Теперь – ты уже знаешь, что мешает тебе принять решение?

– Знаю.

– Продолжая усиливать боль, смотри на этот образ... Как теперь?

– В образе уже нет ничего страшного, даже смешно. И в теле тоже все спокойно. Пошло тепло.

– Как теперь ты будешь действовать?

– Я знаю, как.

– Итак, мы взяли энергию, связанную с совершенно конкретным страданием, трансформировали ее – и вернули в тело. В результате эпизод как будто пережит заново, с большим пониманием и более адекватной реакцией.

Шаги техники.

1. Создайте образ проблемы. Сделайте его ассоциированным (ярким, объемным, движущимся, звучащим); «расширьте» себя таким образом, чтобы образ оказался «внут-

ри» тела. Какую эмоцию он вызывает, где она представлена в теле, каким именно ощущением?

2. Найдите мышечный или костный блок в зоне ощущения. Сожмите мышечный блок (или нажмите на костный) с такой силой, чтобы получить максимальную боль, которую можно терпеть без потери контроля.
3. Направьте концентрацию на расслабление этой мышцы и тканей вокруг нее – усиливая, расширяя, как бы втягивая, расфокусируя боль.
4. Продолжайте удерживать образ. Направьте концентрацию одновременно на образ и на сжатую мышцу. Одновременно расфокусируйте внимание так, чтобы осознавалась значительная часть тела, включающая данную мышцу, другие мышцы, в которых есть отклик на образ и ту область «расширенного» тела, где находится образ.
5. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока боль и дискомфорт не превратятся в ощущения тепла и комфорта. Комфорт переживается в периферийном внимании.
6. Запрещается в этот момент обдумывать проблему. И периферийное, и центральное внимание целиком занято удержанием контакта с ощущением и образом проблемы – пока не произойдет его трансформация.
7. Работа с проблемой завершена, когда она перестает восприниматься как проблема (приходит новое видение, которое либо включает в себе решение, либо делает проблему неактуальной), а телесный блок частично или полностью расслабляется и становится безболезненным.

Примечание: один и тот же телесный блок, как правило, включает в себе память о множестве однотипных проблем, поэтому работа по полной трансформации одного блока включает в себя множество сессий работы по трансформации проблем.

5.2. Использование йоги в практиках трансформации

1. Войти в асану.
2. Оставаясь в асане, выследить все зоны тела, где есть боль или дискомфорт.

3. Расслабить эти зоны, направить концентрацию в эти зоны.
4. «Открыть» тело в этих зонах, продолжая расслаблять мышцы.
5. Воспользоваться техникой «трансформация эмоциональных потоков» по отношению к каждой из этих зон.
6. «Расширить» тело. Создать образ проблемной ситуации. Определить, какая эмоция при этом возникает.
7. Стабилизировать состояние, продолжая открывать и расслаблять тело.
8. Оставаться в асане до полной интеграции состояния.

Глава XI

ЦЕЛОСТНОЕ (СИСТЕМНОЕ) МЫШЛЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМНОГО МЫШЛЕНИЯ

1. Введение

Подавляющее большинство современных людей воспитаны в стиле линейного мышления, на котором основаны многие разделы классической (доквантовой) науки и современные методы анализа бизнеса. Главной задачей линейного мышления является анализ причинно-следственных связей и использование пошаговых технологий и инструкций. Линейное мышление связано с чрезмерным развитием формальной логики в ущерб спонтанности мышления.

В настоящее время на смену линейному идет системное (целостное) мышление. Оно характеризуется отсутствием причинно-следственных связей и выходит за пределы пошаговых технологий, являясь одновременно интеллектуальным и интуитивным. Для его развития необходимы два типа внимания: центральное и периферийное, или «мужское» и «женское». С ними связаны два стиля мышления – «мужской» (энергия Ян) и «женский» (энергия Инь). Оба типа внимания и оба стиля мышления потенциально присутствуют у каждого современного человека, но в реальности, как правило, один из них оказывается более развит в ущерб другому.

Системное мышление представляет собой особым образом организованное взаимодействие этих двух стилей мышления. Один из них, более архаичный, основан на первом (периферийном, расфокусированном) внимании – более эмоциональном и чувственном восприятии мира. Этому стилю свойственны спонтанность, непредсказуемость, отсутствие внешней логики. Первое внимание реагирует на все важные проявления внешнего мира. Этот стиль имеет следующее преимущество. Он обеспечивает спонтанное следование событийным потокам (без ясного осознания происходящего) и большую чувствительность. Это дает высокий уровень

встроенности в мир, ощущение опоры и стабильности. При таком стиле мышления изменения в жизни могут происходить, но крайне медленно.

Другой стиль основан на современном интеллектуальном мышлении. Связанное с ним второе внимание (концентрация) дает способность принимать ответственные решения и осуществлять их безотносительно к проявлениям внешнего мира. Такой стиль дает силу отстаивать свои решения и склонность и способность создавать изменения, иногда в ущерб стабильности. Это подразумевает высокий уровень осознания себя и своих действий и полную ответственность за них. Этот стиль был мало распространен в прежние времена, когда собственные решения приписывались высшей силе (Богу) и, следовательно, не подразумевали личной ответственности. Человеку не нужно было выбирать путь – традиция вела его.

Эти два стиля представляют собой иньскую и янскую части процесса системного мышления. Первому стилю соответствует (квантовое) описание в терминах состояний, в том числе эмоциональных состояний и состояний сознания. Второму стилю соответствует (классическое) описание в терминах целей, результатов и пошаговых технологий.

Системное мышление еще только формируется для социума в целом и не является общедоступным. Это создает определенную трудность для каждого современного человека: он, как правило, имеет склонность либо к первому, либо ко второму стилю мышления, в то время как искусство системного мышления состоит в гармоничном объединении этих двух стилей.

В реальных ситуациях системное мышление становится частью системного подхода к управлению, будь то управление бизнесом или командой, управление семьей или чем-либо еще. В этом случае **мы будем определять системное мышление как искусство порождения информации в замкнутой системе человек – среда**. Под средой будет пониматься та часть системы, которой мы хотели бы управлять. В индивидуальном восприятии среда может быть представлена знаками внешнего мира или собственным под-сознанием человека, в том числе архетипическими символами, входящими в древние знаковые системы.

Выше мы рассматривали систему лидер – команда. Здесь можно говорить о системном мышлении лидера и системном подходе к управлению командой. Другие примеры систем – дух – тело, че-

ловек – семья, родитель – ребенок и т.д. В этих примерах роль среды играют тело, семья, ребенок.

В системном подходе информация (как новое знание) возникает в процессе взаимодействия частей системы, т.е. человека и среды, а не передается от среды к человеку или обратно, как это принято в линейном подходе. Человек, владеющий системным мышлением, способен создавать собственные технологии решения проблем – порождать собственное знание – вместо того, чтобы изучать общепринятые способы их решения, т.е. получать знание из внешнего мира. Настоящая креативность и подлинное лидерство возможны только для тех, кто владеет этим искусством.

Для обучения такому способу мышления мы используем специальную модель его описания, основанную на идеях современной квантовой физики (описание системы классический прибор – квантовый объект; с прибором связаны категории цели и результата, с квантовым объектом – категория состояния, см. главу V). Использование этой модели дает особые преимущества в процессе обучения системному мышлению и системному подходу к управлению.

2. Структура модели

Предлагаемая здесь энергетическая модель представляет собой применение системного подхода к процессу мышления. Она будет сформулирована в виде определенного набора навыков, которыми может овладеть зрелый человек.

Каждый раз, когда человек попадает в событийный тупик, – в тупике оказывается именно его мышление, недостаточно совершенное для данного контекста. Тупик следует рассматривать как часть картины мира данного человека, а не как часть реального потока событий.

Если принять такую модель, то совершенствование собственного мышления и картины мира становится более целесообразным, чем поиски внешних опор и новых ресурсов, обычно принятые в социуме.

Однако совершенствовать мышление вовсе не значит получать книжное знание или знакомиться с передовыми технологиями.

ми. Это значит создавать синхронные изменения в системе дух – тело. Мы понимаем под этим картину мира и энергетические возможности человека. В результате таких изменений обычно становится ясным, что тупик был иллюзией, вызванной ошибками процесса мышления. Изменения в системе дух – тело осуществляются в данном подходе при помощи специальных энергетических практик. Одним из примеров является практика выслеживание и трансформация линий напряжения, рассмотренная в предыдущей главе. Другие практики будут рассмотрены ниже.

Эти практики могут использоваться как технический прием, позволяющий решить конкретную сложную проблему. Они также могут использоваться постоянно, становясь частью стиля жизни. Ежедневное применение этих практик для решения реальных задач непрерывно совершенствует картину мира и делает человека все более способным к системному (энергетически целостному) мышлению. Собственные взаимодействия с миром становятся частью процесса мышления, а внешний результат – его побочным эффектом.

Как уже сказано, в основе модели лежит системный подход к мышлению. В системном подходе рассматривают несколько независимых частей (элементов кибернетической системы), участвующих в процессе и объединенных друг с другом двумя типами связей – активным и пассивным. Одна связь представляет собой воздействие, другая – восприятие. Вместе они образуют круговую связь

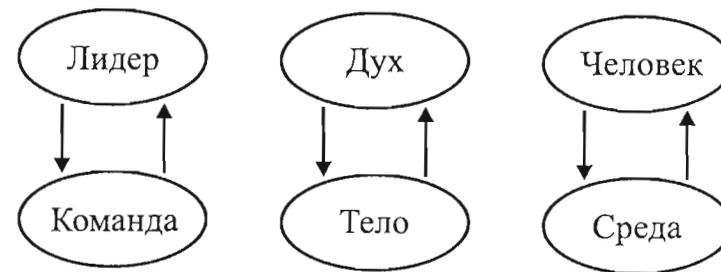


Рис. 36. Примеры целостных систем. В последнем примере (в случае мышления) среда представлена сферой бессознательного

Применительно к процессу мышления наличие двух частей означает, что он синхронно осуществляется на двух качественно различных уровнях. Каждому уровню соответствует определенная часть системы. В нашей модели эти два уровня связаны с ментальным и интуитивным типами мышления.

Мы используем энергетическую версию системного подхода, в которой двойные связи – восприятие и воздействие – ассоциируются с потоками энергий Инь и Ян.

Как уже говорилось, в данном подходе любая задача или проблема (независимо от того, возникает она в системе *дух – тело* или в системе *человек – среда*) рассматривается как результат внешнего воздействия, сопровождающегося распадом энергии Ци системы на полярные составляющие Инь и Ян. В частности, внешнее воздействие из широкой системы *человек – среда* (например, ситуация стресса) может приводить к распаду энергии Ци в меньшей системе *дух – тело*. Субъективно это воспринимается как появление трудной или неразрешимой задачи либо проблемной ситуации. В этом случае продукты распада – энергии Инь и Ян – оказываются перераспределенными внутри системы таким образом, что в одних ее частях преобладает энергия Инь, в других – энергия Ян. При этом одна из двух связей данной части блокируется, и такое состояние становится стабильным.

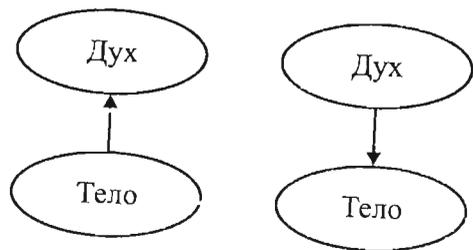


Рис. 37. Линейные системы, возникающие при разрыве двойной связи

Для системы *дух – тело* мы получаем тогда два внутренне конфликтных типа (линейного) мышления. В первом из них эмоциональная составляющая является главной и определяет на-

правление мыслей; во втором эмоции и интуиция оказываются подчинены абстрактной логике.

В предлагаемой модели мышления решение проблемы представляет собой определенный энергетический процесс, восстанавливающий целостную энергию Ци. Этот процесс условно можно представлять как чередование двух этапов.

На первом этапе восстанавливается целостная энергия Ци внутри системы *дух – тело*: создается более точная ментальная модель происходящего или, другими словами, уточняется картина мира. Здесь используются практика *выслеживания*, практики трансформации энергии, а также некоторые приемы концентрации и деконцентрации внимания (см. следующие главы).

На втором этапе восстанавливается энергия Ци внутри более широкой системы *человек – среда*. Этот этап включает активные действия во внешнем мире. Здесь осуществляется практика *неделания*.

Эти два этапа последовательно повторяются до тех пор, пока проблема не оказывается полностью решенной. Заметим, что в такой модели процесс мышления (в обычном понимании) неотделим от внешних действий; одно плавно перетекает в другое. Для свободного чередования этих двух этапов необходим определенный набор навыков трансформации внутренней энергии и управления внутренним состоянием. Эти навыки используются для решения любой жизненной задачи. Ниже будет дана стратегия овладения такими навыками.

* * *

Термин *мышление* в данном контексте требует некоторых комментариев. При описании процесса мышления часто ссылаются на логику, интуицию, творческое озарение, а также свою способность к активным действиям. Мы хотим представить все эти разрозненные процессы в виде единой и упорядоченной модели.

В психологии категорию *мышление* принято использовать для обозначения процессов ментального конструирования, меняющего внутренние модели реальности. Также вводятся категории *восприятие*, *деятельность* и т.д. Все эти процессы выделены в отдельные категории только для нужд научного описания, в действительности составляя единую недифференцированную реальность человека.

В нашей модели процесс мышления рассматривается как практический навык, безотносительно к множеству интуитивных схем и теоретических классификаций, принятых в науке. Мышление, понимаемое таким образом, включает в себя и **собственно логические конструкции**, и эмоциональные переживания, и тонкие телесные ощущения по их поводу, а также некоторые виды деятельности, интуицию и творческие озарения. Такое мышление изменяет реальность, а не только ее отражение.

Иными словами, некоторые поступки в такой системе являются неотъемлемой частью упомянутой единой недифференцированной реальности и не могут быть выключены из естественного процесса жизнедеятельности человека без ее разрушения. Именно по этой причине мы используем термин *мышление* в более широком смысле, понимая под этим определенные целостные процессы. Эти целостные процессы являются многоплановыми, включая не только ментальный, но также событийный и ценностный планы. Подобный целостный взгляд не является возвратом к картине недифференцированной реальности, но позволяет дать более широкое определение категории мышления.

Итак, мы определяем **мышление как энергетический процесс, организующий взаимодействие в системе дух – тело, а также в более широкой системе дух-тело – мир** (или, в другой терминологии, человек – среда).

3. Тонкие тела и структура мышления

3.1. Категория мышления. Мышление как синхронный многоуровневый процесс

Целостный взгляд на человеческое бытие известен из духовных традиций. Для его описания удобно воспользоваться уже упоминавшейся здесь системой *тонких тел*, которая явно или неявно присутствует во многих традициях (в том числе в индийской). Она является более развернутой версией системы *дух-тело* и, как уже говорилось, представляет собой иерархическую последовательность уровней человеческого бытия, в которой каждый последующий уровень является более уточненным по отношению к предыдущему и оперирует более сложными категориями. Стандартная модель тонких тел содержит семь уровней:

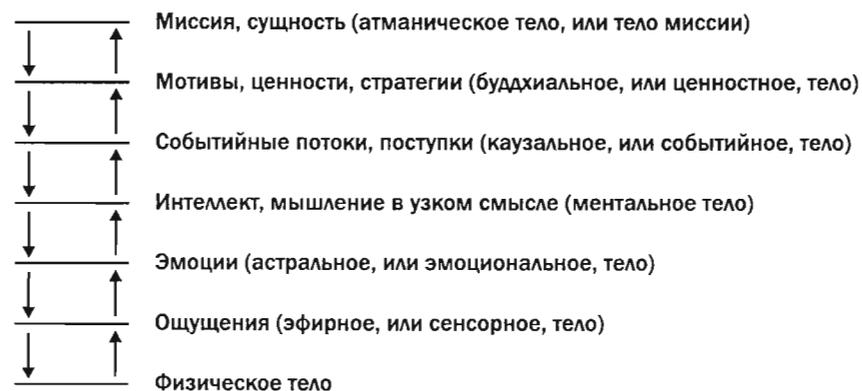


Рис. 38. Обозначенный стрелками постоянный вертикальный круговорот энергии, в норме объединяющий все тонкие тела, известен в китайской традиции как *макрокосмическая орбита* с ее телесной проекцией – *микрокосмической орбитой*

В норме между разными тонкими планами должна существовать определенная согласованность, благодаря вертикальному круговороту энергии по микрокосмической орбите. Каждый из объектов данного тонкого плана порождает свои (более грубые) копии во всех нижележащих (более плотных) телах. Например, любое событие порождает определенные мыслеформы и соответствующее эмоциональное переживание, затем телесное ощущение и, наконец, движение физического тела.

Обратный поток – снизу вверх – переносит энергию для деятельности каждого тонкого плана. Каждое нижележащее тело является источником энергии для вышележащего тела, а каждое вышележащее тело является управляющей инстанцией для деятельности нижележащего.

* * *

Схема тонких тел достаточно условна (как всякая ментальная схема); в традиции известно множество ее вариантов, и любое количество вариантов можно создать, изменив ее деление на подсистемы.

Например, внутри ментального тела можно различать понятия, суждения, логические конструкции, убеждения и т.д. Убеждение

– это уже почти поступок, т.е. почти каузальный план: часто люди поступают в соответствии со своими убеждениями.

Поступки и складывающиеся из них событийные потоки постепенно приобретают и накапливают особое качество, перерастая в ценностные проявления (буддхиальный план). Точно также некоторые яркие эмоциональные проявления неотделимы от простейших мыслеформ (например, «это безобразие», «я возмущен», или «великолепно!», «я очарован!» и т.д.). Аналогично, некоторые телесные движения почти неотделимы от ощущений, и наоборот.

Расслоение, остановка между взаимодействием любых рядом лежащих тонких тел возможны, *только если возникло затруднение* – т.е. в естественном движении энергии возникли замедление или остановка. Естественное движение энергии подразумевает, что любая идея или мысль беспрепятственно перетекает в активные действия по ее реализации, и наоборот, каждое активное действие порождает ясное и внутренне непротиворечивое ментальное описание, которое, в свою очередь, может служить основанием для активных действий. Энергия Ци свободно движется в подсистеме, состоящей из ментального и каузального тел. Если же в этом процессе возникает раскол энергии Ци, то, как правило, активные действия прекращаются для «обдумывания». Так появляются *процесс чистого мышления* (горизонтальная ментальная медитация) и *процесс чистого действия* (горизонтальная каузальная медитация).

С точки зрения модели тонких тел, психологический термин «мышление» охватывает лишь горизонтальную ментальную медитацию.

* * *

Вернемся к обсуждению категорий *тело* и *дух*. Теперь их можно определить более точно.

Физическое, эфирное, астральное тела и нижнюю часть ментального тела (сюда, в частности, относятся логически не связанные описания деталей контекста) мы будем объединять в телесный план и обозначать категорией *тело*. Верхние тонкие тела мы будем объединять в категорию *дух*. Эта категория включает миссию, ценности и поступки, а также некоторые жизненные принципы и убеждения, поддержанные ценностями данного человека (т.е.

атманическое, буддхиальное, каузальное тела и часть ментального).

В итоге, модель *тонких тел* представляет собой кибернетическую систему *дух – тело*, две части которой взаимодействуют через круговую связь: *тело* является источником энергии, которая поднимается в область *духа*, а *дух* является источником «знания» (под «знанием» мы понимаем все уровни осознания, а также различные уровни управления – в большей части неосознанного – телесным планом).

Рассматриваемая здесь модель мышления возникает как результат жизнедеятельности кибернетической системы *дух – тело*.

О *теле* при этом можно говорить как о смертной подсистеме, т.к. ощущения, мысли и эмоции живут крайне недолгое время и, не будучи выведенными на каузальный уровень, только косвенно влияют на внешнюю реальность; *дух* же можно считать бессмертным, т.к. проявление на каузальном плане – это действие, которое необратимо, навсегда изменяет внешнюю реальность. Ценности и миссия также бессмертны в масштабе жизни данного человека.

Таким образом, мы получаем систему, состоящую из двух частей.

Янская часть – *дух* – связана с ментальным порождением стратегии действий, последовательности шагов или законченного описания исследуемого объекта, а в более общей модели – и с активным воздействием на данный объект.

Иньская часть – *тело* – связана с созданием своеобразной «аксиоматики» для данного акта логического мышления или действия, т.е. пассивным сбором и систематизацией информации.

Янский и иньский типы связи в этой системе представляют собой поток управления или «знания» (от *духа* к *телу*) и энергетический поток (от *тела* к *духу*). Кроме того, с категорией *дух* мы будем связывать способность к концентрации, которая развивается у человека с годами, а с категорией *тело* связана способность к деконцентрации, которая присутствует у каждого человека изначально.

В дальнейшем под термином *целостное мышление* мы будем подразумевать многоплановый процесс, в котором, помимо физического тела, участвуют несколько тонких тел. В простейшей модели в нем участвуют тела от физического до ментального, а в более широкой – до каузального и буддхиального.

3.2. Тонкие уровни мышления и их проявленность в переживаниях

Как уже говорилось, в процессе мышления участвует каждое из тонких тел.

Функционирование различных тонких тел субъективно воспринимается в форме телесных ощущений разного уровня тонкости. Все телесные переживания можно условно разделить на некоторое количество слоев так, чтобы каждый слой относился к отдельному тонкому телу.

Наиболее сильные и грубые переживания связаны с ощущениями боли, симптомов заболевания, холода или жары, голода или сытости и т.д. – любых приятных или неприятных контактов с материальным миром. Эти впечатления относятся к уровню *ощущений*. Как это ни парадоксально, но довольно часто эти впечатления, казалось бы, далекие от глубинных мотивов, неявно (и достаточно сильно) влияют на направление мыслей.

Следующие по силе переживания относятся к *эмоциональному* уровню. Каждая эмоция всегда сопровождается определенными телесными ощущениями. Обычно эмоции воспринимаются как достаточно интенсивные переживания, иногда даже граничащие с болью. Обида, гнев, страх, бурная радость часто сопровождаются спазмами дыхания, сердцебиением, скачками давления и другими телесными нарушениями. Почти каждый человек может без дополнительной тренировки осознать набор телесных ощущений, сопровождающих любую эмоцию.

Следующий слой переживаний относится к *ментальному* уровню. Каждый может убедиться в том, что интенсивный внутренний диалог или навязчивая мысль всегда сопровождаются некоторой эмоциональной окраской и набором ощущений, располагающихся в разных частях тела. Любой процесс мышления, даже самого утонченного, проявлен в теле в виде телесных ощущений – существенно более тонких и глубоких, чем ощущения, вызванные эмоциями. По своей интенсивности ощущения ментального уровня значительно слабее эмоциональных.

Еще более тонкие и глубокие ощущения связаны с участием человека в тех или иных *событиях* и внешних процессах. Сюда относится любая деятельность – например, участие в переговорах, создание и осуществление любых проектов, управление автомобилем и механизмами любого рода, управление коллективом и управленческая борьба, отстаивание и захват позиций, участие в спортивных состязаниях и т.д.

Внутри каждого из этих действий можно обнаружить тончайшие импульсы, побуждающие мгновенно реагировать на любое изменение ситуации, начинать или прекращать действовать, говорить, делать мгновенные выборы, двигаться. Например, такова мгновенная реакция на дорожную ситуацию при управлении автомобилем. Эти импульсы, как правило, не осознаются; часто в таких случаях человек затрудняется объяснить, почему он сделал именно такой выбор или именно такое движение. Процесс выбора не осознается именно потому, что каузальные ощущения намного более слабые, короткие и неуловимые, чем ментальные.

Еще более тонкие переживания касаются *ценностного* плана и связаны со стратегическими решениями и выборами – например, когда дело касается наших личных мотивов, наших детей, семейных или масштабных деловых интересов.

Наконец, ощущения, связанные с переживанием миссии, являются наиболее тонкими и труднодоступными. Часто люди настолько вовлечены в эмоциональные и ментальные переживания, что для них практически недоступны тонкие импульсы ценностного, а возможно, и событийного плана. Такие люди бесконечно решают вопрос о выборе профессии, направлении деятельности и жизни в целом, – так и не переходя к действиям либо регулярно совершая ошибки. Длительность импульсов, касающихся ценностного плана и миссии, очень мала – намного меньше, чем длительность импульсов каузального плана.

3.3. Категории интенсивности и глубины переживания и уровни мышления

Для характеристики разных типов телесных ощущений, а также для описания техник осознания этих ощущений и управления ими удобно ввести два параметра: **интенсивность** переживания и **глубина** переживания. Чем более плотный план проявлен в момент наблюдения (осознания), тем больше интенсивность переживания и меньше его глубина. И наоборот, более тонкие планы связаны с меньшей интенсивностью и большей глубиной. Именно поэтому глубокие тонкие переживания часто не осознаются человеком, если он захвачен более интенсивными переживаниями эфирного, эмоционального или ментального уровня.

Интенсивность переживания оказывает локальное воздействие на человека в момент контакта с источником переживания, а глубина переживания может не осознаваться в момент контакта, но обладает стратегическим воздействием; глубокие переживания продолжают оказывать влияние на мысли и поступки человека спустя некоторое время, иногда достаточно длительное.

Самые интенсивные переживания связаны с *симптомами заболеваний* и с *эмоциями* гнева, страха, обиды, радости и т.д. Однако воздействие таких переживаний на жизнь остается крайне слабым. Мало кто будет считать себя с вчерашним гневом или головной болью. Сильные физические страдания и эмоции, как правило, забываются быстро. Чье-то *замечание, суждение или новая идея* могут сохранять более длительное воздействие, – можно сравнить, например, мгновенную и быстро проходящую вспышку гнева от физического столкновения – и неутраченное раздражение по поводу чьей-то ментальной позиции. Некоторые обиды сохраняются долгое время только потому, что связаны с чьим-то жестким или несправедливым высказыванием.

Еще более длительным воздействием обладают *поступки*. Поступок создает необратимые изменения во внешнем мире (даже если потом делаются попытки их отменить) – например, подписание документа, официальное (или неофициальное) заявление, визит, поездка и т.д. Как правило, поступок навсегда что-то меняет в человеческих отношениях. Иногда можно «простить», но забыть нельзя; то, что происходило, остается как знание о качествах мира и конкретных людей.

Наконец, к *ценностному уровню* относятся события нашей жизни, меняющие ее на много лет – например, повышение в должности, присвоение звания, рождение ребенка, реализованный выбор партнеров в жизни или бизнесе и т.д.

Каждое из таких событий долго и тщательно подготавливается – иногда осознанно, а иногда бессознательно. Во втором случае такое событие воспринимается как приятная или неприятная неожиданность, полностью меняющая жизнь.

Иногда такие события связаны с особыми проявлениями человеческих отношений и выражаются в виде взгляда, жеста, интонации, которые запоминаются надолго. Как правило, после первого эмоционального всплеска остается очень глубокий след, который время от времени заявляет о себе тончайшими переживаниями.

Итак, параметр **интенсивность** более характеризует сильные и краткосрочные переживания, а параметр **глубина** указывает на степень важности переживания в контексте больших фрагментов жизни, а иногда и всей жизни. Глубокие переживания могут быть очень краткими – длиной в долю секунды, но след, оставляемый ими, много более сильный, чем следы более грубых, интенсивных и длительных переживаний.

Технические приемы осознания этих параметров и управления ими рассмотрены в следующей главе.

3.4. Скорость процессов на разных тонких планах

Можно ввести еще один параметр – **скорость** процессов, протекающих на разных тонких планах. Однако он не является независимым параметром. В некотором приближении можно говорить о скоростях, характерных для каждого тонкого плана. Очевидно, что эмоциональные переживания протекают намного быстрее, чем сменяются ощущения эфирного плана.

Например, головная боль, если не предпринимать специальных усилий, может длиться десятки минут, а эмоциональный всплеск – например, гнев – может пройти через минуту или даже раньше. Длительность мысли измеряется секундами или долями секунды, а длительность импульсов каузального плана – десятками или сотыми долями секунды – например, при управлении автомобилем. Скорость процессов ценностного плана и уровня миссии еще выше. Длительность отдельных содержательных импульсов ценностного плана может измеряться сотыми долями секунды.

Ясно, что для восприятия столь коротких информационных импульсов требуется большая тренированность. Некоторые люди постепенно обретают ее, не очень осознавая, в чем состояли тренировки. Деловая жизнь часто создает необходимые для этого тренировочные контексты, но усвоить урок удастся лишь тем, кто старается решить проблему самостоятельно, не опираясь на прецеденты, правила или мнение специалистов. Технический момент состоит в том, что именно при поисках особого оптимального решения нарабатываются навыки восприимчивости (чувствительности) и концентрации, от которых зависит скорость восприятия процессов, протекающих в тонких планах (выше ментального), и управления ими. Люди, обладающие этими навыками, как правило, не осознают этого. Субъективно

их решения и поступки воспринимаются как интуитивные – и такие люди, действительно, вправе опираться на свою интуицию.

3.5. Уровни интуиции и уровни зрелости

Интуиция может относиться к любому из тонких планов, поэтому правильно было бы рассматривать разные уровни интуиции. Интуиция эмоционального плана опирается на эмоциональные предпочтения, интуиция ментального плана связана с интеллектуальной аргументацией, интуиция событийного плана опирается на чувство ближайших последствий выбора. Еще более тонкая интуиция опирается на чувство стратегических последствий выбора и относится к ценностному плану. Такая интуиция возможна при высоких скоростях восприятия, когда разные, иногда противоречивые ценностные предпочтения должны мгновенно учитываться при выборе оптимального пути.

Итак, существует интуиция разных тонких планов. Она напрямую связана с уровнями внутренней зрелости (подробнее о них см. следующую главу), которые и различаются по тому, на какой из тонких планов человек опирается. Как правило, человек не знает об источнике своей интуиции, не осознает его. Тогда каждое свое «интуитивное» решение он принимает за единственно возможное – независимо от опорного тонкого плана. Каждый может верить в свою интуицию, однако последствия интуитивных выборов будут различны – в зависимости от ее уровня.

Инфантильная интуиция, опирающаяся на сенсорные и эмоциональные предпочтения, подсказывает такие решения, которые создают больше внутреннего эмоционального комфорта. Например, проект, который *приятно* выполнять, может оказаться для такого человека предпочтительнее, чем *целесообразный* или *полезный* проект.

Соображения целесообразности и полезности относятся к ментальному плану.

Более тонкая интуиция связана с категорией *успешность* (событийный план), особенно успешность в масштабных проектах.

Еще более тонкая, ценностная интуиция опирается на категорию *внутренней необходимости*. Человек, ведомый такой интуицией, не обязательно стремится к успеху, иногда он способен принять поражение – если путь к успеху нарушает его *внутреннюю целостность*. Например, успех ценой предательства, чрезмерной

жесткости к партнерам и подчиненным, или ценой потери свободы (отказа от какой-либо своей ценности).

Такой человек ориентирован не столько на успех, сколько на самовыражение и самореализацию (ориентация на успех, скорее, связана с мотивом самоутверждения). Все решения такого человека обладают *внутренней экологичностью*. Это возможно при высоком уровне осознания себя, чувствовании своих ценностей и наличии воли, позволяющей следовать им.

Путь такого человека уникален, каждый его шаг становится выражением миссии. Успех или поражение воспринимаются им как вехи пути, который сам по себе становится высшей ценностью. Интуитивные решения такого человека всегда неожиданны, иногда парадоксальны, обладают большой силой и обеспечивают стратегический успех в задачах, которые поставлены им самим.

3.6. Языки разных уровней мышления и языковая неадекватность

Общаясь между собой, люди неосознанно используют многоплановый язык. Из психологических исследований известно, что вербальная часть передаваемого от одного человека к другому сообщения (т.е. то, что выражено словами) составляет около 10% всей информации. Остальная часть информации передается невербальными средствами и, как правило, слабо осознается.

Сюда относится передача эмоционального отношения к происходящему (и, в том числе, к передаваемой информации), некоторых каузальных импульсов, свидетельствующих о готовности совершать или не совершать обсуждаемые шаги, а также передача многих принятых по умолчанию правил и принципов – например, степень, в которой стоит доверять сказанному, степень личной заинтересованности и т.д. Собеседник может держаться высокомерно, робко или относиться к партнеру как к равному – это тоже является частью переданного сообщения. Не все передаваемое можно выразить словами, даже если поставить такую задачу.

Аналогичная многоплановость присутствует и во внутренних коммуникациях человека, в том числе и в различных вариантах процесса мышления. Удобно ввести классификацию уровней мышления, связав ее с тонкими телами.

Каждому тонкому телу, т.е. каждому уровню переживаний, будет сопоставляться особый язык. Можно говорить о языках сенсорного, эмоционального, ментального, событийного и ценностного уровней. Язык эмоционального уровня включает разные формы невербальной коммуникации – интонации, мимику, жесты, позу и т.д. Эмоциональное состояние может быть выражено и передано напрямую, без словесного сопровождения.

Аналогично, язык ментального уровня представляет собой обмен словесной информацией – без передачи эмоциональных или каузальных посланий. Примерами могут служить безоценочный комментарий и точная инструкция.

Язык каузального уровня – это язык поступков и действий. Через поступок можно передать более значимую и тонкую информацию, чем в словесных описаниях. Например, подробное обоснование необходимости определенных шагов – далеко не то же самое, что их немедленное осуществление.

Можно говорить также о языках других тонких тел – например, буддхиального (ценностный уровень). Ему соответствует особый тип языка. Примером может быть создание (или использование) ситуаций, где молчание становится более красноречивым, чем слова.

Иногда для передачи сообщения ценностного уровня используется словесная метафора, и всегда – тончайшие невербальные приемы: особый интонационный рисунок, ударение, взгляд, жест. В этом случае передается состояние, а не словесная информация. Например, мы можем без словесных гарантий полагаться на одного человека и отказывать в доверии другому – несмотря на предъявляемые им гарантии. Описать словами явления ценностного уровня – передать переживание командного духа или общности цели, обосновать свои личные предпочтения при выборе пути к этой цели – почти невозможно. Несколько легче сделать это с помощью поступка.

Сказанное выше объясняется тем, что язык более тонкого плана всегда является более информативным и способен передать более тонкое сообщение, чем язык нижележащего плана. Это связано с обсуждавшимся выше различием в скоростях процессов, протекающих в различных тонких планах.

В частности, языком слов можно передать эмоциональное переживание, но обратное невозможно. Нельзя языком эмоций передать нетривиальное утверждение – например, «бизнес является опорой для любых личных проектов», или «двигаясь к своей

цели, учитывайте интересы партнера». Языком эмоций можно передать лишь некоторые простейшие ментальные сообщения – по сути, это всегда сообщения об эмоциональном состоянии. Например, «я не согласен (недоволен, разгневан, протестую)», или «я согласен (доволен, восхищен...»).

Аналогичны отношения между языками ментального и событийного планов. Одним поступком можно передать столько оттенков и смыслов происходящего, что для их словесного описания потребуются тома. В любом случае, все грани события словами передать невозможно. Именно поэтому разные участники события часто дают противоречащие друг другу описания. Особенно ярко это проявляется в конфликтных ситуациях, где каждый из спорящих отстаивает одну из полярных (т.е. противоречащих одна другой) позиций, в то время как внешний наблюдатель может обнаружить уместность обеих точек зрения и предложить третью, не менее уместную.

Проблема неоднозначности ментальных описаний отчетливо проявляется в коммуникациях – при попытке точно объяснить собеседнику, какие действия от него требуются, или заранее договориться обо всех деталях и возможных последствиях сотрудничества, или в других подобных случаях.

Вместе с тем поступком очень легко передать конкретное ментальное сообщение. Допустим, человек говорит: «я согласен это сделать». Слова всегда сопровождаются определенным каузальным импульсом, который, как правило, остается незамеченным и создает «тайный смысл» слов. Однако соответствующий поступок неминуемо делает этот «тайный смысл» проявленным: в нашем примере человек либо действительно *делает* это, либо *не делает*. Во втором случае становится очевидно («задним числом» это всегда легко вспомнить), что его слова звучали угрожающе, иронически или протестующе-вынужденно.

В любом случае короткое действие передает намного больше значимой информации, чем все предшествующие словесные объяснения. Иногда проще (и эффективнее) самому сделать что-либо, чем объяснить другому, как это делается. С этим часто сталкиваются управляющие, консультанты, учителя, родители и т.д. Об этом же говорит китайская поговорка: «Лучше один раз пережить (или увидеть), чем сто раз услышать».

Как уже говорилось, эти особенности языков тонких планов связаны с различием в скоростях протекающих в них процессов.

Непонимание этих закономерностей становится источником многих роковых ошибок.

Основная группа ошибок связана с непропорционально раздутым в современном обществе ментальным планом. Его роль настолько преувеличена, что повсеместно принято ментально описывать проблемы, задачи, а также основания ценностного плана или словесно договариваться о ценностях. То есть типичная ошибка связана с перепутыванием ценностного и ментального планов.

Любой объект ценностного плана может формироваться только спонтанно и в естественном для себя ритме. Примерами объектов ценностного плана являются, в частности, корпоративная культура и командное взаимодействие.

Общеизвестно, что во многих фирмах делается попытка ментально проектировать эти ценностные объекты: на общем собрании вырабатываются принципы и правила командного взаимодействия или элементы корпоративной культуры. Неудивительно, что в дальнейшем эти принципы и правила оказываются неосуществимыми декларациями.

Другая подобная ошибка – пытаться «мотивировать» команду (т.е. инициировать активность ее ценностного плана) по ментальной инструкции, полученной у консультанта. Грамотный лидер, желая вдохновить команду, должен не столько сообщить ей некоторую словесную информацию, пусть даже структурированную по правилам психологии управления, сколько передать команде собственное состояние веры, активности, радости пути и т.д. В этом случае конкретные слова и тексты имеют неизмеримо меньшее значение, чем доступ лидера к переживанию собственного ценностного плана. Ошибка состоит, в частности, в том, что люди говорят о вдохновении, не имея силы переживать его. Можно говорить о вере в успех и даже ментально обосновать ее, но это не то же самое, что переживать веру. Точно так же могут говорить о командном духе, но в поступках не следовать ему. То же самое происходит при декларации командных ценностей.

Рассмотрим, например, один из командных принципов ценностного уровня: «командные достижения – это мои достижения». Когда люди формулируют этот принцип ментально, они, возможно, верят в его уместность и осуществимость. На деле же у каждого члена команды есть собственный набор ценностей,

сложившийся задолго до того, как он стал членом команды. Невозможно декларативно гарантировать совпадение (или объединение) этих ценностей с теми целями и перспективами (ценностями), которые возникают у команды. Такое объединение ценностей может произойти по прошествии длительного периода, в течение которого командные ценности формируются постепенно, складываясь из ценностей ее отдельных членов. При этом ценности каждого ее члена также эволюционируют в течение этого периода, по мере того как развиваются отношения людей и формируются основные бизнес-направления для данной команды.

Этот процесс может быть существенно ускорен, если использовать энергетические практики, представленные ниже. Буквально для этого можно использовать упоминавшийся выше **круг практик** – применительно к каждому факту рассогласования командных и личных ценностей, проявляемому в командных событиях и поступках отдельных членов команды.

При декларативном внесении подобных принципов в устав команды люди его охотно принимают, но в реальных событиях, как правило, у членов команды развивается внутренний конфликт, порожденный постепенно проявляющимся конфликтом между собственными ценностями и командными тенденциями. Например, если интересы команды требуют перемещения в должности, переезда в другой регион, передачи части полномочий другому лицу и т.д. Иногда между членами команды возникает противостояние, за которым стоят личные предпочтения и амбиции, неосознанно маскируемые под деловые интересы.

Особый тип ошибок связан с популярными в социуме стереотипами тактического и стратегического планирования, а также попыток буквального следования принятым договоренностям. Ошибка не в том, что планы составляются, а в том, что в дальнейшем они принимаются как обязательное руководство к действию – без учета того, что процессы событийного плана обладают гораздо более тонкой структурой и объемностью, чем допускает любое ментальное описание.

Это связано с высокими скоростями событийных потоков. Событие всегда открывает новые смыслы происходящего – такие, которые не могли быть учтены при планировании или попытке договориться. Поэтому в любой момент нужно быть готовым отказаться от принятого ранее плана и создать новый. Иначе говоря,

план может служить лишь опорой для действий, но не их обязательным пошаговым описанием.

Человек, адекватный собственному событийному потоку, в любой момент может остановиться и дать описание того, что он делает, и того, что он собирался сделать, хотя, возможно, заранее об этом не думал. Так, хороший лидер в любой момент может дать команде стратегическое описание предстоящего пути, но это описание рождается в данный момент, в процессе текущего взаимодействия с командой, а не подготавливается заранее. Более того, это описание не сковывает лидера, и в следующий момент он способен породить другое описание, объяснив и его основания (или не объясняя их вовсе).

Миссия (отдельного человека или фирмы) тем более невыразима в словах; она невыразима даже в поступках. Она может слегка проясниться для человека, если он имеет достаточный опыт в переживаниях ценностного плана.

Итак, мы перечисляли ошибки, связанные с попыткой словесного описания той информации или того знания, которое присутствует на событийном и ценностном уровнях, а также на уровне миссии. Это именно те уровни знания, которые невыразимы в словах и не могут быть переданы в инструкциях. Грамотный лидер или управляющий, желая пользоваться таким знанием или передавать его своим подчиненным, обязан владеть языками более высоких, чем ментальный, уровней.

Основа каждого из этих языков – **особое состояние**, в котором рождается (и передается) подобное знание. В частности, упоминавшаяся выше тонкая интуиция ценностного плана представляет собой одно из проявлений такого состояния и неотделимого от него *невыразимого* (в словах) *знания*.

В древности это было хорошо известно и обозначалось термином *безмолвное знание*. В частности, именно это явление подразумевается в знаменитой древнекитайской формуле «*знающий не говорит, говорящий не знает*».

4. Типичные искажения в процессе мышления

Типичные ошибки мышления имеют разные источники.

1. **Отсутствие осознания на уровнях, более высоких, чем ментальный.**

Это связано с недостаточной зрелостью мыслящего, которому доступны только уровни ощущений, эмоций и мыслей. К действию он еще не готов, и категория ответственности ему еще недоступна: он опирается не столько на себя, сколько на объективные или научные истины. В нашем подходе это рассматривается как серьезная ошибка мышления (подробнее см. следующие главы).

Полагая, что ментальный план является высшим из существующих, такой человек верует в объективную истину и в научные обоснования. Действительно, в нашем мире есть место для объективной истины – например, никто не станет возражать против утверждения «Солнце встает на востоке», или против того, что закон всемирного тяготения обязателен для всех материальных объектов. Однако **в более тонких планах** (а деловая жизнь, в основном, относится к событийному и ценностному планам) **нельзя полагаться на объективную истину**. Это известно каждому, кто достаточно опытен в бизнесе: выигрывает тот, кто больше полагается на чувство ситуации, деловую интуицию и собственный здравый смысл, чем на научное планирование и статистические данные. (Хотя и то, и другое стоит принимать к сведению.)

2. Второй тип ошибок связан с **чрезмерной выделенностью ментального плана** в ущерб эмоционально-интуитивному восприятию мира.

Мышление в этом случае оказывается во власти жестких догм, что лишает человека чувствительности к реальному контексту. Иначе говоря, такое, чисто интеллектуальное, мышление может оказаться никак не привязанным к реальному контексту. Для таких людей проблема часто сводится к неосознаваемому запрету на эмоциональные переживания; они говорят обычно, что не испытывают эмоций по поводу данной ситуации, претендуя на разумное к ней отношение.

3. **Третий (схожий) тип ошибок возникает, когда акцентировано буддхиальное тело**, независимо от уровня его осознанности.

Эмоциональный или ментальный уровни могут быть в той или иной степени включены, так что человек эмоционально вдохновляется мечтой и начинает о ней рассуждать, но не способен к реалистичному взгляду или конструктивной критике, которые связаны с эмоционально-чувственным восприятием реального контекста. Человек оказывается захваченным фанта-

стической мечтой или идеей, которые неожиданно получает с ценностного плана, осознает их на плане ментальном и эмоционально увлекается ими, становясь беспочвенным мечтателем. Легко заметить, что из такого стереотипа исключены событийный и сенсорный уровни (совершаемые действия и чувствование реальности).

4. Четвертый тип ошибок связан с чрезмерной выделенностью каузального плана.

В этом случае люди склонны действовать ситуационно; они обладают высоким уровнем тактической активности, легко принимают решения и в конкретном деле способны учесть много мелких тактических деталей. Но они проигрывают из-за слабости стратегического видения и часто жертвуют перспективой, увлекаясь тактическим успехом. Они способны развивать бизнес до таких масштабов, где численность фирмы не превышает пятидесяти человек.

5. Самый распространенный тип ошибок связан с уже обсуждавшимся **перепутыванием тонких планов**.

1. Перепутывание *эмоционального и ментального* планов. В этом случае человек неосознанно действует под влиянием эмоционального импульса, ментально аргументируя затем свой поступок. Иначе говоря, он руководствуется своими амбициями, а не интересами дела.

2. Перепутывание *эмоционального или ментального планов с ценностным*, когда люди переживают сильную эмоцию или захвачены какой-то мыслью, но воспринимают это как проявление ценностного плана.

i. Например, удовольствие от выполнения своей работы или от созерцания ее результатов легко принять за душевную склонность к данной деятельности и основание для выбора профессии, а эмоциональную увлеченность конкретным человеком – за высокую дружбу или любовь (*перепутывание эмоционального и ценностного планов*).

ii. Еще хуже, когда ментальное рассуждение, вызывающее ментальное же согласие, рассматривают как ценность (*перепутывание ментального и ценностного планов*). Например, услышав, что справедливость, профессионализм или другая масштабная категория высоко котируется в со-

циуме, и испытав от этого некоторый эмоциональный подъем, человек начинает думать и говорить, что это и его собственная ценность. Многие, пройдя некоторые формы обучающих тренингов, в любой момент готовы декларировать «собственный набор ценностей» – тех самых, которые обсуждались и были приняты на тренинге. Здесь происходит перепутывание *мыслей о ценностях* и *собственно ценностей*. Как уже говорилось, истинная ценность не может быть выражена средствами ментального плана, она проживается, но не декларируется; при необходимости ее сформулировать человек должен испытывать естественные затруднения, вынуждающие его очень придирчиво и нетривиально подбирать слова.

3. Перепутывание *ментального и событийного* уровней. Это повсеместно распространенная ошибка, при которой некто продумывает ментальную схему, а затем рассматривает ее как буквальное руководство к действию. Тем самым он ставит ментальный уровень выше событийного, в то время как последний намного тоньше и информативнее.

Ошибкой также является полагать, что весь процесс мышления связан со словесными формами и конструкциями и что логика имеет решающее значение в процессе мышления. **Словесные формы и конструкции уместны в начале и в конце процесса мышления** – на этапах постановки задач и формулирования выводов. **Большая и наиболее важная часть процесса мышления осуществляется средствами событийного и ценностного планов.** Согласно сказанному выше, это происходит на уровне тончайших невербализуемых ощущений (процессы *безмолвного знания*), и на скоростях, недоступных ментальному восприятию. **Это значит, что основная, центральная часть процесса мышления невербализуема.**

Осознанную активность в зоне такого невербализуемого мышления, или безмолвного знания, мы будем определять как **целостное мышление**. Как уже говорилось, среднесоциальный уровень зрелости делает такое мышление труднодоступным для обычного человека. Оно требует умения останавливать *внут-*

ренный диалог, абсолютной внутренней честности и свободы от многих страхов и опасений, свойственных нашему современнику.

Однако все это становится возможным, если используются описываемые здесь практики, конечной целью которых и является овладение целостным мышлением.

5. Различные уровни расколов энергии Ци как источник искажений мышления

Неоднократно упоминалось, что в энергетическом подходе любая задача или проблема рассматривается как результат распада энергии Ци на полярные составляющие Инь и Ян. Процессы распада и последующей аннигиляции могут происходить (и постоянно происходят) с энергией Ци любого из тонких планов, а следовательно, и с энергией Ци соответствующего уровня мышления.

Это означает, что, помимо перечисленных «вертикальных» ошибок мышления, связанных с неравномерным осознанием разных тонких планов, или их перепутыванием и принятием одного из них за другой, постоянно возникают «горизонтальные» сбои в работе каждого уровня мышления в отдельности.

«Горизонтальный» сбой является следствием постоянно происходящей череды расколов и аннигиляций энергии Ци. Уже упоминалось, что эти спонтанные процессы представляют собой фундаментальное свойство энергии Ци, являются формой ее существования.

Пары энергий Инь и Ян, соответствующие сплошным внутренним линиям, являются виртуальными. Они не появляются как реальные энергии, если для этого нет особых внешних условий. Однако в ситуации сильного внешнего воздействия (когда человек переживает стресс) энергия Ци раскалывается благодаря этому механизму: виртуальные энергии Инь и Ян превращаются в реальные.

Таким образом, «горизонтальный сбой» является не столько ошибкой, сколько *закономерной* фазой в функционировании данного уровня мышления, эволюция которого и происходит в постоянной чередности расколов и аннигиляций энергии Ци. Однако, если

внешнее воздействие значительно (например, в ситуации сильного стресса или цейтнота), эта фаза может оказаться затяжной или вовсе стабилизироваться, и тогда на данном уровне мышления возникают устойчивые образования, имеющие признаки полярных энергий Инь и Ян.

Начать подробное рассмотрение таких расколов мышления удобнее всего с *ментального* уровня, т.к. именно этот уровень современному интеллектуалу наиболее знаком. При стабилизации раскола на ментальном уровне возникают устойчивые пары *убеждений* – жесткие взаимосвязанные образования иньского и янского характера. Интересно, что в данный момент времени осознается, как правило, только одно из каждой пары убеждений; полярное убеждение становится доступным в другое время, когда происходит неосознаваемый скачок в полярное состояние, – и тогда теряется доступ к первому убеждению.

Приведем примеры пар убеждений, полученных нами на практических занятиях по системному мышлению. Знаками + и – обозначены янские и иньские убеждения, соответственно.

- + Можно полагаться только на себя.
- Никому нельзя доверять.

- + Трудности надо преодолевать.
- Внешние условия угнетают.

- + Надо держать слово.
- Я ненадежен.

- + Все должны меня слушаться.
- Все пренебрегают мною, игнорируют меня.

- Я обязан помогать всем.
- + Я козел отпущения.

- + Я должен заботиться о людях.
- Я никому не нужен.

- + Хороший человек должен помогать другим.
- Если я не буду соглашаться, то меня отвергнут.

- + Я должен быть успешным.
- Мне не везет.

Все пары убеждений представляют собой замкнутую систему, и во всех парах легко просматривается прочная структура отношений, их связывающих. У социально адаптированного и *успешного* человека в сознании (и «на флаге») представлено обычно янское убеждение. На поверхностный взгляд, оно свидетельствует об активной жизненной позиции, оптимизме, ответственности, мужестве, честности, принципиальности и т.д.

Однако это только янская часть системы. Вся же система организована следующим образом: янское убеждение связано с утверждением некоторой необходимости (*я должен..., люди должны...*), эта необходимость продиктована угрозой (*я должен, иначе последует нечто опасное или нежелательное*), а угроза обоснована иньским убеждением, констатирующим бессилие или некомпетентность (*я должен, иначе последует нечто опасное или нежелательное, потому что на самом деле я только этого и заслуживаю, и сам это прекрасно знаю*).

Иньское убеждение вызывает сильнейший страх, ибо говорит о качестве, в котором опасно признаться даже самому себе; это качество нужно скрыть (или компенсировать) любой ценой, для чего – «я должен...» – тут снова включается янское убеждение, и система замыкается. Понятно, что иньское убеждение звучит тихо, а янское громко, янское представлено в сознании, а иньское вытесняется как можно глубже в область бессознательного.

Так выглядит раскол энергии Ци ментального плана.

Раскол энергии Ци эфирного и астрального планов подробно обсуждался в главе IV. Напомним здесь, что все эмоции, так же как и ощущения, могут быть разделены на два класса – иньские и янские.

К *иньскому* типу эфирной энергии мы относили ощущения пустоты, холода, влажности, тянущие, ноющие, тупые боли и т.д., а к *янскому* типу – ощущения сухости, жара, повышенного давления, острые, рвущие, колющие боли и т.д.

Аналогичная картина имеет место и в случае астральной энергии. Эмоции, связанные со страхом и стремлением к сокращению своей территории, относятся к *иньскому* типу, а эмоции, связанные с агрессией и экспансией, – к *янскому*.

Астральная энергия Ци переживается как способность в каждое мгновение спонтанно проявлять любую из этих эмоций, не доводя себя до раскола. Если человек остается внутренне спокойным и лишь демонстрирует актуальные в данный момент эмоции, осознанно пользуясь ими как языком коммуникации, то

в этом случае можно говорить о *виртуальных эмоциях* (см. главу IV). В этом случае любая эмоция возникает как одна из граней энергии Ци.

Если же происходит реальный раскол, то человеком обычно владеют две эмоции одновременно: одна представлена в сознании, а другая в бессознательном. Например, в сознании обида, в бессознательном гнев – или наоборот, в сознании гнев, в бессознательном обида. Одному из этих состояний – иньскому – мы припишем знак (–) другому, янскому – знак (+), подобно отрицательному и положительному зарядам (в материальном мире такими зарядами обладают электрон и позитрон – частица и античастица).

Приведем некоторые закономерности развития проблем мышления.

1. Серьезные проблемы зарождаются, как правило, на ценностном плане.
2. Существуют следующие фазы опускания проблемы в плотные планы:
 - a. Ценностный план – смутная тревога, когда все идет хорошо, но что-то тревожит; мрачные предчувствия на фоне полного благополучия.
 - b. Каузальный – появление суеты или большой загруженности конкурирующими и малосовместимыми делами.
 - c. Ментальный – проблема выбора (или – или).
 - d. Астральный – эмоциональные конфликты.
 - e. Эфирный – болезненная симптоматика и бессилие, депрессия.
 - f. Физический – заболевание как телесный недуг.
3. Если на некотором тонком плане нет осознания, то всегда происходит спуск на нижележащий план; как будто «мир» или «судьба» переводит проблему на язык, доступный данному человеку, и проблема осознается на более плотном плане – например, проблема ментального выбора (принятия решения) или проблема эмоционального реагирования (эмоциональные конфликты), или заболевание. Чем дольше проблема не решается осознанно, тем более низкий план оказывается вовлечен в проблему.
4. Поскольку люди долго сохраняют свойственный им стереотип мышления (медленно эволюционируют), их жизнь «за-

ражена» определенным набором (стабильных, сформировавшихся, оформившихся) проблем, который они воспринимают как индивидуальную норму и не делают попыток их решать – до поры до времени, пока не возникнет серьезного обострения – точно так же, как с заболеваниями.

5. Каждая такая оформившаяся проблема связана с определенным стереотипом мышления, который представлен на всех уровнях, включая физическое тело.
6. Для решения проблемы, на каком бы плане она ни осозналась как проблема, необходимо поднять ее до того уровня, на котором она зародилась. (Это делается с помощью энергетических практик.)
7. Решить «сформировавшуюся» проблему (если она зародилась выше ментального плана) можно только, исправив ошибки мышления, т.е. изменив весь стиль мышления. Никогда нельзя до конца решить проблему, ограничиваясь только ментальным планом: реальные ошибки в каузальном и ценностном планах не улавливаются средствами ментального плана и, в том числе, не могут полностью быть описаны его языком.
8. Вплоть до ментального плана есть проблема противостояния («старый бизнес – новый бизнес» и т.п.), и ментальный план всегда окончательно закрепляет раскол – всякая проблема всегда начинает осознаваться как проблема именно с ментального плана. Оказывается, интеллектуально невозможным придумать, как действовать, чтобы объединить полярности, но всегда есть конкретный шаг, который это делает возможным.

В свою очередь, последовательность конкретных технических шагов делает возможным объединение противостоящих ценностей, например, стабильность – развитие, старый – новый, основательность – быстрота решений и т.д., и на ценностном плане объединение всегда возможно как следствие общего принципа устройства энергии Ци, всегда объединяющей в себе энергии Инь и Ян. То есть полярности, в действительности, не разрушают, а поддерживают одна другую, но это знание всегда есть на более высоком логическом уровне, чем тот, на котором противостояние предъявлено. Так, эмоциональный конфликт можно решить логически, логический конфликт можно разрешить только через поступки и т.д.

Рассмотрим в качестве примера следующую реальную ситуацию.

Владелец бизнеса Ф. обратился с проблемой, которая, по его словам, имела определенную историю. Проблема заключалась в том, что он не знал, как (и нужно ли) реорганизовать прежний бизнес, достаточно надежный, приносящий доход, но созданный еще в те времена, когда получение дохода было для Ф. единственной ценностью.

На текущий момент этот бизнес, при всей своей рентабельности и надежности, вызывал у владельца много неприятных чувств. Ф. было скучно, он с трудом заставлял себя приходить в офис, каждодневные задачи решались относительно легко, но вызывали в нем большое раздражение. Ф. стоял перед выбором – развивать старый бизнес либо извлечь из него значительную часть средств и вложить их в новый проект, который выглядел перспективным, интересным и творческим, хотя и несколько рискованным.

Любое решение в подобной ситуации имеет глобальные стратегические последствия, так что проблема выбора относилась к ценностному плану.

Выбор в пользу развития прежнего бизнеса создавал у Ф. ощущение гарантированной стабильности, а сам бизнес, казалось бы, становился надежной опорой для любых личных и семейных проектов Ф. Однако в этом случае в жизни Ф. не было радости и вдохновения, которые, по его собственному признанию, были совершенно необходимы для осуществления таких проектов.

С другой стороны, перенесение деловой активности в новый проект ставило под удар стабильность жизни Ф., к которой он давно привык и которую высоко ценил. Кроме того, его пугал некоторый оттенок рискованности, который сильно им преувеличивался – как выяснилось впоследствии. Поэтому Ф. испытывал безотчетный страх при мысли о возможных последствиях перемен.

В этой ситуации Ф. проявлял много нерешительности. Не отдавая себе в этом отчета, он боялся отказаться от нового направления, но также боялся и принять его. Действуя под влиянием этих неосознаваемых страхов, он невольно создал в своей жизни много суеты и напряжения, оказавшись втянутым в различные противоречащие одна другой сферы деятельности.

Он продолжал поддерживать прежний бизнес, время от времени предпринимая разрозненные шаги в новом направлении, и для внешнего наблюдателя его действия выглядели активными, но по сути они были полуавтоматическими – Ф. пассивно «плыл по течению», не осознавая собственных мотивов и не принимая ответственности за свои поступки.

Вся его активность оборачивалась ненужной суетой. Каждый раз Ф. ссылался на «объективные внешние обстоятельства», вынуждающие его действовать.

Шло время, и Ф. стал чувствовать уныние, депрессию и усталость от всего происходящего. На работе было много напряженных и конфликтных взаимодействий с сотрудниками, которые его раздражали, а попытки действовать или думать в новом направлении вызывали все возрастающую тревогу.

В конце концов, Ф. пришел к выводу, что он должен принять окончательное решение, и именно в этот момент обратился за консультацией. По умолчанию предполагалось, что в процессе консультации у него возникнет интеллектуальная ясность – он получит четкие аргументы в пользу того или другого направления бизнеса и сможет сделать окончательный выбор.

К сожалению, это было нереально.

Во-первых, полагаясь на интеллектуальные аргументы, он неосознанно снимал с себя ответственность за решение.

Во-вторых, дело зашло слишком далеко. Одних только интеллектуальных решений было бы теперь недостаточно, потому что проблема выбора, которую нужно рассматривать здесь как внутренний конфликт, успела получить определенное развитие.

Кроме того, событийный и ценностный планы обладают большей значимостью, если они затронуты, чем ментальный, и уж во всяком случае, они не могут корректироваться средствами ментального плана.

С точки зрения модели тонких тел это развитие можно описать следующим образом. Ошибки мышления, которые допускались на первом этапе, относятся к пункту 2 (фазы опускания проблемы в плотный план).

Вначале проблема выбора касалась только буддхиального плана. Так как Ф. был не в силах ее решить и тянул время, она стала опускаться на более плотный – каузальный – план, породив

на нем множество неточных шагов, суеты и ненужных обязательств. Причина в низкой чувствительности Ф., при которой импульсы каузального и буддхиального планов оказались для него недоступными.

Как уже было сказано, каждый раз, когда осознание проблемы отсутствует на тонком плане, она начинает опускаться на более плотный – до тех пор, пока не будет осознана.

Продолжая затем опускаться, проблема породила в ментальном плане большое количество противоречивых рассуждений, аргументов и интеллектуальных концепций. Теперь она дополнилась проблемой ментального плана, которую Ф. осознавал как необходимость *понять*, как дальше жить и вести свой бизнес.

Поскольку на ментальном плане проблема уже осознается, только здесь возникло ощущение реальности проблемы – на предыдущем уровне она воспринималась как невезение, превратности судьбы, несправедливость людей и мира, чрезмерное давление обстоятельств, смутное уныние и тревога по поводу ускользающих возможностей, которые всерьез не осознавались и не рассматривались, и т.д.

В действительности, проблема по-прежнему относится к буддхиальному плану, т.е. остается проблемой глобального выбора.

На этом этапе, какой бы выбор ни сделал Ф., этот выбор неизбежно был бы ошибочным. Предположим, Ф. принимает ментальное решение в пользу старого бизнеса. Тем самым он откажется от всех новых перспектив и возможностей – причем на очень длительный срок, потому что энергия для новых активных действий появится у него нескоро.

Конфликт, закрепившись (в виде победы одной из сторон) на ментальном плане, начнет опускаться дальше, в еще более плотный план – астральный, и начнут усиливаться эмоциональные конфликты. Более того, появятся и новые конфликты, потому что каждый раз, когда Ф. будет видеть людей, участвующих в интересных рискованных проектах, у него будут возникать тяжелые чувства, что создаст тенденцию отстаивать перед такими людьми свою позицию. Тогда он станет упорным пропагандистом идеи о безрассудности новых проектов. (Это ошибки первого типа: астральный план оказывается сильнее ментального.)

Если же Ф. сделает выбор в пользу нового проекта, то необходимость постоянно решать какие-то новые проблемы, возникаю-

щие в период реорганизации, вызовет в нем такое напряжение, что он будет с тоской вспоминать о прежней спокойной жизни. Признать ошибочность своего решения он также не сможет, т.к. пути назад он себе не оставил – и тогда он с еще большим упорством будет отстаивать идею о том, что в бизнесе уместны только новые проекты.

Итак, при любой попытке *ментально* (т.е. однозначно) решить проблему – независимо, в ту или другую сторону – проблема обязательно станет опускаться глубже в плотный план, создавая уже *эмоциональные* проблемы и конфликты – в свою очередь, неразрешимые до тех пор, пока они поддержаны интеллектуальным противостоянием.

Дело не в том, что ни одно из ментальных решений не является правильным, а, скорее, в том, что любое такое решение будет реализовываться с *чрезмерной* последовательностью и настойчивостью. Это создаст много жестких решений и совершенно запутает все каузальные потоки, отсекая дальнейшие возможности объединения различных тенденций. (Напомним, что событийные потоки намного тоньше, чем их ментальные описания.)

Точное решение проблемы на буддхиальном плане означало бы в рассматриваемой ситуации одновременный учет обоих направлений, поскольку каждое из них является ценным для Ф. Однако этого нельзя сделать на уровне ментального решения. Это требует очень тонкого чувствования (и большой скорости реагирования) – в какой последовательности и с какой силой вкладывать энергию в конкурирующие направления таким образом, чтобы они стали двигаться к объединению. На следующем этапе это превратилось бы в гармоничное сочетание множества действий, проявляющих глубоко интуитивные, надинтеллектуальные ценностные импульсы, и только потом интеллектуальное осознание и обоснование происходящего возникло бы естественным путем – следуя нисходящему потоку энергии из каузального тела в ментальное.

Возвращаясь к описываемому случаю, мы видим, что Ф. делает попытки решить проблему на ментальном и эмоциональном уровнях – он ищет ментальной ясности и ведет эмоциональные конфликты. Далее, так как проблему невозможно решить, ведя эмоциональные битвы, она начнет постепенно опускаться в следующий более плотный план – в эфирное те-

ло, создавая в нем болезненные состояния вплоть до реальной симптоматики.

Если же проблема опустится еще дальше – в физическое тело и на физический план, – это может закончиться телесным заболеванием или катастрофой (несчастным случаем, стихийным бедствием, «случайным» крушением бизнеса и т.п.).

В приведенной ситуации ошибки допущены на всех тонких планах, т.е. она является примером не единичной ошибки мышления, а целого стереотипа ошибочного мышления.

Итак, можно говорить о двух типах ошибок.

Первый тип ошибок делается в буддхиальном и каузальном тонких телах. Здесь источником ошибки является отсутствие осознанности – способности замечать утонченные импульсы этих тонких тел.

Например, если бы Ф. был в состоянии осознавать тончайшие импульсы *буддхиального* плана, то он получил бы очень точные подсказки, на каких этапах этой ситуации действовать в интересах прежнего бизнеса, а на каких – в интересах нового. (Мы не можем дать здесь подробного описания, ввиду его громоздкости; заметим только, что при анализе ситуации обнаружились многие возможности, мимо которых Ф. проходил. Так, он не принял поддержки извне, потому что помощь в новом проекте ему предлагали в тот момент, когда он уже отказался от этого проекта, и вторично – когда у Ф. был приступ страха перед ним. Когда же Ф. впоследствии обращался за помощью к тем же людям, у них уже менялись обстоятельства. Или Ф. медлил с осуществлением идеи до тех пор, пока она не устаревала, разговаривал с возможными партнерами так, что у них терялся интерес к проекту и т.д.)

Второй тип ошибок связан с многочисленными страхами, которые проявляются на всех уровнях (обычный страх на эмоциональном плане, ментальный – в жестких убеждениях Ф., – например, «за двумя зайцами погонишься...», «синица в руке...» и т.д., страх каузального плана – в медлительности и чрезмерном продумывании в ущерб спонтанности, буддхиального – в тончайших ощущениях безнадежности, обреченности, ощущения «у меня не получится» и т.д.)

Здесь уместно было бы использовать термин *интуиция*; человек всегда располагает столькими типами интуиции, сколько тонких тел вовлечено в проблему.

Так, в процессе работы с Ф. выяснилось, что на энергии вдохновения, которое он почувствовал от открывающихся перспектив, он мог бы взять на себя определенные принципиальные обязательства и заключить новые соглашения, а затем, опираясь на старый бизнес, привлечь в новый проект дополнительное финансирование. Вместе с тем он мог бы развивать и старый бизнес – внося в него новые идеи, используя ту же энергию вдохновения от нового проекта. По его собственному признанию, такие возможности временами возникали, но он опасался им следовать и медлил с решением – до тех пор, пока эти возможности не исчезали. Это касалось как стратегических, так и тактических решений, отдельных актов переговоров с прежними и новыми партнерами. В свою очередь, такая неточность и несвоевременность действий создавала лишнюю суету.

Тот же страх блокировал и *ментальные* возможности Ф. – в контексте бизнеса это означало дефекты планирования, продумывания деталей, а также формирования внутренней позиции. Для Ф. существовало только две четко сформулированных идеи – развитие старого бизнеса и развитие нового бизнеса, и эти идеи воспринимались им как противоречащие друг другу. У него не было доступа к интуитивному уровню ментального плана – тому уровню, где возможно появление идей о постепенном преобразовании одного направления в другое или, что то же самое, о временном объединении этих направлений – или идеи рассматривать эти направления как поддерживающие друг друга виды деятельности. Любая мысль, приближающаяся к этому уровню, вызывала тревогу, блокировалась и не получала должного развития.

В эмоциональном теле описываемый ошибочный стереотип мышления проявлялся в устойчивых клише эмоционального **реагирования** на разнообразные ситуации – т.е. в ставших типичными для Ф. бурных эмоциональных реакциях на определенные известия, новости или действия подчиненных.

На уровне эфирного и физического тел было также много устойчивых повреждений, связанных с данным стереотипом, – склонность к определенной симптоматике, а также присутствие многочисленных телесных блоков – мышечных спазмов, разрушающих движение разных типов энергии.

Какой выход был бы возможен для Ф.? На начальном этапе, когда проблема еще не опустилась на каузальный и менталь-

ный планы, можно было бы помочь Ф. восстановить хотя бы на некоторое время осознанность в тонких планах – необходимую, чтобы сориентироваться. Для этого следовало бы работать со страхами буддхиального и каузального планов. Такая работа выводит ситуацию из разряда стрессовых, после чего человек обретает способность управлять ею. Тогда Ф. мог бы совершить ряд интуитивно точных решений и действий (буддхиальный и каузальный планы). После того, как проблема опустилась в более плотные планы, этого было бы уже недостаточно – по двум причинам.

Во-первых, теперь накоплено много негативной энергии каузального, ментального, астрального и эфирного планов (т.е. ошибочных действий, мыслей и эмоциональных контактов, а также ощущений депрессии и бессилия), и это будет лишать смысла любые удачные действия в тонких планах, направляя туда по восходящему потоку эту негативную энергию.

Во-вторых, при такой загруженности плотных планов – эфирного и астрального – не может появиться достаточная чувствительность к изменениям в более тонких планах – каузальном и буддхиальном, а она должна поддерживаться длительное время, пока не будут исправлены все запутанные ситуации.

Сильные ощущения эфирного и астрального плана, т.е. болезненные симптомы, физическое бессилие, уныние, раздражение, тревога – все эти переживания обладают большой интенсивностью, хотя и малой глубиной, и до тех пор, пока интенсивность их велика, человек просто не может осознавать более тонких импульсов ментального и каузального планов. Точно так же, пока есть сильный внутренний диалог и интеллектуальная суета, – не может включиться чувствительность, позволяющая воспринимать импульсы каузального и ценностного плана, и тогда на этих планах тоже нет должной осознанности – т.е. не работает интуиция тонких уровней. В этом случае недоступна глубина переживания или глубина осознания ситуации, а без глубокого и глобального восприятия ситуации невозможно избежать ошибок или неточностей ни в одном конкретном действии.

Таким образом, ситуация выглядит достаточно безнадежной, если только Ф. не начнет применять практики, цель которых, в данном случае, снизить интенсивность *плотных* переживаний, т.е. освободиться от безнадежности, бессилия, тревоги и раздражения,

а затем освободиться от лихорадочных попыток придумать какой-то выход.

Другая цель практик – развить тонкую чувствительность и концентрацию, а также скорость восприятия, позволяющие как следовать каузальным и ценностным знакам и импульсам, так и управлять ими. Сделать это – означало бы полностью реорганизовать процесс мышления.

Подчеркнем еще раз: процесс мышления – это совокупность согласованной активности разных тонких планов – эфирного, астрального, ментального, каузального и буддхиального.

Рассмотренная ситуация – пример того, как эта активность под воздействием стресса становится неадекватной в каждом тонком плане, а также становится рассогласованной в разных тонких планах. Это и есть нарушения мышления.

Приведем в заключение классификацию особенностей мышления, препятствующих формированию и использованию системного мышления.

Первый тип таких особенностей связан с невысоким уровнем личностной эволюции, когда плотные планы (эфирный и астральный) чрезвычайно активны, а в ментальном и более высоких планах осознанной активности мало.

Другая, достаточно многочисленная категория людей имеет запрет на эмоциональное реагирование и не осознает телесных ощущений, пока болезнь не уложит в постель (даже пониженное или повышенное артериальное давление воспринимается этими людьми так, что они утверждают, что ничего не чувствуют). Их активность перенесена в ментальный план. У них имеется устойчивый набор убеждений и концепций по поводу всего, что происходит вокруг – им кажется, что они всегда точно знают, что делать, для них мир – это концепция. Они все стараются просчитать, и это другое типичное склонение, препятствующее формированию у данного человека системного мышления.

Наконец, в бизнесе все еще встречается категория людей, у которых большая часть активности перенесена в каузальный план, а ментальный план неразвит или блокирован. Эта категория была достаточно многочисленна в начале девяностых годов – они были активны, но недалекновидны. Сейчас такие люди встречаются редко.

В соответствии с этим в дальнейшем мы будем рассматривать два типа мышления. К первому типу относится эмоционально-интуитивный, ко второму – ментальный. В обоих случаях проблема решается с помощью практик.

6. Стили мышления.

Иньская и янская составляющие процесса мышления

Понятно, что самое совершенное мышление, на которое способен человек, возможно только тогда, когда задействован весь диапазон тонких тел (как это происходит у гениев), т.е. процесс мышления происходит на всех тонких планах одновременно. С уровней ощущений и эмоций поступают интенсивность и мощь, с верхних уровней – творческие идеи и нетривиальные решения, а средний уровень – ментальное тело – осуществляет систематизацию и обмен процессами мышления и его продуктов. Другими словами, каждое из тонких тел осуществляет свой собственный «процесс мышления», причем все тела вместе осуществляют этот процесс синхронно. В связи с этим можно говорить о разных стилях синхронно осуществляемого мышления.

Возможны, однако, блокировка процессов в нескольких тонких телах либо нарушение синхронности. Тогда процесс осуществляется более активно в каком-то одном теле либо в нескольких – например, только в тонких планах или только в плотных. Могут, скажем, встречаться «беспочвенные мечтатели» – если акцент переносится в буддхиальный план, или «интеллектуалы» – если наиболее интенсивно включен ментальный план. Часто основные процессы осуществляются в эфирном или астральном телах (инфантильный тип мышления). Наиболее распространены два типа блокировки тонких тел: блокируется либо уровень *тела*, либо уровень *духа*. В наиболее грубом варианте это порождает следующие стили мышления:

1. **«интуитивное»** (как правило, дологическое, эмоциональное);
2. **«ментальное»** (логическое).

Третий стиль мышления включает три тонких тела – эфирное, астральное и ментальное. Его можно обозначить как

3. «интуитивно-ментальное».

Оно представляет собой упрощенную версию упомянутого выше совершенного мышления, в котором участвуют все тонкие тела и которое является результатом нормальной жизнедеятельности системы *дух – тело*. Для последнего процесса можно ввести термин

4. *целостное мышление*.

Именно такой стиль мышления либо его упрощенная версия («интуитивно-ментальное» мышление) формируется при осознанном использовании рассмотренной здесь энергетической модели.

«Интуитивный» стиль архаичен. Он основан на эмоциональном и чувственном восприятии мира и представляет собой *иньский вариант* процесса мышления (т.е. *иньскую составляющую* в нашей модели *целостного мышления*).

«Ментальный» стиль – современное логическое мышление – представляет собой *янский вариант* процесса мышления, или *янскую составляющую* упрощенной модели целостного мышления. В полной модели *янская составляющая* включает все процессы верхнего слоя ментального, каузального, буддхиального и атманического планов, т.е. соответствует уровню духа.

В *целостном* (системном) мышлении присутствует целостная *энергия Ци*, т.к. оно включает обе составляющих – иньскую и янскую.

Каждая из двух составляющих упрощенной («интуитивно-логической») модели мышления имеет собственный *язык описания*. Иньской составляющей соответствует язык состояний (в т.ч. эмоциональных состояний). Янской составляющей соответствует язык четкой постановки целей и технологий их достижения. Второй стиль дает ясность пути и шагов, а первый дает силу для того, чтобы этому пути следовать. В расширенной модели язык состояний также соответствует каузальному и атманическому планам.

Процесс мышления в нашей модели удобно рассматривать как единство логики и аксиоматики. Любые рассуждения и логические конструкции всегда выстраиваются в рамках определенных правил по умолчанию (часто неосознаваемых) и на базе определенных (осознаваемых) предположений или ожиданий.

Например, человек, участвующий в деловых переговорах, может строить свою аргументацию на основе неявного предположения, что он не должен доверять своим партнерам. В другой ситуации он будет неявно предполагать, что некоторым из партнеров можно доверять полностью, другим – до определенной степени.

Такие неявные предположения редко можно обосновать рационально. Скорее, они являются продуктом непосредственного восприятия и чувственного опыта и представляют собой своеобразную интуитивно созданную аксиоматику для дальнейших логических конструкций. Формирование аксиоматики является функцией нижних тонких планов – эфирного, астрального и протейших элементов ментального, – которые относятся к категории *тело* (хотя источники и общий план любой аксиоматики определяются ценностями и миссией человека, – по этой причине аксиоматика уникальна и сугубо индивидуальна). Логические же конструкции, развиваемые или реализуемые в рамках этих неявных предположений, являются продуктом верхних тонких планов, относящихся к уровню *духа*.

Таким образом, процесс мышления в нашей модели является процессом взаимодействия *духа* и *тела*, причем это взаимодействие организовано круговым образом. Ментальные построения и стратегические линии базируются на чувственном восприятии (функция *тела*), в то время как чувственное восприятие и формирование аксиоматики определяются ментальными идеями и стратегической направленностью (функция *духа*). Мы получаем здесь круговую структуру движения энергии Ци, свойственную кибернетическим системам: аксиоматика зависит от характера и цели логических построений и в то же время служит опорой для них.

* * *

Рассмотрим более подробно роли иньской и янской составляющих в этом процессе.

Иньская составляющая более архаична; она основана на эмоциональном и чувственном (интуитивном) восприятии мира. При иньском стиле мышления акцент внимания в большой степени переносится на контекст проблемы. Каждый ее фрагмент осознается как отдельная деталь и имеет определенную эмо-

циональную окраску. Так формируется интуитивное следование событийным потокам (без ясного осознания происходящего) – как это происходило у большинства людей в древности и происходит у животных. Это дает высокий уровень встроенности в мир, ощущение опоры и стабильности. Однако, если иньская составляющая становится основной в процессе мышления, это ведет к определенным трудностям, связанным с замедлением процесса личностной эволюции, а в самом грубом варианте дает инфантильное мышление.

Янская составляющая мышления дает силу быстро принимать решения и активно воздействовать на мир. В нашей модели она включает озарения, приходящие с уровня атманического или буддхиального планов, активные действия, которые не всегда осознаются, но подчинены высшему замыслу буддхиального плана, а также ментальные описания всех возникающих при этом фрагментов решаемых задач.

Сюда также относятся всевозможные технологии, стратегическое планирование, конкретные программы, касающиеся преодоления всех возникающих трудностей и тупиков в рассматриваемых проектах. Во внешней реальности (в плотном плане) она создает преобразующий потенциал, с которым связаны аспекты воли и творчества.

Подчеркнем, что янский стиль мышления в нашем определении включает не только логическое мышление (деятельность ментального плана), но также активное воздействие на внешнюю реальность и творческие озарения по ее поводу.

Это подразумевает высокий уровень осознания себя и своих действий и полную ответственность за них. Янская составляющая была редкостью в древние времена, когда все новые идеи или озарения приписывались высшей силе (Богу) и, следовательно, не подразумевали личной ответственности.

Процесс выделения янской составляющей в независимый стиль мышления определил несколько эпох в развитии человечества – породив сначала эпоху Просвещения, а затем и последующие, приведшие к научно-технической революции и торжеству (и гипертрофии) ментального разума последних времен. В самом грубом, непроработанном варианте такой стиль мышления сводится к собственно логическому мышлению. Человек склонен тогда строить логические конструкции по поводу всего, что видит вокруг, – причем эти конструкции могут быть оторваны как от событийных потоков и ценностного пла-

на, так и от эмоционально-чувственного восприятия. Не имея чувственного контакта с миром, он вынужден опираться на жесткие убеждения и принципы, которые в этом случае заменяют интуитивную аксиоматику. Такой человек становится весьма компетентным в различных суждениях – и чувствует себя экспертом.

7. Техническое описание модели

7.1. Деконцентрация и концентрация как иньская и янская части процесса мышления

В нашем подходе актуальны два базовых навыка, необходимых в процессе мышления, – **деконцентрация (расфокусировка)** и **концентрация внимания**. Первый из них связан с иньской составляющей мышления, второй с янской. Как уже упоминалось, для их обозначения мы используем метафорические термины «**первое (периферийное) внимание**» (оно включает расфокусировку) и «**второе (центральное) внимание**» (оно включает концентрацию).

Концентрация, представляя собой основу для янской составляющей мышления, является функцией духа. Концентрация присутствует в любых логических построениях; с ней также связаны волевое начало, активность и творчество. Но главная особенность концентрации состоит в том, что, будучи направлена на любой объект тонкого плана, она осуществляет его трансформацию.

К объектам тонкого плана мы относим ощущения, в том числе и болевые, эмоции, мысли и ментальные конструкции, а также тонкие ощущения, касающиеся событийных выборов и ценностных предпочтений. Если направить концентрацию на один из таких объектов, он начинает эволюционировать (трансформироваться).

Этот эффект используется в техниках 2 – 4 (см. ниже, раздел 7.3.). На этом эффекте также основан ряд практик данного подхода, позволяющих решать проблемы разных планов – от устранения симптомов болезни до принятия сложных решений.

Деконцентрация (расфокусировка) внимания, представляя собой основу для иньской составляющей мышления, связана с категорией *тело*. Под деконцентрацией мы понимаем способность расфокусировать внимание внутри тела и за его преде-

лами. Расфокусированное внимание обеспечивает максимальную чувствительность ко всем деталям контекста. С расфокусировкой внимания связаны восприимчивость, выдержка, чувство опоры, а также способность одновременно воспринимать несколько объектов. Расфокусированное внимание подобно периферийному зрению. Оно мгновенно реагирует на любые изменения – движение, усиление или ослабление любого процесса и лежит в основе восприятия тонких оттенков – цветовых, звуковых и чувственных. Ряд приемов использования и развития навыка деконцентрации даны в техниках 1 – 6 (см. раздел 7.3.).

Итак, роль концентрации особенно важна для процессов, связанных с логическим мышлением: для порождения планов и разнообразных логических конструкций, создания стратегического видения и следования ему. Роль деконцентрации важна при интуитивном выборе аксиоматики – опоры для всех логических конструкций.

7.2. Деконцентрация как основа «интуитивного» мышления. Механизмы «интуитивного» мышления

В состоянии деконцентрации внимание спонтанно привлекается к разнообразным деталям контекста, формируя внутреннюю позицию человека, не всегда логически аргументированную. При этом некоторые из деталей контекста выделяются осознанно, к другим же деталям внимание привлекается бессознательно.

Здесь имеет место следующий механизм. При деконцентрации внимания все фрагменты контекста равно попадают в его сферу. Однако выбор тех или иных деталей происходит благодаря спонтанно скользящему лучу *внимания*. Его движение происходит с большой скоростью и, как правило, не осознается. Внимательный наблюдатель может легко осознать присутствие такого луча и заметить, как он слегка задерживается на отдельных фрагментах контекста. Именно эти фрагменты становятся затем выделенными деталями. Некоторые из них привлекают внимание, другие отталкивают, вызывая тревогу. Эти тончайшие эмоциональные реакции также не осознаются.

Вопрос о том, что управляет выбором тех или иных деталей, будь то сознательный или бессознательный выбор, имеет прикладной интерес. Знание этого механизма позволяет совершенствовать процесс выбора.

В качестве гипотезы мы предлагаем следующее утверждение, естественное, как нам кажется, в рамках модели тонких тел: **спонтанное внимание управляется с ценностного плана**. Другими словами, оно управляется ценностными предпочтениями и ценностными ограничениями. Это касается и осознаваемых, и неосознаваемых деталей контекста. Часть выбранных таким образом неосознаваемых деталей связана с различного рода страхами, запретами и другими повреждениями ценностного плана, сформированными в детском и подростковом возрасте, в процессе социальной адаптации.

Фактически, в этих утверждениях представлен возможный механизм управления бессознательным выбором¹⁹ внутренней позиции и формированием неявной аксиоматики. Это управление осуществляется через особые практики и технические приемы и обсуждается ниже. Для каждого человека выбор аксиоматики задан состоянием ценностного плана и строго индивидуален. Например, во время деловых переговоров перспективы партнерских отношений могут по-разному оцениваться разными людьми: один человек будет ненамеренно обращать внимание на аккуратность одежды, другой на мимические реакции, третий на звучание голоса, четвертый на высказываемые идеи и т.д. Этим процессом определяется конкретный выбор. Такой выбор присутствует даже у ребенка, который интуитивно может принимать или не принимать некоторых из окружающих людей. Еще раз подчеркнем, что этот процесс уникален для каждого человека.

Создаваемая расфокусированным вниманием аксиоматика представлена тонкими телесными ощущениями: переживание «знаю, что это именно так» всегда имеет конкретный энергетический контур в теле, который выдает себя невербальными проявлениями и нюансами самочувствия. Поскольку аксиоматика часто не осознается и используется по умолчанию, истоки собственных решений не всегда легко осознать. Например, управляющий может без явных оснований давить на подчиненного или уклоняться от контактов с ним, совершенно не отдавая себе отчета в том, что он это делает. Давление или уклонение могут проявляться как в сло-

¹⁹ Этот механизм служит основой для ряда практик, позволяющих существенно улучшить процесс выбора позиции, делая его более адекватным. Практики направлены на снижение неосознаваемых социальных страхов и ограничивающих убеждений и обсуждаются ниже.

весных формах, так и в поступках. Часто при приеме на работу из всего списка заслуг человека ненамеренно выделяются одни и замалчиваются другие, и итог для внешнего наблюдателя может оказаться совершенно необъяснимым.

Представленный здесь механизм формирования аксиоматики может действовать с разной степенью адекватности, в зависимости от состояния ценностного плана. Как уже упоминалось, ценностный план может быть поврежден многочисленными социальными страхами и запретами, возникающими еще в детском и подростковом возрасте, в связи с процессами воспитания и социальной адаптации. Они, как правило, не осознаются, но жестко структурируют восприятие и поведение. Это могут быть: страх оценки («как меня воспринимают, какое впечатление я произвожу?», ролевые страхи («я плохой специалист, начальник, исполнитель, переговорщик, организатор, друг» и т.д.), страх за территорию (часто – за должность или за сферу влияния; «это моя компетенция, не вмешивайтесь!» – человек может почувствовать себя униженным, если кто-то дает советы, инструкции или пытается помочь в той области, где он чувствует себя компетентным), статусные страхи («кто здесь главный?»), страх бессилия («у меня не получится», «не судьба...»), страх неуспешности и т.д.

Все эти страхи часто проявляются в форме тайных обид и чувства несправедливости; они влияют на многие выборы в деловом контексте и могут отодвигать интересы дела на второй план. Иногда подобные страхи приобретают форму осознанных или неосознанных убеждений, как, например, рассмотренное выше убеждение «никому нельзя доверять в деловых отношениях». За этим убеждением может стоять накопленная обида и почти любой из вышеперечисленных страхов. Страх побуждает таких людей стремиться к тотальному контролю. Это может восприниматься также как неспособность (или невозможность) делегирования ответственности.

Беда таких людей в том, что они воспринимают свое убеждение как объективную реальность, не осознавая, что это только фрагмент их картины мира. Тогда все доступные им способы решения проблем будут окрашены оттенком недоверия. В некоторых ситуациях это может стать серьезным ограничением и вести к разнообразным тупикам, а ряд конкретных мер, позволяющих решить проблему, просто не может прийти в голову, наталкиваясь на внутренний (неосознаваемый) запрет.

Это касается также и любых других жестких убеждений и принципов. Подобно страхам, они должны рассматриваться как неадекватность аксиоматики. Многие выводы, основанные на такой аксиоматике, при всей их логической стройности, будут вести в тупик.

Поэтому в духовных традициях существует много практик, направленных как на восстановление телесно-эмоциональных структур человека, так и на высвобождение тайных страхов и запретов, поднявшихся в процессе личной эволюции до буддхиального плана. Человек, использующий такие практики, как правило, более подготовлен к восприятию предлагаемой здесь модели мышления.

Каждый желающий может освободиться от власти этих страхов и запретов с помощью круга практик *выслеживание – трансформация картины мира – неделание*, если использует их систематически, т.е. каждый раз, когда оказывается в «безвыходной ситуации» или событийном тупике. Ниже дан пример работы с такой «безвыходной ситуацией». Всегда следует помнить, что тупик является не столько свойством объективной реальности, сколько продуктом искажений в картине мира.

7.3. Развитие технических навыков целостного (системного) мышления

Итак, навыки концентрации и расфокусировки внимания в равной степени важны для процесса *целостного* (системного) мышления. Однако современный человек, как правило, больше владеет одним из этих навыков в ущерб другому.

Ниже приводится ряд техник, которые должны быть частью процесса мышления. Кроме того, они позволяют лучше понять роль этих качеств в процессе мышления и развить недостающий навык. На первом этапе мы будем рассматривать процесс расфокусировки внимания, ограниченный объемом тела.

Техника 1. Приемы осознания тела (техника расфокусировки внимания в объеме тела)

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
2. Найти некоторое локальное ощущение в любой выбранной части тела – например, в середине груди.

3. Попробуйте почувствовать эту точку, не прикасаясь к ней ничем, кроме *луча внимания*. Это тренировка концентрации: следует как бы всматриваться изнутри в эту точку, но не визуалью, а кинестетически (т.е. ориентируясь не на образ точки, а на ощущение ее в теле).
4. Медленно перемещая *луч внимания* влево или вправо, осознать присутствующие там ощущения. Заметить различия между ними.
5. Осознать, что каждой точке поверхности тела соответствует определенное (уникальное) ощущение. Ощущения в разных (в том числе и в соседних) точках тела различны.
6. Продолжая расслаблять тело и расфокусировать внимание во всем теле (т.е. продолжая осознавать тело целиком), переместить *луч внимания* во внутренние области тела и осознать, что каждой точке внутри тела также соответствует определенное ощущение.

Некоторые ощущения связаны с субъективным восприятием внутренних органов. При наличии хронических заболеваний в процессе выполнения шага 5 возможно появление эфирного и(или) эмоционального дискомфорта – могут всплыть негативные воспоминания, заболеть голова и т.д. У некоторых людей может возникнуть ощущение обострения хронической симптоматики. Появление таких симптомов следует воспринимать как позитивный эффект: эти переживания в латентной форме могут присутствовать постоянно, но человек бессознательно отстраивается от них. Это помогает ему «забыть» травмирующий опыт.

При кажущемся внешнем выигрыше такое «забывание» всегда имеет много негативных последствий, начиная с развития хронических заболеваний и кончая серьезной поведенческой несостоятельностью и ошибочными выборами. Как известно из медицинской практики, всякое хроническое заболевание должно быть переведено в острую фазу, если ставится задача его излечения. Если этого не делать, болезнь постепенно прогрессирует до тех пор, пока обострение не возникнет спонтанно, как естественный результат эволюции заболевания. Когда обострение вызвано искусственно (как в данном случае), не следует пугаться этого факта, но необходимо сделать несколько технических шагов (они даны в технике 2), которые должны быть известны заранее. При наличии такой скрытой (неосознанной) симптоматики шаги 4 – 6

можно рассматривать как часть техники работы с симптомом заболевания.

Рассмотрим теперь процесс концентрации. Сначала мы ограничим этот процесс объемом тела, т.е. рассмотрим концентрацию на телесных ощущениях и внутренних образах. Как уже говорилось, концентрация, направленная на любой объект тонкого плана, вызывает его трансформацию. Приведем простейшую технику трансформации ощущения дискомфорта.

Техника 2. Техника трансформации ощущений

1. Выбрать телесное ощущение дискомфорта. Для этого можно воспользоваться шагами предыдущей техники. После шагов 4 – 5 каждый человек может обнаружить ощущение дискомфорта в какой-то части тела, а возможно, и слабый симптом заболевания.
2. Оставаясь в расфокусированном внимании, найти центр этого ощущения.
3. Продолжая расслаблять тело в этой области, направить концентрацию в центр ощущения.
4. Продолжая расслаблять тело и концентрироваться в этой области, создать ощущение, будто ткани тела здесь раздвигаются. При этом у многих людей возникает ощущение выходящей из тела субстанции, которую можно визуализировать как вытекающий поток, имеющий некоторые параметры (определенный цвет, звук, консистенцию, скорость, температуру, запах и т.д.)
5. Продолжать процесс концентрации, расслабляя тело и наблюдая за вытекающим потоком до полного исчезновения дискомфортного ощущения.

Примечание 1. У некоторых людей не возникает визуализации. Это не имеет значения; здесь важен процесс концентрации на ощущении, сопровождаемый расслаблением тела.

Примечание 2. Некоторые люди могут осознавать только один или два из перечисленных параметров.

Примечание 3. Иногда дискомфортное ощущение начинает спонтанно перемещаться внутри тела. В этом случае необходимо перемещать концентрацию вслед за ощущением. Сопровождая ощущение, концентрация должна его усиливать. При этом

в каждой области, куда перемещается ощущение, необходимо все сильнее расслаблять тело.

Результатом применения этой техники является полное исчезновение дискомфорта ощущения. При наличии симптома болезни процесс завершается полным исчезновением симптома. Подробное описание различных вариантов этой техники для работы с симптомами заболеваний приведено в нашей статье «О психотерапии болевого синдрома и негативных эмоциональных состояний».

Приведем еще одну технику, основанную на объединении расфокусировки и концентрации внимания. Эта техника представляет собой один из важных элементов процесса целостного мышления.

Техника 3. Перемещение и перераспределение телесной энергии²⁰

К этой технике можно приступать только после того, как освоены приемы осознания тела, а также техника трансформации ощущений (см. техники 1 и 2). С ее помощью можно перемещать энергию из любой точки тела в любую другую точку.

Для тренировки необходимо взять две точки в теле, разделенные некоторым интервалом – например, в центре груди и в нижней части живота.

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
2. Продолжая расфокусировать внимание, убедиться, что обе выбранные точки осознаются одновременно. Внимание, привыкшее к концентрации, вначале будет переходить от одной точки к другой. Почувствовать их одновременно можно, только *расфокусировав* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками.
3. Продолжая расфокусировать внимание, направить концентрацию на оба ощущения одновременно, а также на область тела, разделяющую эти ощущения.
4. Расслаблять эту область тела, концентрируясь на ней (как если бы ставилась задача «растворить» эту область). В

²⁰ Под телесной энергией понимается энергия эфирного и астрального тонких планов, т.е. ощущения и эмоциональные реакции. Данная техника (применительно к задаче исцеления) описана также в главе VI.

процессе выполнения этого шага можно обнаружить неожиданный эффект: в субъективном восприятии расстояние между точками начинает сокращаться, и они обнаруживают тенденцию к объединению.

5. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут субъективно восприниматься как нечто целое – либо как продолжение друг друга, либо как отождествленные точки.

После того, как этот результат достигнут, можно убедиться, что:

- любое воздействие концентрации на одну из точек мгновенно сказывается также и на другой;
- любое (легкое) массажное воздействие на одну из этих точек приводит к появлению комфортного ощущения и в другой точке.

Примечание. Эта техника позволяет быстро перераспределить энергию в теле (т.е. перераспределить телесные ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую. В данном контексте эта техника будет использоваться в процессе мышления – для осознания тонких связей между различными (иногда противоречивыми) фрагментами контекста, а также для трансформации поврежденных картины мира.

Техника 4. Трансформация фрагментов негативного опыта

1. Найти пример негативного опыта (например, фрагмент переговоров, в котором вы испытывали раздражение, тревогу, страх, обиду, гнев, растерянность и т.д.).
2. Создать визуальный образ этого фрагмента.

Примечание. Как правило, создание образа сопровождается появлением телесного отклика – дискомфорта ощущения в какой-то области тела; так действует стратегия «вижу – чувствую»: любой образ сопровождается некоторым телесным ощущением.

3. Удерживая образ в поле зрения, найти телесный отклик переживания данного фрагмента.
4. Расслабить тело и расфокусировать внимание в той области тела, где переживается этот отклик.
5. Продолжая удерживать образ и расслаблять тело, направить концентрацию на ощущение телесного отклика.
6. Продолжая удерживать образ, выполнить шаги 3 – 5 техники 2: продолжать расслаблять эту область тела, концен-

трируясь на этом процессе; раскрыть тело и, по возможности, создать поток (см. примечания к технике 2).

7. Действовать таким образом до полной трансформации дискомфортных ощущений.

Результатом применения этой техники будет появление состояния полной невовлеченности по отношению к выбранному фрагменту. Все неприятные переживания, касающиеся этого фрагмента, окажутся интегрированными. При точном выполнении всех шагов инструкции и при условии, что трансформация доведена до конца, возникает новая позиция по отношению к данному фрагменту и видение новых перспектив.

Примечание. Если после выполнения этой техники сохраняется ощущение тупика или неясности, как действовать, это означает, что трансформация не доведена до конца. В этом случае необходимо более точно и основательно выполнить шаги 5 – 7.

В качестве примера использования этой техники приведем демонстрацию **работы с дискомфортом, вызванным негативной мыслью**. Помимо техники 4 здесь также используются фрагменты техники 2 (в конце демонстрации, на этапе работы с агрессией).

– Возьми любую неприятную мысль. Вспомни что-нибудь неприятное и начинай думать об этом.

– Есть конфликт.

– Сразу возникают образ и соответствующая эмоция. Какая эмоция?

– Обида.

– Где ощущается?

– В горле.

– Продолжая переживать обиду, расслабь мышцы в горле. Одновременно расширяй ощущение обиды и усиливай его. Расслабь мышцы – и усиль ощущение.

– Оно смещается.

– Да, оно может перемещаться по телу, расширяться или локализоваться. Расслабляй мышцы по контуру перемещения ощущения и усиливай его, даже подгоняй его туда, куда оно начинает двигаться. Продолжай расфокусировать внимание и усиливать обиду. Куда идет ощущение?

– В ноги.

– Сильно расслабь мышцы ног и продолжай усиливать ощущения. Продолжай настаивать, усиливай и усиливай.

Периферийное внимание удерживай на отголосках этих ощущений в горле. Оставь в горле часть своего внимания и концентрации, чтобы ощущение там непрерывно трансформировалось. Если ты уберешь оттуда внимание, ощущение может вернуться. Распределяй внимание во всем теле и в горле... Все ушло? Какое ощущение осталось?

– Слабенькое ощущение тепла, легкость вместо комка.

– Снова подумай об этом конфликте – как сейчас он переживается?

– Уже без сжатия. Но агрессия осталась.

– Усиливай ее, расслабляя мышцы.

– Она также уходит вниз.

– Продолжай перемещать концентрацию, расслабляя мышцы... Следуй за ощущением.

– Оно исчезает.

– Что остается вместо агрессии?

– Легкость...

– Проверь, есть ли хоть какие-то дискомфортные ощущения? Снова думай об этом конфликте. Все ли спокойно? Как ты теперь относишься к этому человеку? Если есть хоть какое-то беспокойство, продолжай работать, и так до конца. **Расслабь все группы мышц, усиль дискомфорт, сопроводить его туда, куда он направляется, проводишь – и снова представить проблемный образ, пока не достигнешь состояния полной невовлеченности и спокойствия.** После этого в реальной жизни тоже не будет старого конфликта: твое состояние не позволит партнеру к нему вернуться.

Техника 5. Включение энергетического контура в процесс интеграции

1. Выполнить шаги 1 – 3 предыдущей техники: найти пример негативного опыта, создать его визуальный образ и найти соответствующий телесный отклик.
2. Расфокусировать внимание во всем теле. Одновременно с этим стараться усилить телесный отклик переживания выбранного фрагмента. Для этого продолжать расслаблять тело в этой области и концентрироваться на неприятном ощущении.

3. Если сохраняется расфокусировка внимания во всем теле, то при усилении выбранного телесного отклика периферийное внимание обязательно отметит дополнительные отклики в других частях тела.
4. Как только такие отклики обнаруживаются, перенести на них часть концентрации. Тогда концентрация будет одновременно направлена на несколько телесных ощущений.
5. Выполнять шаги 4 – 5 техники 2 по отношению ко всем указанным телесным ощущениям (откликам) одновременно: расслабить тело в области локализации каждого из откликов, направить концентрацию в каждую из этих областей и *открыть* там тело.
6. Повторять шаги 2 – 5 до тех пор, пока не включится (т.е. не *откроется*) все тело, т.е. повторять их каждый раз, когда появляются дополнительные отклики.
7. Продолжать концентрацию на всех телесных откликах до полной интеграции.

Данная техника является усиленной модификацией техники 2. Помимо того, что она является частью целостного мышления, она может использоваться как способ устранения болевых симптомов – таких, как головные, зубные боли и т.д. В качестве примера использования этой техники приведем демонстрацию **работы с болью в шейном отделе позвоночника**.

– *Начинай с того места, где ощущается боль – с точки в шейном отделе. Создай ощущение, как будто тело раскрывается.*

– *Есть.*

– *Теперь продолжай все больше расслаблять и раскрывать тело.*

– *Поток усиливается! Появляется ощущение в основании позвоночника.*

– *Держи в периферийном внимании сразу несколько частей: одна часть внимания остается в точке боли, другую направь в основание позвоночника...*

– *Еще в груди как-то неприятно...*

– *Это знак, что там есть точка из того же энергетического контура. Расслабь эти мышцы и раскрой там тело. Старайся визуализировать поток.*

– *Там что-то вроде темно-серого дыма.*

– *Одновременно продолжай раскрывать область шеи.*

– *Там плохо открывается...*

– *Если трудно расслабить и осознать какую-то часть тела, есть простой прием: прикоснись рукой в том месте, где хочешь раскрыть тело... Концентрация сразу усиливается. Какая визуализация возникает?*

– *Густая зеленая жидкость.*

– *А теперь, продолжая этот процесс, посмотри, где еще есть отклики?*

– *В животе... в коленях... в плечах.*

– *Только не оставляй прежние места, а расфокусируй внимание, осознавая все точки сразу...*

– *Так тут целая структура энергетическая в теле...*

– *Так и есть. И еще обрати внимание на первый уровень – слегка вытяни ноги, пропусти поток через колени в пошвы.*

– *У меня уже несколько потоков.*

– *Время от времени проверяй каждый поток. Просматривай затылок, солнечное сплетение, нижнюю часть живота, ноги. Постепенно включается все тело.*

– *Да...*

– *Продолжая этот процесс, проведи мысленно разрез от горла до лобковой кости и создай ощущение, что все туловище по переднесрединному меридиану раскрывается...*

– *Раскрывается.*

– *А теперь, продолжая раскрывать тело по переднесрединному меридиану, раскрой его и по заднесрединному меридиану, от копчика до макушки...*

– *Да, раскрылось.*

– *Теперь энергия движется повсюду, и ты все больше и больше можешь уходить в это трансовое состояние, обнаруживая новые и новые очаги напряжения в теле, и раскрывая их... но – в дополнение ко всему, что уже запущено.*

– *Сейчас очень сильные потоки.*

– *Время от времени снова просматривай все тело. Если ты чувствуешь трудность в том, чтобы открыть тело в какой-то точке, то просто прикоснись пальцами к этому месту, как бы пробуждая его... Можно слегка нажать. Замечаешь, что ощущение слегка меняется, да?*

– *Да, усиливается ощущение выхода из этой точки.*

– Можно сохранять это нажатие на протяжении всего процесса... И еще больше раскрывай тело... на последнем этапе важно трансформировать все остатки патогенной энергии, до самого конца.

– По-моему, все...

– Да. Как себя чувствуешь?

– Удивительно... Не только все прошло, но и восприятие другое: краски ярче, голоса звучат более отчетливо...

Технику 5 также можно рассматривать как дополнительный, многократно усиливающий элемент техники 4 (добавляется после шага 5 техники 4). Хотя выбранный фрагмент негативного опыта наиболее сильно переживается локально, в определенной области тела, тонкие отголоски этого локального отклика переживаются и в других телесных зонах. Все локальные ощущения, воспринимаемые одновременно, составляют определенную конфигурацию (контур) данного переживания. Последнее связано со структурой движения энергии по меридианам. Как известно, сильные переживания ощущаются во всем теле, т.е. затрагивают целый меридиан (или, чаще, несколько меридианов). Негативные переживания искажают процесс прохождения энергии по меридианам. (Иногда это ведет к обострению хронических заболеваний или к возникновению новых – если данный тип негативного опыта повторяется часто.)

Обычно при некоторой тренированности любой человек начинает воспринимать не отрывочные локальные ощущения, а весь контур переживания или его существенную часть. Чтобы развить необходимую чувствительность, требуется определенная тренированность в техниках 1 – 3. Иногда без этого приема невозможно довести до конца процесс интеграции. Ниже приведен пример такого случая – думая о фрагменте предстоящих действий, практикующий испытывает ощущение тяжести в груди. Пытаясь усилить и трансформировать это ощущение, он обнаруживает (порождающий его) сильный спазм в нижней части тела, который не осознается сам по себе, но проявляется и активизируется при попытке усилить ощущение в груди.

Техника 6. Создание целостного переживания

1. Выбрать фрагмент негативного переживания и создать его визуальный образ.

2. Найти самый сильный телесный отклик, а затем, действуя, как в технике 5, найти другие отклики, образующие контур переживания.
3. Концентрироваться сразу на нескольких локальных откликах, действуя, как в технике 3 (шаги 3 – 4).
4. Действовать так до тех пор, пока разные отклики не объединятся, – при этом переживание контура приобретает целостность.

Примечание. Этот эффект может быть использован как дополнительный шаг в технике 4 (после шага 5). Тогда мы получаем более мощную версию техники 4, если в ней концентрация направляется на весь контур в целом.

7.4. Первое и второе внимание как составляющие целостного (системного) мышления

До сих пор процесс расфокусировки внимания был ограничен объемом тела. Часто этого достаточно для решения задач трансформации отдельных фрагментов переживания и для работы с телесными симптомами, т.е. с сильными эмоциями и ощущениями. В процессе целостного мышления, однако, необходимо работать сразу с целым контекстом, включающим множество фрагментов. В этом случае требуется расширение понятия *расфокусированное (периферийное) внимание*. Мы будем использовать, как уже говорилось, метафору *первого внимания*, подразумевая под этим состояние максимальной непредвзятой чувствительности ко всем деталям контекста проблемы. Это состояние можно задать с помощью следующей техники, которую мы назовем **быть в первом внимании**, или **состояние первого внимания**. Перечислим ее шаги:

1. расслабить тело;
2. расфокусировать внимание во всем теле;
3. создать серию визуальных образов, касающихся всего контекста проблемы в целом;
4. создать ощущение, как если бы тело расширялось, касаясь различных фрагментов окружающего контекста и поглощая их;
5. «раскрыть» тело, т.е. создать ощущение, как будто ткани тела раздвигаются, давая возможность глубинному ощущению «Я» объединиться с деталями окружающего контекста;

6. продолжать расслаблять тело и расфокусировать внимание до появления эффекта *целостного переживания* (см. технику 6); контур переживания в этом случае может включать несколько фрагментов контекста.

Во многих случаях желателен еще и седьмой шаг, касающийся положения *внутреннего наблюдателя*. Любой человек легко определяет местоположение в теле *ощущения «Я»* (возникающего как реакция на мысль-вопрос «что есть «Я»?») и *внутреннего наблюдателя* (положение которого легко определяется как реакция на мысль-вопрос «откуда я воспринимаю *ощущение Я?*»). Однако у большинства людей эти две точки пространственно разделены – например, *ощущение «Я»* в области груди, а *ощущение внутреннего наблюдателя* – в области затылка. Часто в процессе поиска решения полезно использовать еще одно правило, которое формулируется в виде седьмого пункта данной техники.

7. Добиться объединения *ощущения «Я»* с *внутренним наблюдателем*.
 - а. Технически это достигается концентрацией внимания на области тела, разделяющей эти две точки, и максимальным расслаблением этого участка тела до *ощущения* полного соединения указанных точек.
 - б. Другой способ выполнить этот шаг – неограниченно расширять тело во все стороны, достигая такого объема, чтобы *ощущение «Я»* и *внутренний наблюдатель* воспринимались как элементы целого.

Если этот пункт выполнен правильно, то у практикующего возникает *субъективное* переживание пребывания в безграничном пространстве внутри себя. Реальные границы тела воспринимаются как очень слабое ощущение либо вообще исчезают, если тело достаточно расслаблено. Для обозначения этого безграничного пространства введем понятие **внутренняя территория**. Она всегда неявно присутствует в нашем сознании, независимо от того, чем мы занимаемся. В модели целостного мышления любой образ, касающийся внешней реальности, может и должен располагаться на *внутренней территории*. Для этого делаются шаги 4 – 5. Шаг 7 необходим только для того, чтобы сделать переживание *внутренней территории* более явным и осознанным. Такое осознание является особенно важным при формировании иньской стороны целостного мышления и стратегии создания *намерения* (см. ниже).

Теперь, когда введено понятие *внутренняя территория*, легко получить обобщение техник 1 – 6. Для этого всюду термин *тело* следует заменить термином *внутренняя территория*.

Вернемся к понятию *концентрация*. Особенность концентрации, как уже говорилось, состоит в том, что она осуществляет процесс трансформации энергии. В модели целостного мышления этот процесс используется для порождения новых идей или решения проблемы. При этом концентрация и расфокусировка внимания должны быть сбалансированы и включаться синхронно. Для описания такого процесса удобно воспользоваться метафорой *второго внимания*. Мы будем говорить о **«воздействии второго внимания»**, подразумевая следующие шаги:

1. Расслабить тело и расфокусировать внимание.
2. Создать ассоциированный визуальный образ проблемного фрагмента.

Для работы с энергией необходимо сделать переживание максимально сильным, а потом подвергнуть его воздействию концентрации. Чтобы усилить переживание, необходимо располагать его ассоциированный образ на *внутренней территории* (для этого делается шаг 3). Шаги 4 – 5 относятся к созданию *намерения*.

3. Осознать проблемный фрагмент как часть *внутренней территории*. Для этого расширить тело таким образом, чтобы весь фрагмент оказался внутри. Тогда переживание данного фрагмента усиливается и ощущения становятся более интенсивными. Обычно при этом практикующий начинает воспринимать этот фрагмент как продолжение себя.

Следующие два шага – 4 и 5 – представляют собой расширенную версию техники 2.

4. Создать концентрацию на двух точках *внутренней территории* – там, где находится образ, и там, где находится телесный отклик. Концентрироваться на обеих точках, одновременно «расслабляя» область между ними. Хотя эта область располагается вне тела, субъективно она воспринимается как продолжение тела, пока сохраняется осознание *внутренней территории*.
5. Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут сближаться или восприниматься как нечто единое – как продолжение друг друга. В этот момент фрагмент на-

чинает восприниматься как продолжение телесного ощущения. Или, по-другому, он начинает восприниматься так, будто его поместили внутрь тела. Обозначим это ощущение как **совмещенное переживание**.

6. «Открыть тело» в той области, где находится фрагмент, – т.е. создать ощущение, будто ткани («расширенного») тела в этой области раздвигаются. Возникающий при этом энергетический поток будет начинаться в той области, где находится *совмещенное переживание* (см. п. 5) ощущения фрагмента и телесного отклика на него.
7. Сохранять концентрацию до полной трансформации выбранного ощущения.

Весь процесс можно описать как последовательные включения *первого* и *второго* внимания. Предположим, есть проблема, которую необходимо «обдумать» – принять решение или наметить ближайшие шаги, или подготовиться к переговорам, или что-либо еще.

Первый шаг состоит в активизации *первого* внимания. Необходимо расфокусировать внимание и расширять тело, одновременно визуализируя все фрагменты выбранной проблемы – все, к чему привлекается спонтанное внимание. Как только выделится один или несколько напряженных фрагментов проблемы, необходимо воздействовать на них вторым вниманием до тех пор, пока они не будут интегрированы. На этом этапе полезны техники 3 и 6. После интеграции снова активизируется *первое* внимание. Теперь проблема будет выглядеть совершенно иначе. Если появились новые напряженные фрагменты, снова используется *второе* внимание, и т.д. до состояния полной ясности по поводу данной ситуации.

Говорить о последовательности включений *первого* и *второго* внимания удобно только для описания процесса. В действительности, они действуют одновременно. *Первое* внимание выделяет объекты для воздействия *второго* внимания, *второе* внимание формирует контекст для восприятия из *первого* внимания.

Так организовано их взаимодействие в процессе целостного (системного) мышления. Этот процесс является системным. Первое и второе внимание представляют собой две части системы, связанные двумя типами отношений (см. рисунок 34).

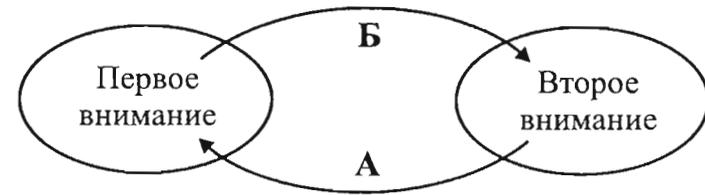


Рис. 39. Процесс целостного (системного) мышления.

На этом рисунке показано круговое движение энергии Ци. В том случае, когда одна из двойных связей блокируется, мы получаем один из двух упомянутых выше стилей мышления. Если блокируется связь А, это дает тенденцию к интуитивному мышлению, если Б – к интеллектуальному мышлению.

8. Линейные стили мышления как личные искажения

8.1. «Интуитивный» и «ментальный» стили мышления

При «интуитивном» стиле мышления человек достаточно восприимчив, но у него не хватает концентрации. Аксиоматика в этом случае может быть утонченной и адекватной. Такие люди интуитивно все подмечают, однако им трудно сделать из этого реальные выводы. Это детское мышление и детское поведение: «я этого делать не буду, мне это не по душе». Логика здесь отсутствует, последовательности нет, однако такие люди всегда могут сослаться на интуицию, которая им *что-то подсказывает*. Они могут вызывать симпатию своей спонтанностью, но двигаться к цели и оставаться на дистанции – задача для них почти невозможная.

Интуитивному мышлению свойственна энергия Инь, а энергию Ян, т.е. собственную волю, человек проецирует на внешний мир, поэтому внешний мир становится источником страха. В его картине мира много внешнего давления, жесткости и агрессии. Главным «врагом», останавливающим развитие человека, является **страх**.

При «ментальном» стиле мышления концентрация (*второе* внимание) является ведущей, способность к расфокусировке же оказывается подавленной: в таком состоянии человек не воспри-

нимает мир чувственно, а только логически рассуждает. Логика здесь может быть безупречной, однако аксиоматика, как правило, оказывается неточной.

В норме адекватная аксиоматика создается за счет тонкой восприимчивости; здесь же нечувствительность к реальности приходится компенсировать за счет ментальных принципов и убеждений. В социуме принято гордиться принципами и убеждениями; в действительности носитель «ментального» стиля мышления нечувствителен к уникальности каждого реального момента и во всех случаях жизни ориентируется только на принципы, правила и инструкции. Вместо того, чтобы каждый раз принимать новые решения, он пользуется ограниченным набором готовых шаблонов.

Например, если у человека есть убеждение «никому нельзя доверять», он будет проявлять недоверие в каждой конкретной ситуации. В тех случаях, когда доверие необходимо, это убеждение заводит его в тупик. В реальных ситуациях требуется определенная гибкость – иногда проявлять доверие, а иногда не проявлять его.

Для того, чтобы понять, где и как действовать, т.е. доверять или не доверять в данной ситуации, нужна достаточно тонкая восприимчивость и определенный уровень ответственности за выбор (это возможно при целостном мышлении). Если опираться на интеллект, то не требуется ни того, ни другого. Принцип или интеллектуальное построение обладают свойством убедительности. Внутренний выигрыш здесь состоит в том, что опора на «доказанное» утверждение или на принцип избавляют от необходимости принимать новое решение в каждом конкретном эпизоде. В нашем примере человек просто будет всякий раз *не верить*, таково его правило. И в одних случаях это правило, действительно, спасает, зато в других случаях – сильно тормозит, разрушая отношения; многие люди заведомо не попадают в сферу его внимания. При этом он может обладать железной логикой, целеустремленностью и умением добиваться своего. Во многих случаях это может усиливать разрушительность его действий.

Как уже говорилось, при таком стиле мышления преобладает энергия Ян; энергия Инь в этом случае проецируется на мир, т.е. мир становится источником раздражения, агрессии и т.д. Его картина мира устроена так, что он находит вокруг множество людей, проявляющих мягкотелость, непоследовательность, нерешитель-

ность, медлительность и т.д. Поэтому «логический» стиль мышления побуждает человека действовать неэкологично – жестко преобразовывать мир, «не ждать милостей от природы», подавлять окружающих и т.д.

Захваченность идеей, действием, принципом или логическим построением становится при таком стиле мышления основным «врагом», останавливающим развитие человека. Эта захваченность поддерживается двумя упомянутыми выше механизмами. Во-первых, у такого человека заблокирована чувствительность, он испытывает растерянность при встрече с чем-то новым и склонность рассуждать оказывается спасительной, заменяя чувствование. Во-вторых, следование принципу или логике избавляет его от ответственности за принятие решения.

8.2. Стили мышления и уровни зрелости

Опираясь на модель тонких тел, легко получить алгоритм развития внутренней зрелости (конечно, сознавая всю его условность и не связывая с биологическим возрастом). В таком алгоритме каждый этап, или уровень зрелости, определяется тонким планом, который является для человека опорным, а модель в целом показывает, в какой последовательности человек осваивает разные уровни своего тела и духа.

Появившись на свет, он знакомится с **физическим** телом и начинает воспринимать **ощущения**, а чуть позже – **эмоции**. Это три уровня, на которых живет **ребенок**. Он еще не владеет интеллектом и воспринимает жизнь как приключение, наполненное яркими впечатлениями. Здесь человек – спонтанный и увлекающийся; он пользуется **интуитивным** типом мышления. Став **подростком**, он начинает осваивать **интеллект** – т.е. интересоваться правилами и инструкциями. Он изучает устройство общества, узнает законы, нормы и принципы, которые позволяют быть эффективным, и старается применять их в своей жизни. Он учится вести себя *разумно*, подчиняясь правилу (или старшему), на которых и будет лежать ответственность за жизнь и поступки подростка. Здесь начинается **логическое** мышление.

Более высокий уровень интеллекта включается, когда подросток превращается в **юношу**, который может принять и ответственность, и свободу. Это время ярких идей и концепций, жарких споров о спасении человечества, поиска единственно верного фило-

софского принципа. Эмоции занимают *юношу* куда меньше, если не отброшены совсем; человек занят совершенствованием своего интеллекта и поиском вдохновляющей идеи. Он охотно говорит, однако пока не действует. На этом этапе **логическое** мышление должно развиваться в совершенстве. **Взрослый**, напротив, понимает, что вся сила – в **поступке**, который говорит гораздо громче слов. Он понимает, что пока захвачен размышлениями, не может действовать. На этом этапе человек уже развил своей интеллект и готов отбросить его, чтобы найти опору внутри себя. Он способен легко обосновывать любые утверждения, иногда противоположные, и знает, что интеллект – слишком зыбкая опора. Его вызов – в том, чтобы действовать, а не думать. Его главный вопрос – «как действовать?». На этом этапе включается тонкое чувствование – способность делать выборы, опираясь на тончайшую интуицию.

Проходя эту ступень, он приобретает новую свободу, прежде заслоненную ментальным интеллектом: он получает доступ к собственному, не передаваемому в словах **безмолвному знанию**, которое так высоко ценится в традиции и основано на тончайшем чувствовании. Внешние стандарты и символы больше не служат ему опорой; он ориентируется в основном на внутренние стандарты и критерии в каждом выборе. Это и есть настоящая свобода и ответственность *взрослого* человека.

Следующий уровень – это **зрелость**, т.е. освоение человеком собственных истинных **ценностей и миссии**. Зрелый человек постоянно находится в контакте с собственными ценностями, он неизмеримо более эффективен, все его выборы мгновенны и осуществляются с ценностного плана и даже с уровня миссии. Он точен в малейших деталях поведения, словах, жестах и поступках.

Важно, что на каждом из начальных этапов этой эволюционной модели человек может задержаться на любой срок. Многие люди, если классифицировать их с точки зрения такой модели, годами остаются на *детском, подростковом и юношеском* уровнях. Поэтому два рассмотренных здесь стиля мышления – интуитивное и ментальное – в социуме принято считать нормой.

Среднесоциальный стандарт в настоящее время, по всей видимости, соответствует переходу от ментального к каузальному телу – что не мешает отдельным людям достигать любого уровня зрелости, если это становится их целью.

8.3. Стили мышления как особенности субличностей

Как было сказано, часто используется только «интуитивный» или только «ментальный» стиль мышления, либо – оба, но по отдельности (в зависимости от контекста). Это зависит от того, какое из тонких тел акцентировано.

Устойчивость такой акцентуации обеспечена системой телесных блоков, и в связи с этой устойчивостью **акцентированное тонкое тело можно связывать с отдельной субличностью**. Можно говорить о перевесе той или иной субличности – «интуитивной» или «ментальной». В случае, когда каждая субличность акцентирована в своем особом контексте, можно говорить о нарушении связей между субличностями. В этом случае они оказываются конфликтующими (конкурирующими). Тогда поведение человека, с точки зрения внешнего наблюдателя, становится непоследовательным или противоречивым.

В жизни отдельного человека могут быть периоды активности той или другой субличности. Можно сказать, что у каждого человека в детском и подростковом периоде активна первая (интуитивно-спонтанная) субличность, а в юношеском и взрослом периодах – вторая (логическая). Далеко не все люди достигают такого уровня личной эволюции, когда обе субличности начинают действовать синхронно – интегрируются в энергию Ци. (Именно это качество синхронности дает взрослую, а затем и зрелую личность.)

У некоторых людей логическая субличность так и не включается, и они на всю жизнь остаются в подростковом периоде своей эволюции. Эта категория людей часто ссылается на интуицию, желание («я хочу») или выгодные для себя правила и инструкции, и склонна к проявлениям протеста и актов саботажа против многочисленных обязательств, с которыми вынужден мириться современный человек.

У другой категории людей активизация логической субличности сопровождается своеобразным подавлением интуитивно-спонтанной. Обычно это сопровождается наличием сильных телесных блоков, снижением эмоциональной восприимчивости и чувствительности к тонким ощущениям. Представители этой категории могут проявлять большую жесткость как по отношению к окружающим, так и к самим себе. Основное ограничение таких людей связано с многочисленными социальными и ролевыми страхами (страх оценки, страх некомпетентности в той или иной роли и т.д.). Эти страхи закладываются в детском и подростко-

вом возрасте и, как правило, оказываются вытесненными, в результате чего такие люди социально адаптированы, имеют достаточно жесткую картину мира и принимают на себя множество социальных и ролевых обязательств, обусловленных упомянутыми страхами («я должен...»).

Естественно, что мы даем достаточно грубое описание, и каждый отдельный человек может находиться в любой точке шкалы, обозначенной этими двумя типами.

Существует еще одна категория людей, у которой акцентированы обе субличности. Они равны по силе, но находятся в противостоянии. Такие люди часто оказываются в ситуации внутреннего конфликта и, в зависимости от контекста, у них преобладает то иньский, то янский типы мышления. В подобных случаях у человека возникают проблемы и с принятием решений, и с систематизацией материала, и с составлением планов, и с определением ближайших шагов (вспомним популярные тренинги по тайм-менеджменту).

Графически все описанные стили мышления представлены на рисунках 40-43.

Рис. 40
«Интуитивный»
стиль
(иньское
мышление)

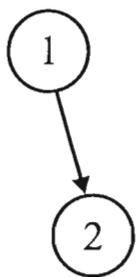


Рис. 41
«Ментальный»
стиль
(янское
мышление)

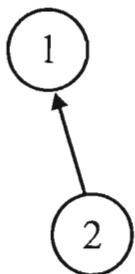


Рис. 42
«Расколотый»
стиль
(то иньское,
то янское
мышление)

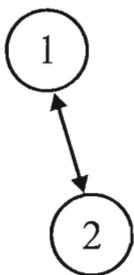
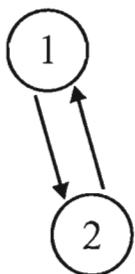


Рис. 43
Целостное
(системное)
мышление



1 – «интуитивная» субличность,
2 – «ментальная» субличность.

Последний, четвертый из описанных стилей мышления (см. рис. 43) можно рассматривать как естественное мышление, свойственное тренированному и зрелому человеку, у которого *дух* и *тело* (в указанном выше смысле) в равной степени здоровы и развиты.

Однако такое мышление становится недоступным при наличии внутренних проблем: либо картина мира оказывается слишком жесткой или искаженной (нарушения в области *духа*), либо *тело* недостаточно подготовлено для рассматриваемого процесса. В частности, многие заболевания и неадекватные эмоциональные состояния, а также неподготовленность физического тела (множество неконтролируемых мышечных напряжений) являются непреодолимым препятствием для спонтанного использования этого стиля. (Ниже это будет показано в стенограммах демонстраций.)

В этом случае одна из двух связей – иньская или янская – блокируется, что дает линейную систему с причинно-следственной зависимостью. Тогда причину трудностей принято искать либо в неправильной картине мира, т.е. в области *духа*, либо в неадекватном восприятии, т.е. в области *тела* (физическое тело, ощущения, эмоции, спонтанный выбор значимых деталей). В данном подходе, однако, не рассматриваются причинно-следственные связи, и любая из вышеупомянутых трудностей будет рассматриваться как системное нарушение. Это означает, что при искажениях в картине мира всегда необходимо искать телесный аналог этих нарушений, и наоборот, а затем работать с обеими частями.

Практики, которые мы перечислим в конце данной главы, могут использовать носители всех стилей мышления.

При иньском («интуитивном») стиле мышления в процессе практик должны развиваться концентрация и волевые качества.

При янском («логическом») стиле мышления должна быть восстановлена чувствительность; это требует восстановления навыков расслабления тела и деконцентрации – способности расфокусировать внимание в объеме тела и за его пределами (такая способность лежит в основе восприимчивости).

Другими словами, в первом случае развивается янское начало (концентрация), во втором случае – иньское начало (способность к расфокусировке внимания).

В случае «расколотого» мышления (рис. 42) необходимо восстановить связи между этими двумя частями, т.е. добиться их ин-

теграции и объединения в энергию Ци, что также делается с помощью особых практик.

Итак, предлагаемая здесь **энергетическая модель целостного (системного) мышления** состоит в гармоничном объединении «интеллектуальной» и «интуитивной» составляющих процесса мышления. Другими словами, всякий процесс мышления должен сводиться к интеграции энергий Инь и Ян – и восстановлению энергии Ци.

9. Примеры и демонстрации

Нередко запросы участников наших тренингов соответствуют перечисленным выше проблемам мышления современного человека. Например – как запустить проект, который «не запускается». Почему не запускается? Потому что там есть множество локальных задач, и неясно, за которую из них браться сначала. Надо найти человека под проект, найти помещение, обкатать систему, для чего нужны финансы, люди, технология, выбор ассортимента, а для этого нужно изучить рынок и конкурентную среду, учесть интересы потребителя... и т.д. Для человека с «ментальным» стилем мышления этот проект может оказаться почти невыполнимым, т.к. он не может спонтанно выстроить иерархию задач (отсутствие «адекватной аксиоматики»). Для человека с интуитивным типом мышления этот проект также невыполним: такой человек будет браться за один фрагмент проекта, а затем, не доведя его до конца, переходить к другому.

Другой пример. Управляющий озабочен тем, что ежедневно ему приходится решать слишком много проблем, и он не справляется с этим: *«...встретиться с юристом, встретиться с одним партнером, решить вопрос. С депутатом встретиться. По недвижимости тоже наметить... В химчистку заехать... Самое неприятное, когда с утра приходишь на работу, и целый день все валится – а ты решаешь, валится – а ты решаешь... Как будто там снежный ком какой-то, и он сам по себе. Дела, которые сами ко мне приходят. Не я их задумываю и делаю».*

Далее последовал такой диалог:

– Возьми какой-нибудь день и опиши, что приходилось делать? Вот так же, в произвольной последовательности.

– Финансовый вопрос на работе решать. Договор составлять. Подготовил очень важную встречу, которая оказалась не нужна... Постоянно стоит вопрос – будет, не будет... Не знаю, как к ним подступиться, и поэтому все откладываю.

– Это все?

– Нет, пятая часть...

Полная стенограмма работы с этим управляющим приведена ниже. Его проблема в том, что он мыслит в «ментальном» стиле. Попытка включить чувствование сопровождается спонтанным проявлением неосознаваемого ранее страха. Ниже мы обсудим это подробнее.

Итак, большинство людей имеет доступ лишь к части своих потенциальных возможностей, т.к. используют иньский, янский или расколотый (см. рис. 40 – 42) стиль мышления.

Практики трансформации картины мира, рассмотренные выше, позволяют *максимально и устойчиво* расширить способность к *целостному* (системному) мышлению. Здесь же мы приводим отрывки из стенограмм демонстраций, в которых даем инструкции, помогающие экспериментирующему войти в состояние *целостного* мышления *ситуационно*, по поводу актуальной проблемы. Подчеркнем только, что инструкция устроена так, чтобы включить одновременно и деконцентрацию, и концентрацию (*первое* и *второе* внимание), что уравнивает и интегрирует иньскую и янскую составляющие мышления, создавая энергию Ци. Как уже было сказано, непрерывное осознанное взаимодействие концентрации и деконцентрации и составляет суть системного (целостного) мышления.

В приведенной ниже демонстрации мы покажем, как организовано это взаимодействие.

Демонстрация состоит из двух частей. В первой части ставится задача выявления нарушений «аксиоматики», т.е. выслеживаются повреждения иньской (интуитивной) составляющей процесса мышления. Для этого выслеживаются все телесные напряжения (проявления страха или бессилия), возникающие в процессе обдумывания проблемы. Во второй части демонстрации ставится задача восстановления адекватной аксиоматики с помощью янской части мышления (концентрации). Это делается в два этапа. Вначале концентрация используется для трансформации всех напря-

жений, а затем для построения точной ментальной модели проекта (окончательных решений и плана действий).

Демонстрация

Речь идет о финансировании строительства центра. Есть разные схемы финансирования: брать кредит либо пригласить партнеров. Окончательное решение необходимо принять в течение недели.

М.П.: Начни с перечисления составляющих проблемы.

Участница: если брать кредит, то, во-первых, будут трудности при подборе поручителей, во-вторых, кредит слишком большой. Если приглашать партнеров, то придется смешивать деловые и личные отношения с человеком, который даст деньги.

– Когда ты говоришь это, снова войди в состояние первого внимания, расслабив тело. Что вызывает большее напряжение?

– Личные отношения. Они строятся на доверии.

– Где это напряжение ощущается в теле?

– В плечах.

– Какова эмоциональная окраска напряжения?

– Беспокойство, страх.

– Страх доверять в деловом контексте?

– Да.

– Держи это ощущение в периферийном внимании. Где откликаются трудности при поиске поручителей?

– В животе.

– И тоже оставь это ощущение в периферийном внимании. Кредит слишком большой – где это откликается?

– В нижней части живота.

– Расслабь там мышцы и пусть это ощущение остается. Смешивать деловые и личные отношения?

– Сердце.

– Какова эмоциональная окраска?

– Страх разрушить отношения. (...)

Итак, мы получили четыре больших фрагмента этой проблемы. Это можно изобразить следующим образом:

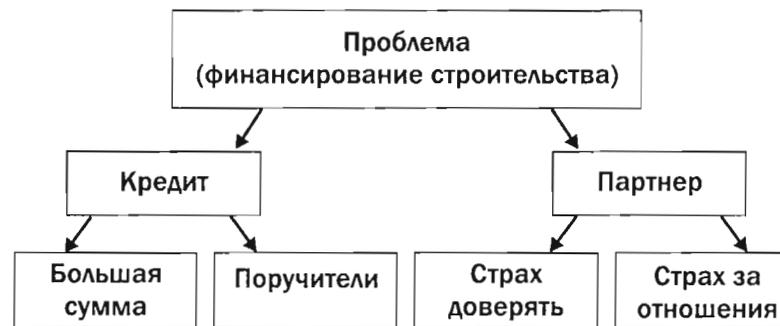


Рис. 44.

Такова структура восприятия «в первом внимании», т.е. таким способом тело откликается на заявленную проблему.

Используя введенную выше терминологию, мы будем рассматривать это как часть внутренней (неявной) «аксиоматики», на которой строится вся дальнейшая интеллектуальная аргументация. Другая часть аксиоматики связана с явными и неявными ресурсами, имеющимися у участницы прямо сейчас. Безусловно, она обладает различными аспектами силы, которые также можно было бы представить в виде схемы, дополняя схему на рис. 44. Однако в данном случае ресурсная часть проекта не представляет для нас интереса, являясь нормой.

Следуя нашей модели, мы должны подвергнуть сомнению адекватность проблемной части «аксиоматики». Мы **определим как неадекватный любой фрагмент описания, отмеченный страхом или тревогой**. Такой страх, как правило, не осознается. В данном случае он проявляется как сомнение, побуждающее анализировать проблему и искать какой-то выход, активно действуя. Эта внешняя активность (янская составляющая энергии Ци) является оборотной стороной страха или тревоги (иньской составляющей).

Итак, неосознаваемый страх и внешняя активность представляют собой продукты распада энергии Ци, и вместе они оказываются источником неадекватности в картине мира и вытекающих из нее ошибочных выборов. Страх и активность должны быть подвергнуты интеграции: прежде чем двигаться дальше, необходимо восстановить энергию Ци, после чего решение будет очевидным.

Пока это не сделано, необходимо осознанно воздержаться как от анализа, так и от активных внешних действий. Вся активность должна быть направлена во внутреннее пространство, где она будет проявляться в форме концентрации на возникающих здесь напряжениях и их трансформации.

Но прежде, чем выполнить эти шаги, необходимо завершить исследование структуры страхов. На рисунке 44 обозначены четыре напряженных фрагмента. Для более детального осознания структуры страхов необходимо *разукрупнить* некоторые из этих фрагментов.

(Продолжение демонстрации)

– Продолжим исследование. Какой из фрагментов ты хотела бы разукрупнить? Например, страх большой суммы может составлять один фрагмент, но он может состоять из многих более мелких. Или поиск поручителей – там может быть много мелких фрагментов. То же самое касается страха за отношения и страха доверять.

– Да.

– Тогда давай помельче. Все четыре больших темы, которые ты обозначила, удерживай в периферийном внимании, не думая о них и не концентрируясь на них. Перечисляй мелкие детали: встречи, разговоры, мысли...

– Нет, просто это глобальный страх.

– Как он проявляется?

– Мы так долго дружим с этим человеком, что если сейчас возникнут деньги, то – деньги все испортят... И всплыла картинка – разговор и комната, где этот страх возник. Страх не оправдать его ожидания.

– Еще в чем проявляется страх за отношения? Его надо разукрупнить.

– Там страх каких-то обманов, недоговоренностей, неточностей – и за этим тоже стоят картинки. Там страх невольно обмануть или обмануться в ожиданиях.

– Хорошо. Где это ощущается? Разговор в комнате где?

– Внизу живота.

– Оставь его там. Неточности и недоговоренности где?

– Между бровей. И чуть-чуть в шее.

– Хорошо. Продолжай ощущать это в шее – и больше расфокусируй внимание. Страх не оправдать?

– Сердце.

– Страх обмануть?

– В районе пупка и ниже.

– Страх обмануться?

– Внизу живота.

– Удастся ли тебе все это удерживать в периферийном внимании?

– Да.

– Поиск поручителей?

– В солнечном сплетении.

– Заметь, все начинает немного меняться.

– Да.

– А теперь – стоит ли разукрупнять эту тему?

– Нет.

– Здесь все ясно?

– Абсолютно.

– Здесь нет никаких проблем, ты хочешь сказать?

– Ну – мой протест против этой бумажной волокиты!

– Почему бы не сказать об этом? Протест против волокиты. Поручитель есть?

– Конечно...

– Протест где откликается?

– В солнечном сплетении. Бумажек не люблю!

– (К группе.) Интересно, когда осознаются такие вещи.

В действительности, поручитель есть, и проблемы не существует. Но субъективно поиск поручителей воспринимался как большая проблема. Сама по себе она могла бы быть легко решена, но на фоне других проблем воспринимается как нечто такое, за что не хочется браться. Мысль как будто «не хочет приближаться» к этой задаче, и от этого задача кажется все более сложной или пугающей. В некоторых случаях это может повлиять на решение. Если бы мы прибегли к обычным методам анализа, то получили бы обычные внешние способы решения проблемы (на уровне простраивания шагов). Благодаря внутреннему (полуосознаваемому) протесту, который обычно проявляется в виде содержательных логических аргументов против любого предложения, такой путь часто заканчивается тупиком. В действительности наше исследование по-

казало, что нет никакой внешней проблемы, но есть внутренний протест против бумажной волокиты и, возможно, страх взаимодействия с чиновниками. В нашей модели этот протест будет исчезать в процессе трансформации всех напряжений. (К участнице.) Продолжим. Где откликается страх доверять?

– Горло, плечи. Но вот пока говорим, многое уже растворилось...

– Лучше до поры до времени концентрацию не использовать, но ты невольно туда направляешь концентрацию, и все начинает сразу решаться... Страх доверять – есть там что разукрупнить? Можно ли сказать, что есть много ситуаций, где ты не решаешься доверять?

– Да...

Мы не будем приводить дальнейших деталей этого исследования и опустим часть технических деталей. Итогом такой работы является разукрупнение некоторых крупных блоков. Например, то, что здесь сделано, можно изобразить следующим образом:



Рис. 45

Этой схемой необходимо дополнить схему на рис. 39. Таким же образом, в случае необходимости, разукрупняются остальные три фрагмента. В целом это дает развернутую схему повреждений в неявной аксиоматике. Напомним, что, по определению, повреждением аксиоматики считается все то, что окрашено страхом или тревогой.

Перейдем ко второй части демонстрации. Как было сказано выше, здесь, в основном, используется концентрация. Однако концентрация привлекается на фоне расфокусировки, т.е. в

состоянии первого внимания. Тем самым достигается восстановление тонкого взаимодействия иньской и янской составляющих процесса мышления.

Каждый шаг дальнейших инструкций, независимо от того, касается ли он концентрации или расфокусировки, сопровождается быстрыми, поочередными или одновременными, спонтанными включениями того и другого, как это случалось в предыдущей части демонстрации (интеграция частично уже происходит, хотя инструкции еще не было). Шаги инструкции указывают лишь на преобладание одной из составляющих процесса, достигаемое осознанно.

– Итак, продолжим. Возьмем страх доверять. Оставайся в первом внимании, найди центр этого ощущения. Я сейчас буду исследовать то, что касается границ во внутренней территории. Твоя задача – в течение всего процесса стараться «раскрыть» тело в тех зонах, которые начнут проявляться. Метафору раскрыть тело мы будем использовать для обозначения трех одновременных действий: расслабить эту область тела; расфокусировать внимание в этой области (т.е. осознавать ее целиком); создать ощущение, как будто ткани раздвигаются до глубинной области тела, где находится источник напряжения. Итак, найди центр ощущения и начинай двигаться туда, используя всю свою концентрацию. При этом расслабляй тело и старайся войти внутрь ощущения. Если встретишь непреодолимое препятствие, дай мне знак. Если удастся войти внутрь ощущения, открывая тело от этой глубинной точки к поверхности.

– Не могу пройти: в глубине тела, в районе почек... это как плотная дверь.

– Если пройти не удастся, можно воспользоваться специальным приемом раскрытия тела: продолжай концентрироваться, пытайся туда пройти; когда ты концентрируешься и пытаешься пройти сквозь это препятствие, и при этом внимание расфокусировано, то ты почувствуешь, как откликаются другие точки, в разных местах тела. Какие?

– От почек к плечам.

– Расслабь мышцы в этих областях, и ты найдешь там отголоски препятствия. Проходи сначала там.

– Там легко прошла!

– Проходи там, расслабь, раскрой эти области тела, чтобы в них могла двигаться энергия – и тогда в области почек, может быть, также удастся пройти и открыть тело. Получается?

– Да.

– Если пользоваться этим приемом, начинает работать весь меридиан (или даже несколько), и тело открывается по всему его контуру... А теперь создай сильный поток в области почек, и все больше и больше раскрывай тело... сама найди, какие еще точки сейчас откликаются...

– На груди и в горле.

– Открывай концентрацией все области, которые откликаются, и создавай потоки. Сейчас идет очень мощный процесс – это результат использования концентрации. (К группе.) Иногда эти препятствия проходятся сразу, а если не проходятся, то проблема в данный момент неразрешима – не хватает силы. Тогда необходимы дополнительные практики, которые будут прокомментированы ниже. (К участнице.) Открой сильнее область внизу живота, и соедини ее со всеми остальными – как будто ты простираешь канал, чтобы вся энергия стекала через эту область. Расслабь и раскрой копчик, крестец, область между лопатками... (Комментарий для группы). Как только сила потоков начинает падать, при условии стабильного процесса, то можно его оставить, он будет продолжаться сам по себе. Те из вас, кто обучался этому раньше, помнят технику работы с потоками. Вы открываете тело и создаете поток, и по мере того как энергия трансформируется, у вас появляется ясность, приходит какое-то решение и происходит трансформация эмоции... Для того же, чтобы раскрыть тело, здесь использовался специальный прием. Он состоит в том, чтобы найти некую комбинацию точек и областей в теле, особый «шифр». Сейчас эта техника была продемонстрирована. Вы концентрируетесь на некоторой области, пытаетесь ее раскрыть; если она сопротивляется, то возникает напряжение, которое обязательно откликнется ощущениями в других областях тела, и вы раскрываете тело сначала в других областях, и только затем в исходной точке, и тогда включаются сильные потоки и вся энергия трансформируется. И вы

помните, что сначала эта энергия выглядит как темная, плотная, и постепенно она становится светлой, прозрачной, тонкой, и потом заканчивается. Вот сейчас как раз поток заканчивается.

Мы прервем описание демонстрации, чтобы обсудить технику «раскрытия» тела. Для того, чтобы раскрыть тело, практикующий должен найти некую комбинацию точек и областей в теле, особый «шифр», раскрывающий весь энергетический контур переживания.

Техника «раскрытия» тела

1. Практикующий концентрируется на некоторой области, пытаясь ее раскрыть; если она сопротивляется, то возникает напряжение, которое обязательно откликнется ощущениями в других областях тела.
2. Следует направить концентрацию одновременно во все эти дополнительные области, раскрыть в них тело и создать потоки, как в технике работы с потоками.
3. Как только потоки становятся сильными, вернуться к исходной области, которая все это время находилась в периферийном внимании, и в этой области раскрыть тело. Теперь это достигается легко.
4. Создать поток в исходной области, теперь уже раскрытой.
5. Если шаг 3 или 4 не удастся, то при усилении концентрации ощущается напряжение, и теперь можно вернуться к шагу 1, находя новые нераскрытые области.
6. Действовать таким образом до тех пор, пока исходная область не раскроется.

Как уже сказано, эта техника включает целый энергетический меридиан, и энергия начинает трансформироваться по всему контуру меридиана одновременно. Тогда включаются сильные потоки и вся энергия трансформируется. И сначала эта энергия выглядит как темная, плотная, и постепенно она становится светлой, прозрачной, тонкой, и потом заканчивается.

Вернемся к демонстрации.

– Вот сейчас как раз поток заканчивается.

– Участница (смеется): Приехали! Было очень много зрительных образов. Получается, что я нашла свой мотив

– мотив недоверия к людям, и я видела себя где-то – то ли это родовая комната, то ли я совсем маленькая, какой-то сморщенный холодный комочек – и вот ужас от одиночества и темноты: то ли только что родилась, то ли буквально первые дни после рождения – не знаю, домысливаю, но очень явная была картинка этого ужаса, беспомощности и одиночества. А потом ее просто светом залило и она растворилась. Сейчас так тепло, спокойно – ой, как стало хорошо!

– Но... ты готова продолжать дальше?

– Готова...

– Вернемся к этой задачке. Там был страх доверять людям. Если взять его в контексте проблемы – где он откликается теперь?

– Вообще нигде! У меня вот тут (вокруг губ) все теплое стало, и все теплое – ноги теплые, уже у меня ничего не откликается!

– Уже неактуально стало?

– Неактуально. Вообще неактуально! Плечи отпустило, кстати, хорошо!

– Дальше. Страх, что сумма слишком велика, где откликается?

– В груди. Внизу живота больше не откликается, а – в груди.

– Отклик сместился. Так и должно быть: мы делаем новый виток, и каждый раз, когда какая-то работа сделана, меняется все сразу. Это похоже на калейдоскоп: один камешек сдвинется – и меняется вся картина. **Здесь нельзя что-то изменить локально.** Мы отработали этот фрагмент – и все стало плыть куда-то, перемещаться, меняться восприятие всей ситуации... Идем дальше. Страх, что сумма велика, что с ним сейчас?

– А у меня вообще другая мысль – что... а зачем мне вся эта сумма? То есть зачем брать так много сразу? Можно и сразу, только много не надо... можно взять кредит меньше. У меня сейчас куча идей по этому поводу, и... более рациональные идеи, я бы так сказала... А за этим вот что стояло – человек же мне доверяет. Например, мне предлагают огромную сумму, и я чувствую, что обязана ее взять, потому что эти люди мне доверяют. А мне не нужно столько денег!

– Хорошо. Это как новое решение. Здесь перепутываются личные и деловые отношения. Теперь становится понятно.

– Да, новое решение...

– Взять меньший кредит, возьмем это как рабочую идею. Но ее лучше разукрупнить. Чтобы возникло что-то вроде бизнес-плана по поводу этого маленького фрагмента.

– Есть еще какой-то поток в спине. Там все равно страх ответственности.

– Пока просто отметь это, и пойдем дальше. А теперь – страх за отношения. Где это откликается теперь? Важно отмечать эволюцию энергии.

– Теперь он в горле.

– Разговор в комнате. Ты помнишь: внимание расфокусировано, тело расслаблено...

– Ну в общем, поскольку это было вот здесь (показывает на живот), а здесь уже тепло, то... картинка очень мутная стала, очень слабо откликается. Этот страх неактуален.

– Страх не оправдать доверие.

– Да нет, все очень спокойно...

– Страх неточности, недоговоренности?

– Да просто надо поговорить, да прописать это все...

– Понятно как, да?

– Да! Сейчас такая ясная картина – это ж элементарно!

– Поговорить, прописать. Хорошо. Теперь – страх обмануть?

– Не-ет, не хочется...

– Обманывать не хочется?

– Вот я сказала «прописать это все на бумаге» – и все начинает меняться,

– То есть обмана больше нет?

– Нету вот этого всего... Нет, все-таки есть остатки внизу живота. Глубоко.

– Так. Отметили и идем дальше. Протест против волюнтаризма.

– Есть.

– Где он?

– Живот.

– Есть тут что разукрупнить?

– Там есть очень сильные страх и нежелание общаться с людьми, с которыми я не стыкуюсь, не понимаю их, – они вообще как из другого мира все...

– Страх общения с людьми из другого мира.

– У них все по циркулярам, по бумажкам, по законам... они как неживые, и я вот этой нежити – боюсь...

– Посмотри, как это откликается в теле, но помни, что у тебя внимание расфокусировано – помести в центр расфокусированного внимания страх общения с людьми из другого мира – и смотри на другие фрагменты: страх обмануть, быть обманутой, страх за отношения, страх, что сумма велика, меньший кредит, страх ответственности, поиск поручителей. Есть ли где-нибудь между ними связи?

– Да, я как раз хотела сказать: получается, что они все связаны. Основное напряжение сейчас осталось в солнечном сплетении, и чуть-чуть откликаются в груди и в горле.

– Тогда, если они связаны, расширь сейчас внимание так, чтобы они все осознавались, и концентрируйся на ощущении страха общения с людьми из другого мира, именно в этой области – в солнечном сплетении... Теперь раскрой эту область и создай поток. По ходу дела у тебя может возникнуть какое-нибудь озарение по поводу того, что стоит за этим страхом, какой-то его тайный смысл. Тут интересно еще то, что деловую жизнь, бизнес мы превращаем в некий путь познания себя. Во всяком случае, бизнес только тогда имеет смысл и вдохновляет людей, когда они извлекают из него что-то для души. А интересно, что можно извлечь для души из волокиты, из общения с людьми из другого мира? Очень многое, может быть... Что стоит в нас за этим? Какие тайные мотивы могли бы тут быть... они-то и управляют нашими решениями... Что-то очень важное... Иногда за этим стоит гордыня, а за ней стоит ощущение себя маленьким человеком, жалость к себе, бессилие – много всего... Ты просто концентрируйся сейчас и раскрывай тело; если какое-то понимание, осознание возникнет, – хорошо, если нет, то просто наблюдай,

дай, как меняется вся картина. Тогда все эти фрагменты начинают как-то плыть, и связи между ними меняются... и возникает настоящий процесс решения, когда новое решение как бы вырастает из всех этих энергетических комплексов...

– Там сначала действительно была гордыня, что я-то их лучше, потом – что на самом деле у меня сил мало, это очень жесткая машина подавления, и я не выстою там, в этом общении – не хочу говорить противодействию, а в общении...

– Страх перед жесткой машиной и одновременно жалость к себе.

– Да, такая жалость к себе, что я не выдерживаю этих жестких энергий, я хочу спрятаться и убежать... куда-нибудь в монастырь, и больше не показываться. Тут всплывают картинки – как мы с братом маленькие в квартире, как нам страшно и одиноко, он мне еще страшные сказки рассказывает... специально меня пугает.

– По ощущению это похоже на общение с людьми из другого мира?

– Да-да! Там жалость к себе – что вот мне и так страшно, а он еще меня пугает. И то же самое делают они... Мне и так без мамы тяжело, а он говорит, что она никогда не придет.

– Сейчас очень сильно открывай тело в области солнечного сплетения... Мы подходим к какой-то ситуации, и она нам кажется трудной только потому, что у нас для нее не хватает сил. Нет смысла думать, консультироваться, искать какие-то технологии; если у нас хватает силы, то мы мгновенно найдем решение самостоятельно. Тогда следование модели целостного мышления можно рассматривать как накопление силы для реального шага. В этом процессе вся внутренняя территория трансформируется, и человек становится другим. Тогда получается, что жизненные проблемы в действительности могут развивать нас. Как сейчас?

– Такое впечатление, что я выспалась! Очень хорошо сейчас. Все ушло.

– Готова двигаться дальше?

– Да.

– Итак, протест против волокиты, общение с людьми из другого мира, жалость к себе и все такое.

Участница (смеется): Нет ничего!

– Прекрасно. Эта проблема решена. Поиск поручителей, меньший кредит, слишком большая сумма – все нормально?

– Да сейчас уже можно и побольше кредит...

– Дальше двинемся, страх за отношения? Разговор в комнате, страх не оправдать доверие, страх неточности, недоговоренности? Есть что-нибудь?

– Нет...

– Все спокойно. Тогда возвращаемся к первоначальной формулировке задачи. Нужно сделать это в течение недели – и непонятно, самой или с опорой на других?

– Да и то, и другое! Там нет больше проблемы. Я знаю, как действовать, во всех деталях.

Это, может быть, выглядит парадоксально, но огромное количество проблем, с которыми встречаются деловые люди, устроены примерно так же: сначала человек испытывает напряжение, тревогу, страх, которых не осознает, а затем подсознательно подбирает – и как бы внезапно обнаруживает – множество препятствий, либо не видит очевидного хода. Страх, телесное напряжение не позволят приблизиться к осознанию точного хода. Тогда можно сколь угодно долго анализировать проблему, обращаться к консультантам, беседовать с людьми – точного решения не найти до тех пор, пока не будет извлечена из подсознания и трансформирована вся картина тайных страхов. Но как только это сделано, появляется реальный шанс найти уникальное решение, которое уместно только в этой ситуации и только для данного человека.

Подчеркнем, что только «носитель» проблемы обладает достаточным знанием, чтобы найти ее точное решение. Ни один консультант не может проникнуть в неявную аксиоматику, за которой стоит весь жизненный опыт и вся личная история человека. Только он «знает» все неявные связи и аргументы, которые могли бы повлиять на решение. Здесь слово «знает» подразумевает неосознаваемое знание, которое еще должно быть осознано и вербализовано в процессе интеграции всех актуальных энергетических расколов.

Участница приведенной выше демонстрации обладает достаточно тонкой чувствительностью и сильной концентрацией, чтобы эта работа получилась без специальной подготовки. Фактически она спонтанно следует рассматриваемой здесь энергетической модели мышления, и все, что было необходимо сделать – подкорректировать картину мира, т.е. погрешности в аксиоматике, которые, как попутно выяснилось, были инициированы вполне определенным жизненным опытом – эпизодами, которые попутно вспомнились.

Для многих людей требуется специальная подготовка (определенный набор практик), чтобы этот процесс был доведен до конца. Некоторые люди, оказавшись в подобной ситуации, отрицают, что чувствуют растерянность, страх, сомнения. Они настаивают на объективности своих трудностей и пытаются поддержать себя предположением, что не хватает информации для принятия решения, или неясны критерии, или отсутствуют ресурсы, и любой другой человек на их месте испытал бы те же самые трудности. Такие люди ожидают объективного совета или правила. Так ведут себя обычно носители «ментального» стиля мышления. Чувствование порой нарушено у них до такой степени, что они не осознают ни своего страха нести ответственность за исход ситуации, ни страха выглядеть некомпетентными. Именно поэтому они настаивают на объективности своих трудностей. Иногда с такими людьми требуется очень большая работа по восстановлению телесной чувствительности.

Другой тип трудностей – недостаточный навык концентрации. Это проявляется, прежде всего, в ограниченной способности порождать интеллектуальные конструкции, – в том числе планы и проекты, а также быть последовательными и придерживаться определенной стратегической линии. Такие люди легко хватаются за новые проекты и так же легко к ним охладевают.

В каждом из этих двух случаев требуются специальные практики для того, чтобы пользоваться рассматриваемой здесь моделью целостного мышления. Но если в первом случае часто бывает достаточно одной сессии выслеживания страхов и их трансформации, то во втором случае всегда требуется длительная работа, иногда занимающая много месяцев, по развитию концентрации. В первом случае иногда требуется столь же длительная работа по развитию чувствительности. В обоих случаях способность использовать данную модель существенно возрастает, если использовать круг практик, рассмотренный выше.

10. Пошаговая стратегия целостного (системного) мышления

10.1. Категория намерения

В предыдущем разделе пошаговая стратегия предъявлена в форме демонстрации. Проходя ритуал, участница демонстрировала включение всех тонких тел, в том числе и буддхиального. Последовательность шагов также представлена достаточно полно.

В данном разделе мы хотим представить эту стратегию в абстрактной форме последовательных инструкций.

Трудно передать через инструкции живой процесс предыдущей демонстрации. Трудность здесь в том, что участница вносила демонстрацию *внутреннюю активность* на всех этапах, и инструкции ведущего, скорее, подстраивались под ее темп и намерение двигаться к цели. Эту *внутреннюю активность* почти невозможно задать в виде словесной инструкции.

Попытаемся это сделать, вводя дополнительную категорию — **намерение**. *Намерение* не связано напрямую с наличием цели. Часто случается, что у человека есть цель и желание ее достичь, но нет *намерения*, и тогда ничего не делается для достижения цели. Все шаги обсуждаемой стратегии могут быть выполнены только при наличии *намерения*. Если *намерения* нет, то этой стратегией воспользоваться нельзя.

Попытаемся дать определение категории *намерение*. Эта категория является частью толтекского мифа (см. книги К. Кастанеды, Т. Мареза и др.). В мифе *намерение* рассматривается как единственная сила во Вселенной, которая всем управляет. Считается, что никто не знает истинной природы *намерения*, однако каждый может и должен научиться управлять им, даже не зная его природы. Для этого необходимо научиться осознавать разные уровни проявленности *намерения* и пользоваться этим умением.

В нашей модели **удобно определить намерение, точнее, его проявленность, используя систему тонких тел**. *Намерение* должно быть синхронно представлено во всех тонких планах. Синхронность означает не только одновременную проявленность в разных тонких планах, но еще и согласованность этих проявлений. Тогда *создать намерение* означает создать состояние, в котором содержатся:

- желание действовать, т.е. ощущение контекста действия и эмоциональный импульс (эфирный и астральный планы),

- четкая ментальная формулировка цели, активный импульс к действию и знание первого шага (ментальный и каузальный планы),
- мечта (идеальный образ) и стратегическое понимание происходящего (атманический и буддхиальный планы).

Все эти проявления *намерения* должны быть созданы синхронно и согласованно: в расфокусированном внимании должны присутствовать детали контекста и эмоциональные предпочтения (эфирный и астральный планы), а концентрация направляется на осознание цели и стратегические последствия. Более коротко, *намерение* складывается из желания, знания актуальных шагов, активного импульса к действию и осознания стратегической направленности.

В качестве примера можно рассмотреть ситуацию переговоров. В этом случае «создать *намерение*» означает: ощутить себя в контексте переговоров, мысленно увидеть перед собой реальных партнеров — и почувствовать внутренний комфорт и желание двигаться к цели (*эфирный и астральный план намерения*). Это значит, кроме того, иметь понимание шагов переговоров и, в особенности, четкое представление о первом шаге (*ментальный план намерения*), ощущение готовности действовать (*каузальный план*), а также чувствование стратегической направленности и отдаленных последствий переговоров (*буддхиальный план*). *Атманический план* намерения может проявляться в ощущении абсолютной уместности, естественности и экологичности данного акта переговоров.

Согласно нашему определению, *намерение* имеет как иньский аспект, так и янский.

Иньский аспект *намерения* относится к нижним тонким телам. Он связан с личной аксиоматикой и может быть осознан и иницирован через расфокусировку внимания.

Янский аспект *намерения* относится к верхним тонким телам, участвующим в янской составляющей мышления. Он связан с волей и импульсом активности и может быть осознан и иницирован через концентрацию внимания.

Намерение — векторная категория, т.е. характеризуется величиной (интенсивностью) и направлением.

Величина определяется иньской частью: личная аксиоматика включает детали контекста и основания для действия. Аксиоматика состоит из твердых неизменных («материализованных») струк-

тур, поэтому ее можно рассматривать как аналог материи. Таким образом, она служит опорой и задает «материальную» часть *намерения*.

Направление определяется янской частью – волей и направлением активности – и задает «духовную» часть *намерения*.

Таким образом, **намерение представляет собой единство материи и духа и связано с энергией Ци**. Появление проблемы или присутствие нерешенной задачи разрушает *намерение*, поскольку сопровождается распадом энергии Ци, причем продукты ее распада – иньская и янская составляющая – проявляются в виде страха, препятствующего действию, либо чрезмерной активности, вплоть до паники или агрессии, побуждающих к поспешности. В любом случае действие оказывается несвоевременным. Кроме того, оно оказывается слабым, поскольку тонкие планы оказываются несинхронизованными (например, человек хочет одного, думает другое, делает третье, а мечтает о чем-то еще).

Из сказанного ясно, что **процесс мышления в нашей модели идентичен процессу создания намерения**, что и было продемонстрировано в предыдущем разделе. Как только что сказано, одна из причин ослабления *намерения* – расколы нижних тонких тел (эфирного и астрального), порождающие страх и агрессию. Любой зрелый человек способен выследить в себе проявление этих расколов, даже если изначально они не осознаются, и процесс целостного мышления сводится к интеграции этих расколов, а затем к процессу синхронизации всех тонких планов.

Однако если человек не способен осознавать себя на всех тонких планах, то могут возникать неразрешимые проблемы. Например, *намерение* может осознаваться только на нижних уровнях (ощущения и эмоции) и не осознаваться на верхних: есть желание, но нет четкого понимания пути и готовности действовать. Ментальный план тянет в одном направлении, событийный поток – в другом, а ценностный план просто не осознается, хотя тоже куда-то тянет.

Как уже упоминалось, средний эволюционный уровень в социуме сравнительно недавно достиг ментального плана, а каузальный план все еще не освоен. Это определяет средний уровень осознанности современного человека и проявляется в том, что многие люди не любят (или не могут) ни брать на себя ответственность, ни делегировать ее (раскол каузального плана). По этой причине у многих людей *намерение* оказывается слабым, и жизненные результаты также не слишком велики. Пока нет осознания своей от-

ветственности, эти люди озабочены, в основном, объективной аргументацией – как для своих поражений, так и для успехов. Они «застревают» в нижних тонких планах, и неспособны сформировать тонкий план *намерения*. Отсутствие осознания тонких планов также можно связать со слабой концентрацией, что характерно для инфантильного мышления. Такие люди не могут воспользоваться рассматриваемой здесь моделью целостного мышления. В лучшем случае, они могут использовать упрощенную модель, в которой янская составляющая мышления сводится к ментальной.

Перспектива для таких людей состоит в том, чтобы развить концентрацию с помощью *круга практик*.

10.2. Шаги стратегии

1. **Сформулировать задачу максимально конкретно.**
2. **Создать состояние «первого внимания» и оставаться в нем до конца процесса.**

Третий и четвертый шаги направлены на создание двух полярных энергий, которые на пятом шаге объединятся в энергию Ци.

3. **Создать янскую часть намерения.** Это означает создать состояние, в котором одновременно присутствуют концентрация на цели, активный импульс к ее достижению и осознание стратегической перспективы. На этом шаге мы имеем дело с янской частью процесса целостного мышления, относящаяся к области Духа.
4. **Активизировать иньскую часть намерения и выслеживать препятствия.** Сохраняя расфокусированность и намерение, припомнить все препятствия для выполнения поставленной задачи, попутно замечая, где и как они откликаются в теле. Удобно кратко записывать все препятствия по мере вспоминания. В процессе восприятия всего комплекса препятствий осознается («создается») исходная «аксиоматика» решаемой проблемы, относящаяся к области Материи.
5. **Интеграция расколов и рождение новой аксиоматики.** На этом этапе происходит объединение иньской и янской частей *намерения*, полученных в процессе выполнения шагов 3 и 4. Начинается этот процесс с трансформации расколов иньской части, затем происходит интеграция поляр-

ных аспектов *намерения*, относящихся к областям Материи и Духа, и рождается энергия Ци.

- а. Трансформация энергии.** Здесь используется техника «**Воздействие второго внимания**». Это приводит в движение скопления янской и иньской энергий, что сопровождается их перераспределением и инициирует процесс их трансформации. В данном случае это выражается в следующих действиях:
- i. Сохранять состояние «первого внимания».
 - ii. Найти несколько очагов напряжения по поводу проблемы (несколько мест в теле, где есть дискомфортное ощущение).
 - iii. Заставить эти ощущения эволюционировать, взаимодействуя между собой. Это происходит, когда импульс внимания, исследуя тело, привлекается к тем местам, где есть дискомфорт. Как только он касается этого места, необходимо создать здесь локальное расслабление мышц, концентрируясь на нем, и переходить к следующему дискомфортному ощущению. Постепенно концентрация охватывает основные дискомфортные места, и формируется медитативное состояние, в котором участвует все тело.
- б. Рождение новой аксиоматики.** Важно, что все ощущения, связанные с комплексом препятствий, соединены в теле в некоторый уникальный, присущий только решаемой проблеме, рисунок, и по мере работы он все больше и полнее осознается – «оживает» и приобретает определенность, а затем эволюционирует. К этому моменту возникает новый взгляд на проблему или меняется позиция, что свидетельствует о смене аксиоматики и, следовательно, картины мира. На данном этапе необходимо четко сформулировать новое понимание. Оно либо содержит полное решение проблемы, либо сопровождается коррекцией цели. В случае полного решения проблемы следует перейти к шагу 6; в случае коррекции цели необходимо вернуться к шагу 2, выявить напряжения, связанные с новыми препятствиями, и вновь выполнить все остальные шаги, включая пятый.

- с.** Иногда в этом случае можно сделать несколько кругов, каждый раз возвращаясь к шагу 2. Энергия движется и движется, пока у человека не возникнет окончательное понимание проблемы и знание ее решения. Технически вся работа идет как двухуровневая трансформация: всех ощущений по отдельности и самой структуры их взаимодействия. Когда этот процесс завершается, у человека возникает ощущение *невербального (безмолвного) знания* (так проявляется энергия Ци). Это новое ощущение, возникшее в результате процесса, и есть решение проблемы. Следующая задача – вербализовать его.

- 6. Осознание и вербализация результата.** Эта задача может решаться как традиционным способом (рано или поздно подсознание выдаст более или менее четкую формулировку), так и осознанно. В первом случае необходимо поддерживать состояние внутренней активности до тех пор, пока не возникнет некоторый новый уровень осознанности или озарение, новая идея. Например, может появиться понимание новых возможностей или любопытство, побуждающее рассматривать новые варианты действий. Это непременно происходит, если продолжать удерживать в расфокусированном внимании все составляющие проблемы и продолжать слегка касаться их концентрацией, все больше расслабляя соответствующие им мышечные напряжения. Здесь можно говорить о том, что процесс мышления продолжается на уровне подсознания, но при этом его работа до некоторой степени осознаваема и управляема. Во втором случае необходимо, оставаясь в расфокусированном внимании, двигаться вглубь ощущения, усиливая его до тех пор, пока спонтанно не возникнет образ (выражающий смысл этого ощущения), который легко вербализовать.

Заметим, что в этой инструкции чередуются янские и иньские шаги. Первый, третий и пятый шаги связаны с энергией Ян; второй, четвертый и шестой – с энергией Инь. Основные части процесса приходятся на третий, четвертый и пятый шаги: третий шаг – создание янской части *намерения*, относящейся к области Духа; чет-

вертый шаг – создание иньской части *намерения*, относящейся к области Материи; пятый шаг – интеграция этих полярных энергий, которые вместе дадут энергию Ци.

Дополнительные шаги

В некоторых случаях на пятом шаге этой стратегии возникают трудности, и тогда для завершения пятого шага требуется выполнить дополнительные шаги. Рассмотрим эти случаи.

Иногда на пятом шаге процесс может зайти в тупик, т.к. сила концентрации недостаточна для трансформации всех напряжений, или, другими словами, сила некоторых напряжений слишком велика. Это может быть связано с наличием стресса. Одно или несколько напряжений оказываются сложными, таящими в себе целый комплекс переживаний или цепочку ассоциаций из личной истории. Субъективно это воспринимается как непреодолимое препятствие. При наличии таких напряжений у человека нет силы, чтобы найти решение или воспользоваться чьим-то компетентным советом.

В этом случае делается дополнительный шаг 7.

7. **«Разукрупнить» сложное переживание**, трансформировать все его составляющие и использовать полученную энергию для окончательного решения проблемы.

Иногда разукрупнения недостаточно или оно невозможно. Это бывает, например, в тех случаях, когда особый фрагмент вызывает чрезмерное переживание и его невозможно разукрупнить. Это может быть мысль о большой потере, как в деловой, так и в личной жизни, мысль о несправедливости, сильная тревога или что-то подобное. Как только внимание касается подобного фрагмента, тело спазмируется и возникает страх, или ощущение полного тупика, или бессилие, отчаяние, безнадежность, большая обида – то или иное сильное ощущение, сопровождающееся сильной эмоциональной окраской.

Последнее, как правило, связано с чрезмерной заблокированностью тела. Как известно, спазмированность мышц снижает эмоциональную чувствительность, и в обычном состоянии эти переживания человека не беспокоят. В процессе решения проблемы активизируются вытесненные страхи и запреты, связанные с телесными блоками и целой серией эпизодов из личной истории, отмеченных той же эмоциональной окраской. В этом случае при воспоминании фрагмента развивается вышеупомянутое чрезмер-

ное переживание, сила которого обусловлена накопленным в этих эпизодах опытом. За такими переживаниями могут стоять жесткие убеждения («у меня не получится», «я бессилён», «никому нельзя доверять», «теперь я никому не нужен» и т.д.).

В этом случае также необходим еще один дополнительный шаг (шаг 8).

8. **Прервать процесс интеграции на пятом шаге и выполнить специальную работу с возникшим препятствием.** Для этого используются практика трансформации картины мира (*перепросмотр и стирание личной истории*). *Перепросмотр личной истории* относится к нижним планам (ощущения, эмоции), а *стирание личной истории* – к ценностному плану.

Кроме того, иногда необходимо воспользоваться дополнительной практикой, относящейся к ментальному и каузальному плану, – практикой изменения убеждений и ментальных фрагментов картины мира. Практика перепросмотра, рассмотренная выше, состоит в трансформации энергии цепочек эпизодов личной истории.

10.3. Комментарий к первому шагу стратегии

Шаг 1. Этот шаг часто оказывается достаточно сложным. В модели целостного мышления успех на 90% зависит от точности формулировки. Часто мы предлагаем участникам тренингов сформулировать задачи, которыми они хотели бы заняться, и они пытаются решить их с помощью предлагаемой модели мышления. Но, вместо ожидаемого решения задачи, неожиданно для себя они приходят к выводу, что исходная формулировка неверна либо неактуальна. В процессе работы по трансформации энергетических расколов они полностью меняют формулировку, а иногда у них возникают совершенно новые задачи – и так круг за кругом.

Важно понимать, что, не проделав такой работы, человек продолжает настаивать на решении неточно сформулированной задачи, что заставляет его приводить в движение огромные ресурсы, действуя в неверно выбранном направлении.

Довольно большое количество общеизвестных социальных явлений (и связанных с ними целей) движимо совершенно посторонними, отличными от деловых, мотивами, причем эти мотивы не осознаются. Внешне это может выглядеть как отстаивание своих прав, или справедливости, или борьба с «формалистами»

чиновниками». Однако часто под этим скрывается тайное желание человека доказать или продемонстрировать какую-то выгодную для себя (моральную) позицию – свою независимость, или правоту, или выступить в роли несправедливо обиженного («жертвы»), или просто привлечь к себе внимание. Например, он может продемонстрировать позицию талантливого и притесняемого специалиста, или беззащитного страдальца, отстаивать какое-то особое решение или мнение, или пробивать социально значимый проект – с тайной целью заявить миру: «вот как люди ко мне несправедливы!».

Естественно, что эта тайная цель, как правило, не осознается; однако она дает определенные выгоды. Такой человек получает право на агрессивные поступки (потому что его «довели»), кроме того, он свободен от ответственности за свой неуспех. В этом случае он проигрывает в деловом контексте, но получает своеобразный внутренний выигрыш – снисходительность, сочувствие и поддержку людей, определенную известность, личный статус и т.д. Для этого он будет неосознанно использовать специальную стратегию, провоцирующую окружающих. Он будет вкладывать в подобный «проект» настолько чрезмерную энергию, что любой оппонент (чиновник, партнер, начальник...), даже если он изначально занимает доброжелательную позицию, вынужден будет в конце концов проявить жесткость.

Однако если у этого человека с самого начала нет тайной и/или неосознаваемой цели показать свое моральное превосходство, то оппонент не оказал бы ему никакого сопротивления либо даже содействовал бы ему. Тогда задачу нужно ставить иначе: не «что делать с этим человеком (или с этим проектом)», а «что делать с самим собой».

Такие неосознаваемые мотивы связаны с тайным ощущением своей незначительности, неуверенности, бессилия, жалости к себе и являются следствием накопленных в течение многих лет энергетических расколов. В процессе работы с энергией такой человек часто начинает осознавать бессмысленность своей борьбы или отстаивания некоторых позиций.

Приведем пример такого неосознаваемого мотива (озвученный участницей тренинга). «У меня была неточная задача. Я думала, моя проблема в том, что мне нужно организовать время, найти время для себя. Поэтому я ставила задачу научиться более жестко отказывать людям. А потом, когда я начала с этим работать, я поняла, что проблема совсем не в том, чтобы найти для себя время, а в том, что я себя чувствую ненужной. Когда я себя загрузаю пол-

ностью, у меня этого дискомфорта нет, потому что я чувствую себя нужной другим. А как только время «на себя» появляется, у меня возникает дискомфорт. И если я трансформирую ощущение, что я не нужна и не востребована, у меня само по себе появляется время! Я и сама его нахожу, и люди мне его дают».

11. Демонстрация стратегии целостного (системного) мышления в ситуации стресса

В качестве примера приведем продолжение стенограммы демонстрации, рассмотренной ранее. Речь идет об управляющем, который жалуется на большое количество разнообразных дел и проблем, одолевающих его ежедневно. Он воспринимает эту ситуацию как настоящий стресс. В демонстрации также дается пример использования следующих техник (в бизнес-контексте):

1. Техника создания состояния *первого внимания*.
2. Техника создания *намерения*.
3. Техника перераспределения телесной энергии.
4. Техника «раскрытия» тела.
5. Техника трансформации энергии с помощью потоков.
6. Некоторые приемы планирования
7. Фрагменты техники подготовки к переговорам.

В демонстрации сохранено множество подробностей, для того, чтобы показать типичные ошибки, которые обычно делаются на начальных этапах овладения стратегией.

М.П.: (После перечисления Т. срочных дел). Это все?

Т.: Нет, пятая часть...

– Как ты спланировал их сейчас, если бы стал расставлять приоритеты?

– Ну, во-первых, все бы их выписал. Из них отметил бы действительно важные.

– Давай поставим баллы по степени важности.

– Первым – встретиться с депутатом. Вот, Марк, – веришь, нет, вот смотрю, все важные!!!

– Все одинаковые?

– Вообще, выбрать нельзя! (...)

Мы опускаем часть диалога, в которой предпринимается несколько попыток расставить приоритеты. В конце концов это

не удастся, т.к. К. пытается аргументировать приоритеты интеллектуально. Заканчиваются эти попытки следующим заявлением:

– Для меня все на первом месте. Все эти дела надо сделать завтра как сегодня. Они висят все передо мной. И так висят: либо все делать, либо ничего. И выбираю ничего... Что валится, то и делаю. А сам выбрать затрудняюсь.

В процессе этого диалога выясняется, что у К. в данный момент нет доступа к внутренней аксиоматике, ментальный план отделен от интуитивной части мышления.

(Продолжение стенограммы)

– Ты всегда пытаешься делать так?

– Да. Но это не срабатывает, и у меня же еще и все силы забирает...

– Ты держишь все в поле зрения? Сейчас, когда ты говоришь «вот оно висит передо мной», где ощущение? На что это похоже, если дать метафору?

– Камень (указывает в пространство на уровне груди). И я его должен столкнуть.

– А теперь постарайся точно выполнить инструкцию. Сохраняя чувствование этого камня, определи, как расположены образы этих дел, когда все это в целом висит над тобой?

– Они на камне прямо написаны.

– То есть это в поле центрального внимания. Я правильно понимаю?.. Твоя концентрация направлена на все эти дела одновременно. Для начала нужно научиться это все воспринимать из первого внимания.

– Я один раз так и сделал. Их все выписал и по очереди делал. И сделал все...

– Правильно, но это тоже второе внимание – когда ты выстраиваешь список, думаешь по поводу каждого из них, расставляешь цифры, как мы сейчас начали делать. Ты уже начал это делать, сказав, какие самые важные, какие вторичные. Потом среди самых важных ты бы выбирал еще более важные. Расставил номера – и стал бы выполнять. Ты всегда так делаешь, хотя сам понимаешь, что это безнадежно. Твоя энергия иссякает, а камень остается перед тобой и продолжает давить. Ты знаешь, что иньский и янский аспекты личной силы – это расфокусирован-

ное внимание и концентрация. Но ты не используешь иньскую часть, ты постоянно концентрируешься. Естественно, что быстро накапливается усталость, и ты не способен все это выдерживать. Концентрироваться уместно тогда, когда бьешь в одну точку. Например, чтобы пробить этот камень. Расположи сейчас камень перед собой. Расслабь тело и распредели внимание между ощущением в груди и этим камнем.

– Разделить внимание?

– Да, раздели. Раздели внимание между ощущением в груди и камнем одновременно. Это можно сделать, если расслабить тело и расширить себя так, чтобы включить камень. Тогда ты будешь одновременно чувствовать это переживание в груди – и камень, как одно целое. Получается?

– Да, какая-то тяжесть в груди.

– А теперь продолжай. Сохраняй состояние. Здесь важна стабильность. И концентрируйся на этом... Продолжай расслаблять тело... Раскрой все тело, раскрой все уровни... Концентрируйся на камне и тяжести в груди...

– Начинает сваливаться, проваливаться.

– Продолжай концентрироваться...

– Что-то мешает... Сильное ощущение в нижней части туловища.

– Нижняя часть тела закрывается. Какая там эмоция?

– Страх. Я не в состоянии... дел много, и я не смогу.

– Предположим. Это переживается как страх несостоятельности. (К группе.) К. должен расфокусировать внимание во всем теле, но не может этого сделать, потому что нижняя часть тела спазмируется. И тогда становится понятно, что именно выталкивает его из состояния первого внимания. Страх на первом телесном уровне (в области первой чакры) – это страх выживания. Можно, конечно, назвать это просто страхом несостоятельности, но страх настолько силен, что там есть внутреннее убеждение – «вообще-то, мне во всем этом не выжить».

– Да, я так мог бы сказать.

– Поэтому нет смысла делать дальнейшие шаги, пока там есть этот страх. Страх за выживание – один из самых сильных страхов, какие бывают. Может показаться

странным, что этот страх возникает по, казалось бы, не очень серьезному поводу. У К. достаточно стабильный бизнес, объективно нет никаких оснований для беспокойства. Тем не менее, страх за выживание включается каждый раз, когда количество дел превышает некоторую критическую цифру. А возможно, когда среди этих дел попадает какой-то особый фрагмент. Это уникальная особенность К., стереотип, которому он обучился в течение жизни – возможно, в раннем детстве. Это предстоит выследить. Несколько необычна структура страха: когда К. думает о предстоящих делах, у него возникает ощущение тяжести в груди, но это вторичное ощущение. При попытке снизить переживание тяжести начинает включаться все тело, вплоть до первого уровня. Так происходит каждый раз, когда К. пытается планировать свои дела. Для того, чтобы не переживать этой тяжести и страха за выживание, он делает попытку решать проблему планирования ментально, используя концентрацию. Такая (неосознаваемая) стратегия защищает его от сильных переживаний, поэтому он бессознательно держится за нее. В его метафоре все планируемые дела находятся в одном месте – «написаны на камне», так что его попытка концентрироваться на делах, по существу, становится концентрацией на ощущении тяжести, что вновь включает телесный спазм, и это вытягивает из него силы. В итоге, он только теряет энергию, а проблема не может быть решена. Для того, чтобы исправить эту ситуацию, необходимо трансформировать энергию, которая проявляется как ощущение тяжести камня и спазм в нижней части тела. Если у К. не хватит концентрации, придется выслеживать этот стереотип в личной истории и затем применить практику перепросмотра.

– (Участнику). Сохраняй это состояние. Концентрируйся на камне. Продолжай с ним взаимодействовать, пока не почувствуешь реакцию тела на первом уровне.

– Зажимается.

– А теперь, сохраняя контакт с камнем, который вынуждает тебя вот так зажиматься, концентрируйся на нем, расслабляя мышцы. Переживай страх и усиливай его в себе, одновременно расслабляя тело и держа этот камень в поле зрения.

– Не получается.

– Ты делаешь это слишком созерцательно, не хватает намерения. Я даю словесную инструкцию, но смотри, там есть кое-что за словами... импульс к действию, и его ты не можешь воспринять. Ты не создаешь внутреннего импульса²¹. Попробую объяснить, как это делается. Представь себе где-то в пространстве блестящий шар... Представь себе, что он достаточно массивный и вращается... А теперь попробуй его остановить своей концентрацией. Интересно, как ты станешь это делать?

– Представляю.

– Представил. Но не остановил его. Попробуй на самом деле его остановить. Концентрируйся, чтобы он остановился, но не меняй визуализации.

– Не получается.

– Сейчас я дам тебе инструкцию, которая может помочь. Продолжай смотреть на вращающийся шар и расширь себя таким образом, чтобы твое ощущение откуда (прикосновение к груди) коснулось его... чтобы твое тело знало, что ты его останавливаешь... Это и значит «создать намерение». Посмотри, что происходит в момент прикосновения?

– Он тормозится!

– Верно. Если ты будешь это делать с большой силой, он мгновенно остановится, у него просто не останется шансов.

– Сейчас практически остановился.

– Ты должен воспринимать этот шар так, как будто он является продолжением твоего тела. Тогда ты можешь управлять им. Это имеет отношение к намерению – почувствовать мир как продолжение себя. Можно сколько угодно концентрироваться созерцательно, но это не работает: необходимо не просто концентрироваться, а удерживать объект своим намерением. С другой стороны, если ты не создаешь намерения, то концентрация быстро слабеет. Она не подкреплена телесной силой²²... Вернемся

²¹ См. инструкцию в предыдущей главе, шаг 3.

²² Напомним, что намерение – векторная категория (см. предыдущую главу). Направление вектора задано из области сознания (духа), а величина определяется телесной силой.

к камню. Снова представь этот камень с множеством дел, и снова ощути, как спазмируется первый уровень.

– Да, спазмируется... (Говоря это, К. смотрит на ведущего).

– То, что ты делаешь во внутреннем пространстве, проявляется в каждом твоём жесте, в каждом движении. Ты сказал, что там есть спазм, и сразу поднял глаза на меня. Это тоже отсутствие намерения. Если бы ты своим намерением присутствовал там, где спазм, то не смог бы так быстро переключиться. Ты обращался бы ко мне из первого внимания, сохраняя концентрацию на ощущениях... А теперь действительно ощути присутствие этого камня. И как он завладевает твоим телом... Это реальная сила. Что может противопоставить этой силе твоя концентрация? Если концентрация становится продолжением твоего тела, то это тоже будет реальная сила... Создай намерение, направь концентрацию на камень, одновременно воспринимая его как собственное телесное ощущение.

– Он становится не массивным, а большим, но пустым.

– Хорошо. Продолжай это. Опять выскакиваешь из тела... Некоторое время там находился – и снова выскакиваешь. Для того, чтобы было легче, прикоснись²³ рукой в том месте, где у тебя есть ощущение – холод, идущий от камня... не ладонью, а пальцами... чтобы было локальное ощущение в этом месте. И слегка надави, чтобы смоделировать давление камня и поддерживать ощущение. Тогда твоё внимание привлекается к этому ощущению давления. Одновременно с этим концентрируйся также и на камне... И на этом ощущении, которое ты создаешь рукой... Вот сейчас получше... Продолжай усиливать страх, переживая свою несостоятельность... И смотри на камень, концентрируясь на всем этом... Позволь этому полностью захватывать твою внутреннюю территорию... Получается? Хорошо. Продолжай, чтобы довести этот процесс до конца...

– Легкость появляется. Он как бы исчез, страх пропал.

²³ Это является дополнительным техническим приемом, который можно добавить к технике работы с потоками.

– Отлично. Итак, у тебя есть список дел, а тяжести больше нет, верно?.. Расслабь тело... Трансформируй все остатки этой энергии, она еще есть во всем теле... Сейчас будет раскрываться грудная область, и нижняя часть туловища тоже... Старайся раскрыть все тело... расширяй себя и концентрируйся у поверхности тела, чтобы все энергетические потоки завершились... Сейчас начнется процесс интеграции...

– Список расплывается...

– Не держись за него, всегда можно восстановить список. Продолжай, пока я говорю. (К группе.) Пока К. продолжает, я хочу подчеркнуть, что **такая работа должна сопровождаться практиками перепросмотра и стирания личной истории до тех пор, пока не сформируется новый стереотип мышления**. Это тонкое ощущение – ощущение несостоятельности – есть у любого человека, прошедшего социальную адаптацию. Оно присутствует в разных участках тела. Его необходимо выследить во всей личной истории и трансформировать энергию каждого эпизода. В данном случае это проявляется как навык дистанцирования от дел. Необходимо трансформировать всю историю формирования этого навыка. Дистанцирование от дел, попытки решать реальные задачи ментально и как бы «не принимать их близко к сердцу» – это способ защиты от переживания несостоятельности... (К участнику.) Процесс завершился?

– Да.

– Мы начали с того, что все дела воспринимались во втором внимании. Но они должны быть в первом внимании, и сначала нужно сформировать соответствующее состояние... Расслабь тело. Расфокусируй внимание так, чтобы ощущать одновременно копчик, крестец, ноги, третий уровень – почки, солнечное сплетение... Расслабляй все эти зоны... Область лопаток, легких... затылок и шею, плечи. И одновременно осознавай все области, присутствуя во всем этом... И заметь, что там еще есть луч внимания, который спонтанно перемещается. Периферийным вниманием ты чувствуешь все тело, а луч внимания направляй на список дел, оставаясь расслабленным и расширяя себя так, чтобы список оказался внутри и что-

бы все дела оказались продолжением тебя, частью твоего тела. Ты можешь смотреть на них или не смотреть, не имеет никакого значения. Я сейчас напомню тебе о них. Когда ты думаешь о встрече с юристом, там есть картинка. Где она откликается в теле? Если твое внимание расфокусировано, то ты сразу это найдешь.

– Ну вот здесь оно откликается (указывает на заднюю поверхность шеи).

– Заметь точно место, где оно откликается. Это очень локализованное ощущение. А теперь посмотри, что с другим юристом? (К. указывает на область селезенки). Встреча с депутатом?

– Это где-то ближе к спине.

– Удерживай ощущения во всех этих зонах... Решить вопрос с недвижимостью? (К. указывает на область солнечного сплетения.) Итак, есть четыре телесных зоны. Если все тело в зоне периферийного внимания, то ты будешь осознавать и чувствовать одновременно все детали. Возьмем только эти дела, а остальные пока не будем рассматривать. Оставаясь в контакте с этими четырьмя зонами в теле, прикинь, как ты станешь выполнять эти дела. Это нужно сделать очень быстро...

– Вместо обдумывания – я просто с утра со всеми созвонюсь. Сделаю это и все.

– Неправильно. Это неплохая идея, и она пришла к тебе только что. Но ее недостаточно. Вместо того, чтобы осознавать телесные отклики встреч и работать с этими откликами дальше, ты теперь думаешь, когда ты с ними будешь созваниваться. Совершенно не та последовательность. Если ты сначала будешь знать, чего ты хочешь от этих встреч, то звонок туда будет вторичным делом, которое ты сделаешь между прочим – по сотовому наберешь, когда едешь в машине, или еще как-нибудь.

– Я вот так понимаю... Я сейчас энергию трачу на обдумывание. А надо просто делать маленький первый шагок.

– Нет. Это тоже ментальная идея. Не так. Снова расслабь тело, расфокусируй внимание, оставайся в этом состоянии. Я сейчас пытаюсь создать процесс системного мышления – другого типа мышления, чем тот, что ты

обычно используешь. (К. делает жест рукой.) Что за тревога возникла?

– Я не знаю, как проводить одну из встреч. Встречу с партнером по поводу недвижимости.

– А, так ты думаешь об этом как о проблеме – решить вопрос о недвижимости. Здесь чувствуется большое напряжение. Представь себе встречу с партнером... Расслабь тело и концентрируйся там до тех пор, пока трансформируется эта энергия.

Далее делается несколько попыток интеграции возникающего спазма. Все попытки не удались, и было принято решение о проведении сессии выслеживания этого страха и перепросмотра личной истории.

Основной итог уже получен в приведенной выше части демонстрации. Он состоит в следующих результатах:

1. Сменилась постановка задачи (эффект целостного мышления, который комментировался в конце предыдущей главы – см. комментарий к шагу 1). Вместо задачи планирования возникает другая задача, касающаяся переговоров с партнером.
2. Выяснилось, что перспектива переговоров вызывает сильное спазмирование тела. Это напряжение вытягивает из К. энергию, блокируя все возможности подготовиться к встрече и эффективно провести ее.
3. Обнаружено, что этот спазм невозможно ликвидировать с помощью приемов, основанных на концентрации внимания. Другими словами, у К. не хватает концентрации для решения проблем с партнером.
4. Принято решение о следующем шаге: выполнить перепросмотр, чтобы собрать энергию, рассеянную в личной истории.

Теперь мы приведем заключительную часть демонстрации, где осуществляются некоторые проверочные шаги и делаются итоговые комментарии.

М.П.(к группе) Мы пришли к следующему пониманию. Просматривая список дел, К. встретился с ощущением тревоги, тело сразу закрылось, и это разрушило весь процесс. Слишком много страха. Теперь ясно, что происходило при попытке планировать. Думая о разных делах, К. на мгнове-

ние касался предстоящей встречи с партнером, и тело сразу закрывалось. Так устроена его защитная реакция – тело закрывается, и он начинает обдумывать свои дела ментально, без участия тела в этом процессе, и у К. не остается никаких критериев – даже для установления приоритетов. (Отсутствие чувствования – достаточно распространенная, хотя и неосознаваемая проблема. В такой ситуации принято опираться на правила и технологии планирования. Но в данном случае даже это не работает.) В первой части работы, касающейся тяжести в груди, удалось добиться успеха, но это было только преддверие настоящей проблемы. К. удается трансформировать тяжесть только до тех пор, пока он напрямую не думает о встрече с партнером, пока она воспринимается лишь как часть множества дел. Присутствие других дел маскирует эту проблему – но даже в этом случае тело развивается неконтролируемый спазм, с которым на данном уровне силы он справиться не может. Для этого не хватает энергии. Посмотрим, может ли К. справиться с остальными делами... **(К участнику.)** Представь себе, что тебе необходимо выполнить только три дела: встречи с юристами и разговор с депутатом... Расслабь тело, расфокусируй внимание... Иди во внутреннее пространство, ты помнишь, в каких зонах тела откликаются эти дела. Одно в области шеи, другое – в области селезенки, третье – ближе к спине. Когда я тебя буду спрашивать по поводу каждого из этих дел, посылай луч внимания туда, где ощущается это дело. Теперь я тебя спрошу о встрече с депутатом... Ты уже там?... А теперь о встречах с юристами?

– ...Они стали элементарными! Раз, два, три – и они сделаны.

– А теперь скажи, когда и в какой последовательности ты их будешь делать?

– Практически в любой. Я не задумываюсь даже. Когда то дело отошло, остались эти три. Да элементарно! Взял, и все сделал.

– Теперь нет нужды планировать, не правда ли? Так всегда происходит, если мы думаем о делах из первого внимания, а все напряжения интегрированы. В случае не-

обходимости мы можем расположить дела в определенной последовательности в виде плана, но он не обязателен для нас, т.к. мы больше полагаемся на собственные ощущения.

Смотри, что происходит. Пока ты только ментально планируешь, все идет как бы легко и просто, но совершенно не продвигает решение проблемы, потому что ты не вкладываешь в каждый пункт плана реальной силы. А как и откуда идет сила?

Помнишь ощущения, с которыми мы работали²⁴ в предыдущей сессии перепросмотра? В области шеи – как будто что-то давило, сгибало шею. Это ощущение возникало при мысли о встрече с депутатом. И если теперь, после интеграции, ты **думаешь о депутате отсюда**, то сразу осознаешь («предвидишь») все возможности, связанные с ним, и у тебя сразу возникнет знание, что с этим делать: начинать эту историю или отложить, когда именно начинать... А юриста ты ощущал левой частью живота, т.е. это было ощущение удара, направленного в селезенку. И если теперь ты думаешь об этом юристе **отсюда**, то сразу чувствуешь, что за реальная сила в этом деле, и что тебе придется туда вкладывать. И так далее.

Когда ты умеешь включать тело буквально в каждую мысль, то и каждая мысль оказывается представленной где-то в теле. Вот тогда в твоих решениях и планах появляется сила.

Это не будет просто список разных пунктов, там возникнет **иерархия**. И появится **предвидение**. И обнаружится необходимый **запас времени**. И появится идея о **ресурсах**, которые можно привлечь. Все это одновременно будет присутствовать у тебя в виде некой свертки. То есть ты не будешь видеть буквально разные детали, у тебя будет просто набор ощущений по поводу проблемы. Но ты всегда будешь знать, где брать эту информацию: она сложена в разных участках тела, и если это потребуется, ты можешь взять ее оттуда и озвучить – к примеру, в виде вдохновенной проповеди для подчиненных.

(К группе) Итак, человек думает телом, и в этом суть целостного мышления. В теле есть решение и знание, а мы обычно блуждаем вокруг, не пользуясь этим знанием и не пользуясь телом. Если К. будет думать о проблеме из расфокусированного

²⁴ В данный момент демонстрации встреча с депутатом осознается как достаточно простое дело, но этому предшествовала специальная сессия перепросмотра накануне, когда эта встреча была заявлена как проблема.

внимания (если он создаст такой навык), то он одновременно будет чувствовать одного юриста здесь, другого юриста здесь, депутата здесь и партнера здесь (указывает на соответствующие зоны тела). У него появится чувство связи этих вещей, потому что все связи – в теле. И появится чувство движения энергии между этими зонами, т.е. он научится чувствовать, как одно дело связано с другим. Именно чувствовать, а не ментально прорабатывать это. И там будет очень много разных подсказок, и если где-то возникнет сложность или тупик, то можно просто концентрироваться в этом месте, интегрировать раскол и вновь создать здесь энергию Ци, которая по определению содержит в себе новые решения и знания (возникающие в процессе вербализации новых ощущений²⁵). Тогда К. научится думать объемно, т.е. сразу обо всем, а не линейно – по очереди об одном, другом, третьем. При линейном продумывании мы ни к чему не можем прийти, а можем только сидеть и бесконечно совершенствовать пункты плана. Для того, чтобы реально почувствовать весь проект, необходимо знать сразу все детали. Вот когда мы знаем сразу все детали, тогда мы видим целое, которое они образуют – живое и текучее, как картинка в калейдоскопе. Там будет все. Там будет мгновенное знание.

(На этом демонстрация прерывается. Сессия трансформации запланирована на вечер, а продолжение демонстрации на следующий день.)

Продолжение работы на следующий день.

– Вчера было выполнена сессия трансформации. Цель сегодняшней сессии – выяснить, удастся ли теперь К. сохранять состояние первого внимания в процессе обдумывания предстоящего разговора с партнером (а также во время самой встречи). Если это получится, то можно поставить следующую задачу: определить ключевые моменты и сформировать стратегию предстоящей встречи. (К участнику.) Начинать создавать состояние... Расслабь тело, расфокусируй внимание... одновременно расширяя себя... И начинай смотреть список предстоящих

²⁵ См. шаг 6 стратегии целостного мышления в предыдущей главе.

событий, расширяя себя так, чтобы все события и их образы оказались частью тебя... отмечая, где возникают телесные отклики на различные фрагменты событий... сохраняя каждый отклик в периферийном внимании... направляя концентрацию в каждое из локальных напряжений, чтобы трансформировать эту энергию... продолжай это делать, пока не исчерпается весь список... одновременно просматривая уже пройденные эпизоды... чтобы удерживать всю картину в поле периферийного внимания...

– Выстраивается.

– Ну, смотри, что теперь самое главное в этом списке? Но не интеллектуально, а с ориентацией на ощущения, которые теперь в разных местах тела.

– ...Самое важное – продажа имущества... Есть несколько моментов...

– Знаешь, какие?

– Да.

– Хорошо. Где они откликаются?

– Ну вот как раз, где вчера спазмировалось.

– Сейчас ничто не спазмируется?.. Неплохо... Сейчас ты можешь думать о разногласиях с партнером в контексте всех остальных дел. Попробуй. Для этого оставь другие дела на периферии. А разногласия переходят в центр, ты начинаешь концентрироваться на ощущении разногласий... Другие дела тоже остаются... так что в какой-то момент ты почувствуешь, как именно все это взаимосвязано, – ситуационно связано, через людей связано, – или как-то еще. Вообще-то, связано прежде всего по ощущениям, а уже потом достраивается ментальная конструкция. Заметил? Сейчас ты осваиваешь новый стереотип мышления – когда все дела осознаются одновременно, объемно... здесь есть центральная и периферийная части, и центральная часть внимания скользит от одного фрагмента к другому, трансформируя все напряжения... которые могут возникнуть вновь и вновь от каждого проскальзывающего образа – поворота мысли... Это вместо планирования...

– Получается. Теперь все воспринимается очень спокойно... я знаю, как действовать!.. Просто знаю и все.

– Теперь чувствуешь разницу между обычным планированием и этим способом?

– Да. Получается, что раньше я думал – вот есть такое дело, и надо бы за него взяться... А сейчас – вижу, что просто надо сделать несколько таких шажков, которые я знаю, как делать. То есть не конкретно, а такие намеки, и там много деталей и разных вариантов...

– А эти детали и варианты опять впускаешь внутрь тела, и они каждый раз тебе будут давать сигналы, знаки. В общем, пора действовать. Заметь, что переговоры тогда превращаются в практику неделания. Важно понимать, что настоящая практика неделания возможна только после практики перепросмотра...

– Я вот не замечал, что у меня там все зажато. Вообще не замечал! Я сам удивился.

– Верно, и не заметил бы, если бы жизнь не послала тебе эту стрессовую ситуацию.

(К группе.) Получается, что все ситуации стресса – это особые знаки, позволяющие нам кое-что узнать о себе. И если мы работаем с энергией, то любой тупик превращается в новые возможности, и растет сила. Это значит **извлекать урок из каждого прожитого испытания**. Об этом часто говорят, но не всегда знают, как реально этот урок извлечь, т.к. для этого необходима работа с энергией. Обычно принято анализировать ситуацию и делать ментальные выводы, иногда закрепляемые новой инструкцией. Но тогда урок не усвоен, т.к. не происходит личностных изменений: телесные спазмы остаются (или возрастают), и остается (или возрастает) страх. В данном случае К. получил два уровня изменений: во-первых, телесное изменение (снялся спазм), а во-вторых – изменение в картине мира (снизился страх по поводу определенных взаимодействий с людьми и появился новый взгляд). Эти два уровня изменений поддерживают друг друга, поэтому такие личностные изменения устойчивы и переносятся на другие контексты.

Итак, предлагаемое здесь понимание и определение процесса мышления несколько отличается от принятого. В теоретической психологии под мышлением понимается *познавательная*

деятельность, продукты которой являются обобщенным опосредованным отражением действительности. Мышление, определяемое таким образом, может изменить лишь отражение действительности; для изменения самой действительности требуется *деятельность*. Наука признает, однако, что и мышление, и деятельность, и другие психические явления (восприятие, эмоции и т.д.) выделяются в отдельные категории лишь для нужд процесса научного мышления; в действительности все это составляет единую недифференцированную реальность человека²⁶.

Как уже говорилось, в энергетической модели процесс мышления рассматривается как *практический навык*, безотносительно к принятым классификациям. Мы *определяем* процесс мышления через **кибернетический системный подход**. Это не является возвратом к картине недифференцированной реальности, но позволяет относиться к мышлению как к процессу, организующему взаимодействие в системе *дух – тело*, а также в системе *дух – тело – мир* (или, в другой терминологии, *человек – среда*). **Мышление, понимаемое таким образом, включает в себя деятельность, т.е. изменяет реальность, а не только ее отражение**. Иными словами, **поступки в такой системе являются частью процесса мышления**. Важно, что подобный целостный взгляд на человеческое бытие часто можно встретить в духовных традициях и, в частности, в традиционной модели тонких тел человека, с точки зрения которой психологический термин «мышление» охватывает лишь функционирование ментального тела (так называемую горизонтальную ментальную медитацию).

Расслоение, остановка между взаимодействием любых рядом лежащих тонких тел возможны, *только если возникло затруднение* – т.е. в движении энергии по микрокосмической орбите возникли замедление или остановка.

Допустим, некий субъект движется, у него появляются какие-то идеи, он тут же их осуществляет – и вот в какой-то момент встретил препятствие. Только в этом случае субъект прекращает *действовать* и начинает *думать* – так появляются *процесс чистого мышления* (горизонтальная ментальная медитация) и *процесс действия* (горизонтальная каузальная медитация).

²⁶ В.В. Козлов использует термин «целостная психическая реальность».

Системный подход к мышлению дает важные практические возможности. Каждый раз, когда человек попадает в событийный тупик, – в тупик заходит именно его мышление, которое оказалось недостаточно совершенным для данного контекста. Тогда, вместо того, чтобы искать внешние опоры или новые ресурсы, как это обычно принято в социуме, в данном подходе предлагается совершенствовать собственное мышление с помощью специальных практик.

Совершенствовать мышление, с точки зрения данного подхода, не значит получать книжное знание или знакомиться с передовыми технологиями. Это значит создавать с помощью практик синхронные изменения в системе *дух – тело*, восстанавливая нормальное движение энергии по микрокосмической орбите. Ежедневное применение таких практик для решения реальных задач делает человека все более способным к системному мышлению и все более способным воспринимать как часть процесса мышления собственные взаимодействия с миром, т.е. повышает его *внутреннюю зрелость*.

Глава XII

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Принцип накопления личной силы.

Личная сила и останавливающая сила

Важнейшим стратегическим принципом, структурирующим и объединяющим практики данного подхода, является **принцип накопления личной силы**. Этот принцип определяет приоритеты в процессах выслеживания и трансформации. Ниже дается определение личной силы. Согласно этому определению, первоочередными объектами выслеживания в любом событии являются **захваченность и страх**, которые вместе определяются в данном подходе как **останавливающая сила**.

Под **личной силой** понимается устойчивый навык системного осознания, т.е. способность длительно использовать концентрацию (янская часть личной силы) и расфокусировку (иньская часть личной силы), порознь и синхронно, в стрессовой ситуации. Янская часть личной силы связана с волей, целенаправленной активностью, воздействием на окружающий мир. Иньская часть связана со способностью воспринимать мир и определяет качества стабильности, выдержки, чувствительности.

Соответственно, захваченность и страх образуют янскую и иньскую части останавливающей силы, роль которой состоит в блокировании личной силы.

Захваченность присутствует у человека изначально, с детского возраста, и в первые годы жизни помогает сделать первые шаги в развитии концентрации. Даже неразвитый человек может продемонстрировать повышенную способность к концентрации, если его ведет захваченность. Например, восьмилетний ребенок, захваченный компьютерной игрой, способен в течение длительного времени сохранять столь высокий уровень концентрации, на который в этой же ситуации может быть неспособен взрослый. Предметом захваченности может быть все что угодно, начиная с мелких развлечений и удовольствий, переживания сильных эмоций и ощущений, кончая серьезными целями в бизнесе. Начиная с юношеского возраста, захваченность становится останавливающим фактором и препятствует развитию личной силы. Она лишает

человека собственной воли и способности к независимым действиям. Взрослый человек, ведомый захваченностью, всегда вынужден использовать внешние опоры (источники мотивации), и не может следовать собственному произвольному выбору – например, сохранять высокий уровень концентрации в контексте, который ему неинтересен. Парадоксально то, что захваченность часто переживается как радость: удовольствие от процесса, результата, победы, выигрыша и т.д. Такая «радость» должна стать объектом отслеживания и трансформации, для чего разработаны специальные технологии. В процессе их выполнения вырабатывается ценное в разных традициях качество непривязанности к результату. (В современной философской формулировке это качество передается формулой «нет успехов и поражений, есть только обратная связь».)

Страх является оборотной стороной захваченности и также формируется в раннем детстве. В детском и подростковом периоде страх (как и захваченность) полезен, т.к. помогает социальной адаптации человека. В дальнейшем он приобретает разнообразные формы (страх оценки, одиночества, некомпетентности, бессилия и т.д.) и в юношеском возрасте превращается в препятствие. Взрослый человек, ведомый страхом, неспособен к развитию и переменам. Страх приводит к спазмированности мышц, телесным напряжениям, что сильно снижает способность к расфокусировке внимания, т.к. внимание (и осознание) отсутствует в тех группах мышц, которые хронически спазмированы или напряжены; таким образом существенно снижается как способность человека чувствовать окружающий мир и конкретную ситуацию, так и его способность к системному осознанию, особенно в контексте реальных событий. В дальнейшем устойчивые мышечные спазмы могут порождать заболевания, поэтому болезнь в данном подходе рассматривается как воплощенный в теле страх. Таким образом, страх становится другим объектом отслеживания и трансформации, какая бы проблема ни вела человека.

2. Принятие страдания как источник ресурсов

Следование принципу усиления страдания, запускающее процесс его трансформации, означает принципиальный отказ от использования ресурсных технологий. Основополагающий принцип ЭТРО состоит в следующем: **вместо поисков более совершенных технологий и новых ресурсов необходимо использовать**

практики трансформации страдания, превращая жизненные трудности или душевные и телесные недуги в духовную силу и физическое здоровье; исходного материала для такой работы всегда достаточно у каждого человека.

Существующая тенденция компенсировать дефицит (заблокированность) внутренней силы за счет ресурсных технологий и внешних опор обречена на провал не только потому, что любые внешние ресурсы конечны, но и, главное, потому, что они не являются источником аутентичной силы для каждого человека.

Более того, эксплуатация ресурсных техник (или других внешних опор) уместна, если мир и пребывание в нем воспринимаются как нечто враждебное, опасное, изнуряющее, требующее компенсации или утешения. Однако с древних времен известно, что восприятие мира как враждебного и опасного – духовная ошибка, а любые отрицательные эмоции – грех (как обмолвился об этом П. Козьмо, «мир – это видимая часть Бога»). В отличие от порожденных индустриальной культурой ресурсных техник, древние духовные практики – при всей их формальной суровости – создавались именно для того, чтобы дать реально страдающему человеку прочную внутреннюю опору и возможность безвозвратного перехода к **восприятию мира как поддерживающей и обучающей среды**.

Испытания, выпадающие на долю человека, рассматриваются в традиции как особые знаки внешнего мира, как особые послания Бога, указывающие, какие аспекты личной силы подлежат трансформации. Неисчерпаемым источником духовной силы является только личный опыт человека, и в первую очередь та его часть, которая связана со страданием (говоря традиционным языком, – испытания, посланные лично человеку Богом).

Таким образом, и опоры, и ведущие подсказки (знаки внешнего мира) содержатся непосредственно в таких испытаниях, т.е. в событийном потоке, принадлежащем данному человеку – и потому не могут быть предложены внешним консультантом, если только он не является просветленным Учителем.

3. Дополнительные модели и техники, применяемые в ЭТРО

Помимо перечисленного, в данном подходе используется еще ряд принципов, моделей и техник, в том числе модель чакр (телесных уровней), эволюционная модель личности, где этапы внутренней зрелости понимаются как постепенное освоение ребенком

энергии все более высоких чакр и т.д. Эти модели позволяют детально структурировать процесс выслеживания. Для облегчения выслеживания эволюционных проблем субличностей и их трансформации используются некоторые дополнительные традиционные модели и карты внутренней территории, в том числе *натальная карта*, которая понимается здесь как вероятностная карта не только расколов, к которым предрасположена каждая субличность (например, индивидуальная карта страхов), но и потенциальной направленности личной силы в том случае, если эти расколы будут интегрированы.

Также используется концепция эволюции субличностей по матрицам Грофа. Проживание первой матрицы – это эпоха проявления **изначальных стереотипов**, в которых выражается духовный потенциал человека в его зачаточной, незрелой форме (уровень детской спонтанности). Вторая матрица – это эпоха формирования защитных искажений изначальных стереотипов в результате жесткого внешнего прессинга в процессе биологической и социальной адаптации. Третья матрица проживается первоначально в попытках активно отстаивать себя, а затем, в случае включения осознанности, в той или иной форме работы по интеграции расколов. Четвертая матрица – это эпоха творческой деятельности интегрированной субличности, где ее изначальные стереотипы, частично проявленные в эпоху первой матрицы, реализуют себя, уже будучи очищенными от искажений и выращенными до состояния зрелости. Практики трансформации энергии предназначены для эффективного проживания третьей (в т.ч. интеграции расколов, сформированных во второй матрице) и, отчасти, четвертой матриц.

Используются также специальные массажные приемы, фитосауна, элементы хатха-йоги, холотропные процессы и т.д. Все эти технические средства входят как составная часть (вклад физического тела) в синхронную медитацию; например, любая асана сопровождается в ЭТРО синхронными эфирной и астральной медитацией, а также особой формой визуализаций, связанных с контекстом проблемы. Это же касается массажных приемов и других телесных техник.

4. Программа обучения

Итак, современный человек может практически использовать универсальную структуру внутренней эволюции, сделав ее стерж-

нем повседневной жизни, определяющим ее внутренний смысл, форму и динамику. Как уже говорилось, круг из трех базовых практик наиболее эффективно осваивать, тренируясь на решении задач, связанных с физическим, эфирным, эмоциональным и ментальным телами. Это задачи самоисцеления, управления собственными эмоциями и состояниями, решение семейных и родительских затруднений, управления конфликтами, личностные и профессиональные проблемы. Этим темам посвящен **первый** модуль учебной программы «Практики развития личной силы». На первом модуле идет обучение техникам трансформации эфирной, астральной и ментальной энергии.

На **втором** модуле осваиваются практики трансформации каузальной энергии, т.е. речь идет уже о взаимодействии с собственными событийными потоками. Здесь актуальна концепция **линий напряжения** событийных потоков. Линии напряжения закладываются в раннем детстве и формируют картину мира, т.е. прошлое, настоящее и будущее человека, включая все сложности и тупики. Реальное управление событиями возможно лишь после того, как человек овладел искусством выслеживания собственных линий напряжения и высвобождения связанной в них энергии. Участники модуля обучаются этому искусству в процессе подготовки к реальному событию: каждый выбирает одно из событий реальной жизни, которое он должен осуществить до конца тренинга; часть времени отводится на подготовку к этому событию по освоенной технологии, а после исполнения события участник возвращается в пространство тренинга для подведения итогов и коррекции навыков. В результате каждый процесс такой подготовки может превратиться в часть особой духовной практики, ведущей к постепенному накоплению личной силы.

Если во втором модуле участники осваивали технологии взаимодействия с уже существующими (т.е. порожденными неосознанно) событийными потоками, то на **третьем** модуле они обучаются осознанно создавать событийные потоки, согласуя их со своими истинными ценностями и тончайшим чувствованием собственной миссии. Это достижимо в практиках трансформации буддхиальной энергии, т.е. интеграции наиболее глубоких, в том числе трансперсональных, расколов.

Четвертый модуль посвящен выслеживанию и трансформации глубоких искажений, проявляющихся только в ситуации сильного стресса, когда человек, как известно, деградирует к

наиболее примитивным и застывшим формам реагирования, восходящим к ранним и трансперсональным страхам, запретам и зависимостям. В традиции механизмом освобождения от таких ограничений являются возрастные инициации и ритуалы, а также разные виды телесных практик; в современном обществе такой механизм утрачен. Четвертый модуль является вариантом реконструкции такого механизма и включает в себя процесс создания, выслеживания и интеграции трансперсональных состояний и связанного с ними негативного опыта в условиях тренировочного физического стресса (парофитосауна с высокой температурой или жесткий массаж с растяжками). Фиксация тела в положении максимально допустимого дискомфорта дает возможность практикующему, владеющему синхронной медитацией, эффективно находить и трансформировать все более и более глубокие негативные переживания, в том числе (и по большей части) трансперсональные и, после некоторой тренировки, научиться достигать состояния психического и физического комфорта раньше, чем фиксация тела будет ослаблена. Важно, что при этом терапевтическое воздействие субъективно воспринимается как жесткое именно потому, что запускает память о пережитых ранее стрессах, вытесненную в телесные блоки. Оно является стрессовым лишь до тех пор, пока в теле существует эта память, и после ее трансформации воспринимается как вполне переносимое и эмоционально нейтральное – так же, как и сама память о пережитых стрессах. Здесь **реализуется не энергия актуального дискомфорта, а энергия собственного негативного опыта**; лабораторный дискомфорт – лишь средство, помогающее получить к ней доступ. Далее этой энергии нельзя дать рассеяться, как это происходит во многих телесно-ориентированных подходах; необходимо с большой точностью направить эту энергию на трансформацию ассоциированных с этими блоками фрагментов картины мира. Именно эта цель достигается с помощью синхронной медитации.

На **пятом модуле** осваиваются приемы, позволяющие развивать навыки системного осознания и системной трансформации. **Последующие модули** программы посвящены практикам трансформации все более тонких расколов, а также совершенствованию навыков системного осознания и развитию различных аспектов силы.

Программа обучения постоянно развивается и модифицируется. В настоящее время первая ступень обучения состоит из двенадцати модулей.

5. Дальнейшие перспективы

Человек, систематически практикующий ЭТРО, быстро достигает расцвета своих личностных и деловых возможностей, входит в состояние лидера и обнаруживает, что быть настоящим лидером означает двигаться по духовному пути. Вся жизнь в плотном плане становится для него продолжением и отражением процесса познания, все больше превращаясь в способ экспериментирования и поиска. Это может стать настолько захватывающе интересным, что в какой-то момент исчерпывается захваченность социальной жизнью и социальной реализацией. Такие люди ищут более тонких уровней реализации своих возможностей. Зная на опыте, что внутреннее движение может практиковаться только в контексте социальной жизни, практикующие обнаруживают все же, что акцент все больше смещается на внутреннюю территорию, как если бы уже сама социальная жизнь могла практиковаться только в контексте внутреннего движения. Когда это происходит, из жизни человека постепенно исчезает все, что не санкционировано его миссией. Каждое его действие становится максимально точным и необходимым, он попадает в свой истинный событийный поток, ему начинает хватать времени на реализацию самых энергоемких замыслов, т.е. достигается постепенная синхронизация всех тонких тел и способность быстро интегрировать расколы энергии любого уровня как у себя, так и у других людей.

Приложение 1

Аксиоматика энергетического подхода

Для того, чтобы использовать возможности энергетического подхода в различных контекстах (исцеление, обучение, профессиональная деятельность), необходимо учитывать следующие факты и закономерности субъективного восприятия энергии.

1. Любая проблема управления имеет представительство в теле – в виде легкого или выраженного телесного дискомфорта (а иногда в виде очень тонких, трудно уловимых ощущений).
2. Существует неразрывная связь конкретного ощущения в теле с конкретным фрагментом картины мира (эмоциональным состоянием, мыслью или поступком) человека: каждому дискомфортному ощущению соответствует ошибочный (искаженный) фрагмент картины мира, и наоборот – каждому искаженному фрагменту картины мира соответствует дискомфортное ощущение.
3. Существует взаимно однозначное соответствие между определенными искажениями картины мира и определенными дискомфортными ощущениями в теле. (Технически такое соответствие всегда может быть установлено с помощью *практики выслеживания*.) Это означает, что по заданному ощущению дискомфорта можно однозначно установить ошибку в мыслях, действиях и эмоциональных реакциях, и наоборот.
4. Стабильное изменение (или создание нового навыка) достигается только в том случае, когда меняется как набор ощущений, так и действия или мысли человека. Другими словами:
 - **нельзя изменить картину мира, не изменив некоторые из телесных стереотипов,**
 - **нельзя изменить телесные стереотипы, не изменив определенные фрагменты картины мира.**
5. Дискомфортное ощущение в теле может субъективно восприниматься как избыточная энергия, которая заперта в заблокированном месте тела, ищет и не находит выхода.
6. Энергия субъективно воспринимается как материя более тонкая, чем любая ткань тела; следовательно, никакая ткань тела для движения энергии не является непреодолимым препятствием.
7. Все искажения картины мира сопровождаются появлением патологических форм энергии. Изменить картину мира означает трансформировать эти формы энергии.
8. Энергия не только привлекает внимание к себе, но и следует за вниманием; она с ним едина, синхронна. Другими словами, в какую бы часть тела ни направлялось внимание, там обнаруживается определенное ощущение, и наоборот, внимание привлекается к любому необычному ощущению, возникающему в теле.
9. Энергия Ци всегда находится в движении.
10. Патологические формы энергии возникают в результате распада энергии Ци и переживаются как застойные (т.е. сконцентрированные в определенных областях тела или пространства) скопления энергий Ян или Инь.
11. Трансформация патологических форм энергии возникает как следствие перераспределения энергий Инь и Ян. Под воздействием концентрации эти энергии приходят в движение; их перераспределение и движение осуществляется до тех пор, пока не возникнет энергия Ци.
12. Способность к концентрации лежит в основе способности к **трансформации энергии (янская часть внимания – «второе внимание»)**. Способность к расфокусировке (деконцентрации) лежит в основе способности к **чувствованию энергии (иньская часть внимания – «первое внимание»)**.

Приложение 2

Справочник описанных техник

Эти техники собраны из разных глав книги. Они образуют целостную структуру круга практик (выслеживание – трансформация – неделание). Ниже приведены техники выслеживания и техники трансформации. Техники трансформации расположены в иерархической последовательности, задаваемой моделью тонких тел (от плотного плана к тонкому). Практика неделания относится к каузальному и более высоким планам и проявляется как спонтанное действие после выполнения практик трансформации. Стратегия целостного мышления, приведенная в конце приложения, является одной из версий практики неделания.

I. Практика выслеживания себя

Аксиоматика:

- Каждое неадекватное эмоциональное переживание или негативная мысль сопровождаются ощущением дискомфорта или болезненным ощущением в теле.
- Каждое болевое ощущение или ощущение дискомфорта в теле, или даже ощущение усталости сопровождается легким эмоциональным переживанием и является отголоском ошибочных мыслей или поступков²⁷.

Техника 1. Выслеживание от события к ощущению

- Вспомните какой-нибудь конфликт или неприятного вам человека.
- Создайте ассоциированный образ – яркий, объемный, цветной, включающий движение и звуки, и всматривай-

²⁷ Оно сопровождается либо легким переживанием уныния или беспокойства, страха, депрессии, переживанием тупика, иногда присутствует оттенок обиды, или бессилия, подавленности, либо это чувство легкого раздражения, агрессии, протеста, возмущения, чувство несправедливости и т.д.

тесь в тот момент ситуации, где она переживается наиболее остро. Задайте себе вопрос: какую эмоцию я переживаю?

- Получив ответ, задайте себе следующий вопрос: где эта эмоция ощущается в теле?²⁸

Техника 2. Выслеживание от ощущения к событию

- Расслабить тело и, используя периферийное внимание, прочувствовать дискомфортное ощущение. При этом оно может слегка усилиться (осознаться).
- Определить эмоциональную окраску дискомфортного ощущения.
 - a. *Промежуточный шаг 1 (для облегчения задачи):* сопоставить ощущению цвет²⁹.
 - b. *Промежуточный шаг 2.* Задать себе вопрос: на что похоже это ощущение, если его воспринимать как намек на какие-либо отношения или события?
 - c. *Промежуточный шаг 3.* Визуально просматривать разные эпизоды до тех пор, пока какой-либо из них не вызовет легкого усиления (реже – ослабления) дискомфорта ощущения.
- Когда эмоция осознана, задать себе вопрос: где, когда, с каким человеком переживалась эта эмоция, или – какие мысли вызывают эту эмоцию? Как правило, это фрагмент отношений с человеком, с которым была встреча или разговор сегодня или в один из ближайших дней.

²⁸ Обычно эмоция сопровождается ощущением дискомфорта в нескольких местах, но наиболее сильно в одном – в груди, в солнечном сплетении или где-либо еще. В наиболее сильных случаях эмоция переживается как болевое ощущение: человек может почувствовать боль в сердце, или стесненность дыхания, или болезненный спазм в желудке, или боль в спине и т.д. Эмоциональные люди хорошо знакомы с этим явлением. В большинстве ситуаций эмоция не слишком сильная, и дело ограничивается ощущением легкого дискомфорта.

²⁹ На этом этапе недопустим интеллектуальный подход. Знание эмоциональной окраски возникает как догадка, озарение. Для успеха в этом необходимо расфокусировать внимание и концентрироваться на процессе расфокусировки, воспринимая дискомфортное ощущение как некое целостное объемное образование.

Возможно, за этим стоит тревога по поводу каких-то семейных или деловых обстоятельств – и т.д.

- Как только вы вспомните это, зафиксируйте возникший при этом визуальный образ – человека или обстоятельств, вызывающих данную негативную эмоцию.
- **Проверочный шаг.** Сделайте этот образ ассоциированным, ярким, цветным, объемным, живым, т.е. таким, чтобы эмоция стала более проявленной. Если дискомфортное ощущение усиливается (в редких случаях – ослабевает), эпизод найден правильно. Если же ощущение никак не откликается, то эпизод, скорее всего, является надуманным.

Техника 3. Выслеживание себя в личной истории

Для того, чтобы продолжить выслеживание в личную историю, добавьте к предыдущей технологии следующие шаги:

- Просмотрите свою жизнь до самого детства и найдите еще несколько эпизодов, где было похожее переживание. Оно связано с совершенно другими людьми и обстоятельствами, и возможно, относится к периоду раннего детства, но там есть та же самая эмоциональная реакция. Содержательно события могут быть разными, логически никак не связанными, из разных периодов жизни.
- В процессе выполнения этих шагов периферийное внимание должно быть во всем теле, центральное внимание переходит от эпизода к эпизоду.
- Проверьте, что каждый из найденных эпизодов имеет отношение к заданному дискомфортному ощущению. Для этого создайте яркий образ каждого эпизода и убедитесь, что это усиливает ощущение.

Результатом этих действий является некоторый список событий, распределенных по жизни от детского возраста до настоящего момента. Все эти события имеют единый внутренний смысл и могут рассматриваться как история формирования данного неадекватного стереотипа реагирования. Этот стереотип является тем самым фрагментом картины мира, который поддерживается телесный дискомфорт – и в то же время сам его поддерживает.

II. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира

Эта группа техник относится к нижним тонким телам – от физического до ментального. Мы расположили их в порядке возрастания (от плотного плана к тонкому). Первая и вторая техники включают работу с мышечными блоками и йогу и затрагивают **физическое тело**. Третья техника является медитацией **эфирного** тела. Четвертая техника является медитацией **астрального** тела. Пятая техника является медитацией **ментального** тела и, одновременно, всех нижележащих. Шестая техника этой группы также касается ментального тела и всех нижележащих, но затрагивает также и **буддхиальное** тело.

Техники, выделенные в группу III (см. ниже), относятся к **ментальному** и более тонким планам, включая **каузальный** и **буддхиальный**.

1. Медитативная разблокировка тела в практиках трансформации

Шаги техники.

- Создайте образ проблемы. Сделайте его ассоциированным (ярким, объемным, движущимся, звучащим); «расширьте» себя таким образом, чтобы образ оказался «внутри» тела. Какую эмоцию он вызывает, где она представлена в теле, каким именно ощущением?
- Найдите мышечный или костный блок в зоне ощущения. Сожмите мышечный блок (или нажмите на костный) с такой силой, чтобы получить максимальную боль, которую можете терпеть без потери контроля.
- Направьте концентрацию на расслабление этой мышцы и тканей вокруг нее – усиливая, расширяя, как бы втягивая, расфокусируя боль.
- Продолжайте удерживать образ. Направьте концентрацию одновременно на образ и на сжатую мышцу. Одновременно расфокусируйте внимание так, чтобы осознавались: значительная часть тела, включающая данную мышцу, другие мышцы, в которых есть отклик, образ и та область «расширенного» тела, где находится образ.
- Продолжайте этот процесс до тех пор, пока боль и дискомфорт не превратятся в ощущения тепла и комфорта. Комфорт переживается в периферийном внимании.

- Запрещается в этот момент обдумывать проблему. И периферийное, и центральное внимание целиком занято удержанием контакта с ощущением и образом проблемы – пока не произойдет его трансформация.
- Работа с проблемой завершена, когда она перестает восприниматься как проблема (приходит новое видение, которое либо заключает в себе решение, либо делает проблему неактуальной), а телесный блок частично или полностью расслабляется и становится безболезненным.

Примечание: один и тот же телесный блок, как правило, заключает в себе память о множестве однотипных проблем, поэтому работа по полной трансформации одного блока включает в себя множество сессий работы по трансформации проблем.

2. Использование йоги в практиках трансформации. Трансформация эмоциональных напряжений в йоге

- Войти в асану.
 - Оставаясь в асане, выследить все зоны тела, где есть боль или дискомфорт.
 - Расслабить эти зоны, направить концентрацию в эти зоны.
 - «Открыть» тело в этих зонах, продолжая расслаблять мышцы.
 - Воспользоваться техникой «трансформация эмоциональных потоков» по отношению к каждой из этих зон.
 - «Расширить» тело. Создать образ проблемной ситуации. Определить, какая эмоция при этом возникает.
 - Стабилизировать состояние, продолжая открывать и расслаблять тело.
- Оставаться в асане до полной интеграции состояния.

3. Техника трансформации ощущений

3.1. Внутренняя подготовка

- Настройтесь на сосредоточенную работу длительностью от 5 до 20 минут.
- Независимо от диагноза, найдите в теле болезненный симптом, с которым будете работать. Это может быть боль или

другой дискомфорт: тяжесть, распирающие и даже просто ощущение усталости.

3.2. Процесс трансформации боли

- Сконцентрируйте центральное внимание на расслаблении мышц в зоне дискомфорта. Затем, продолжая концентрироваться на расслаблении, расфокусируйте внимание и постарайтесь усилить боль. Очень важно не бояться боли, а наоборот, идти ей навстречу, как бы раскрываясь и принимая ее (христианское *принять страдание*).
- В процессе выполнения предыдущего шага вы обнаружите, что болезненное ощущение как бы расправляется, расширяется; часто оно начинает распространяться по телу – вверх, или вниз, или вглубь, или наружу. Помогайте ему, сопровождайте его своим вниманием, расслабляя тело по ходу его расширения. Будьте внимательны к его эволюции: оно движется, расширяется или сжимается, а ваша задача – концентрацией подталкивать его в том направлении, в котором оно хочет двигаться, а периферийным вниманием расслаблять ткани по ходу его движения. Этот процесс необходимо продолжать до момента трансформации боли, который непременно наступит.
- Проследите, как именно завершится трансформация боли: она может растечься по телу и превратиться в тепло или прохладу, может выйти из тела через кожу, дыхание, мурашки, чихание, может сжаться в точку и исчезнуть, может сжаться – и вдруг взорваться, но уже не болью, а жаром. Может возникнуть ощущение потока, проходящего сквозь все тело. Этот поток может осознаваться не полностью, а в двух-трех местах, например, в затылке, в крестце, в ногах – и более смутно – в остальных частях тела. Вы расслабляете мышцы вниз и вверх и помогаете вытекать энергии боли (или дискомфорта). Иными словами, вы расфокусируете энергию, которая была сжата до болезненной плотности, но воздействуете на нее центральным вниманием, концентрируясь на усилении любых тенденций в ее движении. Вы усиливаете ощущение: оно расширяется – и вы его расширяете, оно перемещается – и вы его подталкиваете, и так шаг за шагом, до самого конца.

3.3. Проверка

Когда болевое ощущение ушло, сделайте проверку: какое ощущение возникло на его месте? Если новое ощущение хоть немного дискомфортно, повторите весь цикл работы уже с новым ощущением. Работа завершена, когда во всем теле остаются только комфортные ощущения: легкость, тепло, прохлада, приятная наполненность и т.п.

4. Техника интеграции эмоций

- Мысленно просматривая ситуацию конфликта, найти этапы переживания эмоции Инь и эмоции Ян (например, страх, обида... и протест, гнев...).
- Выбрать наиболее сильную эмоцию иньского типа.
- Расслабить тело, расфокусировать внимание во всем теле и расширить ощущение тела за границы реальных размеров.
- Поместить образ того фрагмента конфликта, где переживалась выбранная эмоция, внутрь этого пространства.
- Сделать образ достаточно ярким, объемным и четким, чтобы создать сильное переживание выбранной эмоции.
- Начать процесс усиления эмоции. Время от времени можно возвращаться к выбранному образу или его деталям, чтобы помочь процессу усиления.

Дальнейшие шаги:

- Продолжая расслаблять тело, непрерывно усиливать негативную эмоцию. При этом возникает впечатление, что она выходит из тела и заполняет пространство вокруг, безгранично растекаясь и заполняя весь мир. В случае иньской эмоции во время этого процесса могут появиться слезы, однако тело должно оставаться расслабленным. – это возможно, если сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе. То же касается и янской эмоции. Например, запретельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело.

Этот шаг обычно приводит к неожиданному результату. Вначале эмоция усиливается, но раньше или позже наступает момент, когда она начинает резко уменьшаться либо мгновенно исчезает.

Если в этот момент сохранять ясное осознание, то на месте исчезнувшей эмоции иньского типа вспыхивает одна из полярных эмоций янского типа (обычно наиболее сильная из них).

Практикующие, впервые применившие эту технологию, при внезапном исчезновении первоначальной эмоции, которая казалась неистребимой, часто испытывают растерянность и некоторое время не понимают, что с ними произошло. В этом случае они могут не заметить момента включения полярной эмоции. Но если человек уже знает, что подобное случится, осознает себя и не теряет, то он легко обнаружит присутствие противоположной эмоции, которую следует усиливать таким же способом:

- Повторяя предыдущие технические шаги, начать процесс усиления новой эмоции до того момента, когда вновь произойдет переворот.

Обычно после второго переворота возникает особое состояние покоя и ясности, которое можно определить как переживание энергии Ци. В этом состоянии у практикующего отсутствует внутренний диалог, возникает новое понимание собственной позиции и позиции партнера и появляются конструктивные идеи для продолжения переговоров (изменения на ментальном плане). Кроме того, ощущения в теле становятся комфортными (изменения на астральном и эфирном планах). Тем не менее, необходимо сделать проверочный шаг:

- Снова ассоциированно войти в проблемный эпизод. Сделать образ ярким, объемным и четким и попытаться вновь вызвать прежнюю эмоцию.

Если не удастся снова вызвать переживание эмоционального раскола, то медитация завершена. Если же удастся, то необходимо продолжить работу. В этом случае необходимо повторять эмоциональные перевороты (т.е. взаимные переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т.е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного дополнительного переворота.

5. Техника трансформации «эмоциональных потоков»

Подготовка.

- Настройтесь на работу в течение 10 – 15 минут. Иногда это занимает от 2 до 5 минут.

- Используя практику выслеживания (см. раздел 3), найдите несколько недавних, все еще актуальных эпизодов или мыслей, на которые откликается боль.
- Расслабьте тело и расфокусируйте внимание.

Теперь вы готовы приступить к **процессу трансформации боли.**

- Расслабьте мышцы в той области, где ощущается боль, расфокусируйте внимание в этой области, одновременно концентрируясь на расслаблении мышцы.
- Сохраняя расфокусированное внимание в этой области, используйте теперь центральное внимание, чтобы создать ощущение, как будто тело раскрывается в самом центре ощущения боли. Направьте концентрацию на расслабление мышц и создайте ощущение раскрытия тела – как будто тело раскрывается. Некоторым удобнее представить и **ощутить**, что поверхность тела в этом месте принимает форму воронки, направленной узким концом вглубь тела и проникающей до самого центра болезненного ощущения.
- Направьте острие концентрации вглубь ощущения боли, продолжая раскрывать, раздвигать ее.
- Одновременно создавайте ощущение, как если бы какой-то поток выходил из центра боли.
- Задайте себе вопрос, какого цвета этот поток. Как правило, этот поток имеет неприятные темные или грязно-серые тона. Тем, кто затрудняется увидеть цвет, следует направить все свое внимание на ощущение выхода потока из центра боли.
- Сделайте все, чтобы поток оставался стабильным или даже усилился. Для этого можно еще более расслабить мышцы, раскрыть тело и проникнуть глубже внутрь боли. При этом боль может немного усилиться. Если это так, вы получили знак, что действуете в верном направлении.
- Как только вы добились стабилизации потока, сконцентрируйте все внимание на его цвете и точке выхода, а периферийное внимание распределите на всю область боли и за ее пределы.
- Поддерживайте это состояние в течение некоторого времени. Вы заметите, что постепенно поток становится более светлым и слабым.

- Теперь необходимо поместить в поле зрения один из найденных ранее образов. Для этого необходимо центральное внимание направить на образ, продолжая наблюдать цвет потока и болевое ощущение периферийным вниманием. Периферийное внимание необходимо распределить между ощущением боли, цветом потока и образом. Если вы все сделали правильно, то вы мгновенно заметите, что поток становится более интенсивным, а цвет его более темным.
- Концентрируясь на образе, старайтесь постоянно восстанавливать сильное переживание эмоции. Продолжайте делать это в течение некоторого времени.
- Вы заметите, что интенсивность потока постепенно начинает падать, а цвет его становится более светлым.
- Как только это произойдет, переходите к работе со следующими образами, поступая с ними так же, как в предыдущем шаге. Продолжайте этот процесс, переходя от одного образа к другому, иногда возвращаясь к любому из предыдущих и проверяя, как он переживается теперь.
- Ваша задача при этом – вновь и вновь возвращать эмоциональное переживание – до тех пор, пока вы не заметите, что эмоция потускнела. При этом и поток, несмотря на ваши попытки усилить эмоцию, становится все более светлым и менее интенсивным.
- Подчеркнем, что на этой стадии вы будете чувствовать, что боль заметно уменьшилась. Однако вы обязаны проявлять максимум скептицизма к этому результату и постараться вновь усилить боль, делая образ более ярким и эмоционально насыщенным.
- Продолжайте этот процесс до тех пор, пока эмоция не исчезнет окончательно, а поток не станет сначала совершенно прозрачным, а потом и вовсе не закончится. К этому моменту боль полностью исчезнет, что будет означать завершение процесса.

6. Техника интеграции телесных уровней

- Войдите в «первое» внимание. Подумайте ассоциированно (тело расслаблено, внимание расфокусировано) о какой-

либо проблеме. Определите, где в теле она отзывается сильнее всего. Что это за ощущение, что за эмоция?

- Проверьте, какие ощущения и эмоции эта проблема вызывает в других уровнях тела. (Удобно различать семь телесных уровней, расположенных в области макушки, лба, горла, груди, солнечного сплетения, нижней части живота и копчика.)
- Запомните различие в ощущениях и эмоциях на разных телесных уровнях. Затем периферийным вниманием охватите все телесные уровни одновременно, а концентрацией объедините все ощущения. Дождитесь, когда все они интегрируются в приятный единый поток, пронизывающий тело от копчика до макушки.
- Удерживая восприятие всего тела периферийным вниманием, центральным вниманием снова захватите образ проблемы. Возможно, поток потемнеет или усилится – удерживая центральное внимание на образе проблемы, дождитесь, чтобы он снова стал приятным. Убедитесь, что теперь проблема больше не является проблемой.

III. Развитие технических навыков целостного (системного) мышления

Техника 1. Расфокусировка внимания в объеме тела

- Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
- Найти некоторое локальное ощущение в любой выбранной части тела – например, в середине груди.
- Попробуйте почувствовать эту точку, не прикасаясь к ней ничем, кроме *луча внимания*. Это тренировка концентрации: следует как бы всматриваться изнутри в эту точку, но не визуальнo, а кинестетически (т.е. ориентируясь не на образ точки, а на ощущение ее в теле).
- Медленно перемещая *луч внимания* влево или вправо, осознать присутствующие там ощущения. Заметить различия между ними.
- Осознать, что каждой точке поверхности тела соответствует определенное (уникальное) ощущение. Ощущения в разных (в том числе и в соседних) точках тела различны.
- Продолжая расслаблять тело и расфокусировать внимание во всем теле (т.е. продолжая осознавать тело целиком),

переместить *луч внимания* во внутренние области тела и осознать, что каждой точке внутри тела также соответствует определенное ощущение.

Техника 2. Трансформация ощущений

- Выбрать телесное ощущение дискомфорта.
- Оставаясь в расфокусированном внимании, найти центр этого ощущения.
- Продолжая расслаблять тело в этой области, направить концентрацию в центр ощущения.
- Продолжая расслаблять тело и концентрироваться в этой области, создать ощущение, будто ткани тела здесь раздвигаются. При этом у многих людей возникает ощущение выходящей из тела субстанции, которую можно визуализировать как вытекающий поток, имеющий некоторые параметры (определенный цвет, звук, консистенцию, скорость, температуру, запах и т.д.)
- Продолжать процесс концентрации, расслабляя тело и наблюдая за вытекающим потоком до полного исчезновения дискомфортного ощущения.

Техника 3. Перемещение и перераспределение телесной энергии³⁰

- Расслабить тело и расфокусировать внимание внутри тела.
- Продолжая расфокусировать внимание, убедиться, что обе выбранные точки осознаются одновременно. Внимание, привыкшее к концентрации, вначале будет переходить от одной точки к другой. Почувствовать их одновременно можно, только *расфокусирав* внимание. При этом будет осознаваться вся область тела между этими точками.
- Продолжая расфокусировать внимание, направить концентрацию на оба ощущения одновременно, а также на область тела, разделяющую эти ощущения.

³⁰ Под телесной энергией понимается энергия эфирного и астрального тонких планов, т.е. ощущения и эмоциональные реакции.

- Расслаблять эту область тела, концентрируясь на ней (как если бы ставилась задача «растворить» эту область). В процессе выполнения этого шага можно обнаружить неожиданный эффект: в субъективном восприятии расстояние между точками начинает сокращаться, и они обнаруживают тенденцию к объединению.
- Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут субъективно восприниматься как нечто целое – либо как продолжение друг друга, либо как отождествленные точки.

После того, как этот результат достигнут, можно убедиться, что:

- любое воздействие концентрации на одну из точек мгновенно сказывается также и на другой;
- любое (легкое) массажное воздействие на одну из этих точек приводит к появлению комфортного ощущения и в другой точке.

Примечание. Эта техника позволяет быстро перераспределить энергию в теле (т.е. перераспределить телесные ощущения), в том числе переместить энергию из одной части тела в другую. Навык перемещать энергию (тончайшие ощущения) в теле – это одна из основ практики исцеления, в том числе на ней основана чжень-цзю-терапия, когда иглотерапевт побуждает энергию в теле перемещаться, уравновешивая энергии *инь* и *ян*. В данном контексте эта техника будет использоваться в процессе мышления – для осознания тонких связей между различными (иногда противоречивыми) фрагментами контекста, а также для трансформации повреждений картины мира.

Техника 4. Трансформация фрагментов негативного опыта

- Найти пример негативного опыта (например, фрагмент переговоров, в котором вы испытывали раздражение, тревогу, страх, обиду, гнев, растерянность и т.д.).
- Создать визуальный образ этого фрагмента.

Примечание. Как правило, создание образа сопровождается появлением телесного отклика – дискомфортного ощущения в ка-

кой-то области тела; так действует стратегия «вижу – чувствую»: любой образ сопровождается некоторым телесным ощущением.

- Удерживая образ в поле зрения, найти телесный отклик переживания данного фрагмента.
- Расслабить тело и расфокусировать внимание в той области тела, где переживается этот отклик.
- Продолжая удерживать образ и расслаблять тело, направить концентрацию на ощущение телесного отклика.
- Продолжая удерживать образ, расслаблять эту область тела, концентрируясь на процессе; раскрыть тело и, по возможности, создать поток.
- Действовать таким образом до полной трансформации дискомфортных ощущений.

Результатом применения этой техники будет появление состояния полной невовлеченности по отношению к выбранному фрагменту. Все неприятные переживания, касающиеся этого фрагмента, окажутся интегрированными. При точном выполнении всех шагов инструкции и при условии, что трансформация доведена до конца, возникает новая позиция по отношению к данному фрагменту и видение новых перспектив.

Техника 5. Включение энергетического контура в процесс интеграции³¹

- Выполнить шаги 1 – 3 предыдущей техники: найти пример негативного опыта, создать его визуальный образ и найти соответствующий телесный отклик.
- Расфокусировать внимание во всем теле. Одновременно с этим стараться усилить телесный отклик переживания выбранного фрагмента. Для этого продолжать расслаблять тело в этой области и концентрироваться на неприятном ощущении.
- Если сохраняется расфокусировка внимания во всем теле, то при усилении выбранного телесного отклика перифе-

³¹ Включение энергетического контура позволяет успешно работать с расколами ценностного плана.

рийное внимание обязательно отметит дополнительные отклики в других частях тела.

- Как только такие отклики обнаруживаются, перенести на них часть концентрации. Тогда концентрация будет одновременно направлена на несколько телесных ощущений.
- Расслабить тело в области локализации каждого из откликов, направить концентрацию в каждую из этих областей и *открыть* там тело.
- Повторять шаги 2 – 5 до тех пор, пока не включится (т.е. не *откроется*) все тело, т.е. повторять их каждый раз, когда появляются дополнительные отклики.
- Продолжать концентрацию на всех телесных откликах до полной интеграции.

Данная техника является усиленной модификацией техники 2. Помимо того, что она является частью целостного мышления, она может использоваться как способ устранения болевых симптомов – таких, как головные, зубные боли и т.д.

Технику 5 также можно рассматривать как дополнительный, многократно усиливающий элемент техники 4 (добавляется после шага 5 техники 4). Хотя выбранный фрагмент негативного опыта наиболее сильно переживается локально, в определенной области тела, тонкие отголоски этого локального отклика переживаются и в других телесных зонах. Все локальные ощущения, воспринимаемые одновременно, составляют определенную конфигурацию (контур) данного переживания. Последнее связано со структурой движения энергии по меридианам. Как известно, сильные переживания затрагивают целый меридиан (или несколько меридианов). Негативные переживания искажают процесс прохождения энергии по меридианам. (Иногда это ведет к обострению хронических заболеваний или к возникновению новых – если данный тип негативного опыта повторяется часто.)

Обычно при некоторой тренированности любой человек начинает воспринимать не отрывочные локальные ощущения, а весь контур переживания или его существенную часть. Чтобы развить необходимую чувствительность, требуется определенная тренированность в техниках 1-3. Иногда без этого приема невозможно довести до конца процесс интеграции.

Техника 6. Создание целостного переживания

- Выбрать фрагмент негативного переживания и создать его визуальный образ.
- Найти самый сильный телесный отклик, а затем, действуя, как в технике 5, найти другие отклики, образующие контур переживания.
- Концентрироваться сразу на нескольких локальных откликах, действуя, как в технике 3 (шаги 3 – 4).
- Действовать так до тех пор, пока разные отклики не объединятся, – при этом переживание контура приобретает целостность.

Примечание. Этот эффект может быть использован как дополнительный шаг в технике 4 (после шага 5). Тогда мы получаем более мощную версию техники 4, если в ней концентрация направляется на весь контур в целом.

«Первое» и «второе» внимание как составляющие целостного (системного) мышления

Следующие техники позволяют трансформировать расколы буддхиального плана. Они предназначены для работы с более тонкими смыслами, включающими весь контекст проблемы.

Техника 7. «Состояние первого внимания»

- Расслабить тело.
- Расфокусировать внимание во всем теле.
- Создать серию визуальных образов, касающихся всего контекста проблемы в целом.
- Создать ощущение, как если бы тело расширялось, касаясь различных фрагментов окружающего контекста и поглощая их.
- «Раскрыть» тело, т.е. создать ощущение, как будто ткани тела раздвигаются, давая возможность глубинному *ощущению «Я»* объединиться с деталями окружающего контекста.
- Продолжать расслаблять тело и расфокусировать внимание до появления эффекта *целостного переживания* (см.

технику 6); контур переживания в этом случае может включать несколько фрагментов контекста.

- Добиться объединения ощущения «Я» с внутренним наблюдателем.
 - a. Технически это достигается концентрацией внимания на области тела, разделяющей эти две точки, максимальным расслаблением этого участка тела до ощущения полного соединения указанных точек.
 - b. Другой способ выполнить этот шаг – неограниченно расширять тело во все стороны, достигая такого объема, чтобы ощущение «Я» и внутренний наблюдатель воспринимались как элементы целого.

Вернемся к понятию *концентрация*. Особенность концентрации, как уже говорилось, состоит в том, что она осуществляет процесс трансформации энергии. В модели целостного мышления этот процесс используется для порождения новых идей или решения проблемы. При этом концентрация и расфокусировка внимания должны быть сбалансированы и включаться синхронно. Для описания такого процесса удобно воспользоваться метафорой *второго внимания*. Введем технику 8.

Техника 8. Воздействие второго внимания

- Расслабить тело и расфокусировать внимание.
- Создать ассоциированный визуальный образ проблемного фрагмента.

Для работы с энергией необходимо сделать переживание максимально сильным, а потом подвергнуть его воздействию концентрации. Чтобы усилить переживание, необходимо располагать его ассоциированный образ на внутренней территории (для этого делается шаг 3). Шаги 4 – 5 относятся к созданию *намерения*.

- Осознать проблемный фрагмент как часть *внутренней территории*. Для этого расширить тело таким образом, чтобы весь фрагмент оказался внутри. Тогда переживание данного фрагмента усиливается, и ощущения становятся более интенсивными. Обычно при этом практикующий начинает воспринимать этот фрагмент как продолжение себя.

Следующие два шага – 4 и 5 – представляют собой расширенную версию техники 2.

- Создать концентрацию на двух точках *внутренней территории* – там, где находится образ, и там, где находится телесный отклик. Концентрироваться на обеих точках, одновременно «расслабляя» область между ними. Хотя эта область располагается вне тела, субъективно она воспринимается как продолжение тела, пока сохраняется осознание *внутренней территории*.
- Продолжать этот процесс до тех пор, пока обе точки не начнут сближаться или восприниматься как нечто единое – как продолжение друг друга. В этот момент фрагмент начинает восприниматься как продолжение телесного ощущения. Или, по-другому, он начинает восприниматься так, будто его поместили внутрь тела. Обозначим это ощущение как **совмещенное переживание**.
- «Открыть тело» в той области, где находится фрагмент, – т.е. создать ощущение, будто ткани («расширенного») тела в этой области раздвигаются. Возникающий при этом энергетический поток будет начинаться в той области, где находится *совмещенное переживание* (см. п. 5) ощущения фрагмента и телесного отклика на него.
- Сохранять концентрацию до полной трансформации выбранного ощущения.

Весь процесс можно описать как последовательные включения *первого* и *второго внимания*. Предположим, есть проблема, которую необходимо «обдумать» – принять решение или наметить ближайшие шаги, или подготовиться к переговорам, или что-либо еще.

Первый шаг состоит в активизации *первого внимания*. Необходимо расфокусировать внимание и расширять тело, одновременно визуализируя все фрагменты выбранной проблемы – все, к чему привлекается спонтанное внимание. Как только выделится один или несколько напряженных фрагментов проблемы, необходимо воздействовать на них вторым вниманием до тех пор, пока они не будут интегрированы. На этом этапе полезны техники 3 и 6. После интеграции снова активизируется *первое внимание*. Теперь проблема будет выглядеть совершенно иначе. Если появились новые напряженные фрагменты, снова используется второе внимание, и т.д. до состояния полной ясности по поводу данной ситуации.

Говорить о последовательности включений *первого* и *второго* внимания удобно только для описания процесса. В действительности, они действуют одновременно. *Первое внимание* выделяет объекты для воздействия *второго внимания*, *второе внимание* формирует контекст для восприятия из *первого внимания*.

Так организовано их взаимодействие в процессе целостного (системного) мышления. Этот процесс является системным. Первое и второе внимание представляют собой две части системы, связанные двумя типами отношений.

IV. Стратегия целостного (системного) мышления

1. Сформулировать задачу максимально конкретно.

2. Создать состояние «первого внимания» и оставаться в нем до конца процесса.

Третий и четвертый шаги направлены на создание двух полярных энергий, которые на пятом шаге объединятся в энергию ци.

3. Создать янскую часть намерения. Это означает создать состояние, в котором одновременно присутствуют концентрация на цели, активный импульс к ее достижению и осознание стратегической перспективы. На этом шаге мы имеем дело с янской частью процесса целостного мышления, относящаяся к области духа.

4. Активизировать иньскую часть намерения и отслеживать препятствия. Сохраняя расфокусированность и намерение, припомнить все препятствия для выполнения поставленной задачи, попутно замечая, где и как они откликаются в теле. Удобно кратко записывать все препятствия по мере вспоминания. В процессе восприятия всего комплекса препятствий осознается («создается») исходная «аксиоматика» решаемой проблемы, относящаяся к области *материи*.

5. Интеграция расколов и рождение новой аксиоматики. На этом этапе происходит объединение иньской и янской частей *намерения*, полученных в процессе выполнения шагов 3 и 4. Начинается этот процесс с трансформации расколов иньской части, затем происходит интеграция полярных аспектов *намерения*, относящихся к областям *материи* и *духа*, и рождается энергия Ци.

- a. **Трансформация энергии.** Здесь используется техника «**Воздействие второго внимания**». Это приводит в движение скопления янской и иньской энергий, что сопровождается их перераспределением и инициирует процесс их трансформации. В данном случае это выражается в следующих действиях:
- i. Сохранять состояние «первого внимания».
 - ii. Найти несколько очагов напряжения по поводу проблемы (несколько мест в теле, где есть дискомфортное ощущение).
 - iii. Заставить эти ощущения эволюционировать, взаимодействуя между собой. Это происходит, когда импульс внимания, исследуя тело, привлекается к тем местам, где есть дискомфорт. Как только он касается этого места, необходимо создать здесь локальное расслабление мышц, концентрируясь на нем, и переходить к следующему дискомфортному ощущению. Постепенно концентрация охватывает основные дискомфортные места, и формируется медитативное состояние, в котором участвует все тело.
- b. **Рождение новой аксиоматики.** Важно, что все ощущения, связанные с комплексом препятствий, соединены в теле в некоторый уникальный, присущий только решаемой проблеме, рисунок, и по мере работы он все больше и полнее осознается – «оживает» и приобретает определенность, а затем эволюционирует. К этому моменту возникает новый взгляд на проблему или меняется позиция, что свидетельствует о смене аксиоматики и, следовательно, картины мира. На данном этапе необходимо четко сформулировать новое понимание. Оно либо содержит полное решение проблемы, либо сопровождается коррекцией цели. В случае полного решения проблемы следует перейти к шагу 6; в случае коррекции цели необходимо вернуться к шагу 2, выявить напряжения, связанные с новыми препятствиями, и вновь выполнить все остальные шаги, включая пятый.
- c. Иногда в этом случае можно сделать несколько кругов, каждый раз возвращаясь к шагу 2. Энергия движется и

движется, пока у человека не возникнет окончательное понимание проблемы и знание ее решения. Технически вся работа идет как двухуровневая трансформация: всех ощущений по отдельности и самой структуры их взаимодействия. Когда этот процесс завершается, у человека возникает ощущение *невербального (безмолвного) знания* (так проявляется энергия Ци). Это новое ощущение, возникшее в результате процесса, — и есть решение проблемы. Следующая задача — вербализовать его.

6. Осознание и вербализация результата. Эта задача может решаться как традиционным способом (рано или поздно подсознание выдаст более или менее четкую формулировку), так и осознанно. В первом случае необходимо поддерживать состояние внутренней активности до тех пор, пока не возникнет некоторый новый уровень осознанности или озарение, новая идея. Например, может появиться понимание новых возможностей или любопытство, побуждающее рассматривать новые варианты действий. Это непременно происходит, если продолжать удерживать в расфокусированном внимании все составляющие проблемы и продолжать слегка касаться их концентрацией, все больше расслабляя соответствующие им мышечные напряжения. Здесь можно говорить о том, что процесс мышления продолжается на уровне подсознания, но при этом его работа до некоторой степени осознаваема и управляема.

Во втором случае необходимо, оставаясь в расфокусированном внимании, двигаться вглубь ощущения, усиливая его до тех пор, пока спонтанно не возникнет образ (выражающий смысл этого ощущения), который легко вербализовать.

В этой инструкции чередуются янские и иньские шаги. Первый, третий и пятый шаги связаны с энергией Ян; второй, четвертый и шестой — с энергией Инь. Основные части процесса приходятся на третий, четвертый и пятый шаги: третий шаг — создание янской части *намерения*, относящейся к области духа; четвертый шаг — создание иньской части *намерения*, относящейся к области *матери*; пятый шаг — интеграция этих полярных энергий, которые вместе дадут энергию Ци.

Дополнительные шаги

В некоторых случаях на пятом шаге этой стратегии возникают трудности, и тогда для завершения пятого шага требуется выполнить дополнительные шаги. Рассмотрим эти случаи.

Иногда на пятом шаге процесс может зайти в тупик, т.к. сила концентрации недостаточна для трансформации всех напряжений, или, другими словами, сила некоторых напряжений слишком велика. Это может быть связано с наличием стресса. Одно или несколько напряжений оказываются сложными, таящими в себе целый комплекс переживаний или цепочку ассоциаций из личной истории. Субъективно это воспринимается как непреодолимое препятствие. При наличии таких напряжений у человека нет силы, чтобы найти решение или воспользоваться чьим-то компетентным советом.

В этом случае делается дополнительный шаг (шаг 7).

7. «Разукрупнить» сложное переживание, трансформировать все его составляющие и использовать полученную энергию для окончательного решения проблемы.

Иногда разукрупнения недостаточно или оно невозможно. Это бывает, например, в тех случаях, когда особый фрагмент вызывает чрезмерное переживание и его невозможно разукрупнить. Это может быть мысль о большой потере, как в деловой, так и в личной жизни, мысль о несправедливости, сильная тревога или что-то подобное. Как только внимание касается подобного фрагмента, тело спазмируется и возникает страх, или ощущение полного тупика, или бессилие, отчаяние, безнадежность, большая обида — то или иное сильное ощущение, сопровождающееся сильной эмоциональной окраской.

Последнее, как правило, связано с чрезмерной заблокированностью тела. Как известно, спазмированность мышц снижает эмоциональную чувствительность, и в обычном состоянии эти переживания человека не беспокоят. В процессе решения проблемы активизируются вытесненные страхи и запреты, связанные с телесными блоками и целой серией эпизодов из личной истории, отмеченных той же эмоциональной окраской. В этом случае при воспоминании фрагмента развивается вышеупомянутое чрезмерное переживание, сила которого обусловлена накопленным в этих эпизодах опытом. За такими переживаниями могут стоять жесткие

убеждения («у меня не получится», «я бессилён», «никому нельзя доверять», «теперь я никому не нужен» и т.д.).

В этом случае также необходим ещё один дополнительный шаг (шаг 8).

8. Прервать процесс интеграции на пятом шаге и выполнить специальную работу с возникшим препятствием. Для этого используются практика *трансформации картины мира (перепросмотр и стирание личной истории. Перепросмотр личной истории* относится к нижним тонким планам (ощущения, эмоции), а *стирание личной истории* – к ценностному плану.

Кроме того, иногда необходимо воспользоваться дополнительной практикой, относящейся к ментальному и каузальному плану – практикой изменения убеждений и ментальных фрагментов картины мира. Практика перепросмотра, рассмотренная выше, состоит в трансформации энергии цепочек эпизодов личной истории.

О Центре системного консультирования и обучения «Альтернативный путь»

Центр проводит консультационные и обучающие программы для бизнес-команд, предпринимателей, руководителей и всех, кто занимает активную жизненную позицию, кого интересуют самореализация, профессиональный рост, карьера, эффективный бизнес, успешное решение личных и деловых проблем.

В основе работы Центра лежит новое направление в личностном и бизнес-консультировании «Энергетические технологии развития осознания» (ЭТРО).

Технологии ЭТРО – результат интеграции современных научных представлений и знаний, накопленных в древних духовных традициях. Эти технологии уникальны тем, что позволяют направленно решать внешние задачи и проблемы с помощью медитативной работы.

В настоящее время ЦСКО «Альтернативный путь» проводит свои программы во многих городах России и ближнего зарубежья. Подробная информация на сайте Центра www.altway.ru

Обучение в Центре построено так, чтобы объединить возможности профессионального и личностного развития человека. Решение деловых задач используется как материал для самореализации и личностного развития, а самореализация и личностное развитие – как источник новых возможностей для бизнеса, т.е. бизнес и личностное развитие рассматриваются как аспекты единого движения.

Важно, что слово «бизнес» понимается здесь в своем буквальном значении – *занятие, деятельность*: это любые личные, профессиональные, социальные или деловые проекты, включая построение семьи и воспитание детей.

Обучение проводится в три этапа:

1. Тренинговая часть (обычно несколько модулей с интервалом в 2 – 3 месяца);

2. Практика и индивидуальное обучение (проводится между модулями);
3. Обучение в контексте реальных задач – личных или бизнес-проектов. На этом этапе используются и совершенствуются навыки, полученные на этапах 1 и 2. Вначале работа над проектами проходит при поддержке тренера (или команды тренеров), роль которых постепенно снижается. Обучение завершается, когда обучающийся приобретает способность самостоятельно применять полученные навыки и становится полностью независимым.

Услуги Центра:

- Помощь в осуществлении корпоративных проектов;
- Обучение современным психотехнологиям;
- Корпоративные тренинги по командообразованию;
- Бизнес-консультирование;
- Коучинг;
- Личностное и семейное консультирование.

Приложение 4

Практики развития личной силы («Бизнес как духовный путь») Долгосрочная программа обучения для высшего и среднего управленческого звена

Программа содержит:

- уникальные эффективные технологии решения сложных задач бизнеса и личной жизни;
- набор специальных практик, позволяющих постепенно усилить или развить качества, необходимые для успешного бизнеса, управления и лидерства.

Широко известно, что древние духовные традиции служат источником наиболее действенных современных психотехнологий. Но малоизвестным остается тот факт, что при всем культуральном многообразии технических приемов, присутствующих в различных духовных традициях, существует *единая универсальная структура духовного пути*. Она одинакова практически для всех традиций, будь то христианство, буддизм, даосская или любая другая – как бы они ни различались в своих внешних проявлениях.

Программа представляет собой авторскую реконструкцию этой единой универсальной структуры, полученную современными методами моделирования некоторых наиболее известных традиций и выраженную в определенном наборе технологий. Практика показывает, что полученные таким образом технологии особенно эффективны при современных темпах деловой жизни.

В отличие от многих других, данная программа позволяет рассматривать бизнес и личную жизнь человека как разные аспекты единого движения: в процессе обучения каждый участник начинает воспринимать свои деловые задачи как способ реализации глубоко личных мотивов. Другими словами, деловая жизнь человека становится источником и движущей силой его духовного развития, а духовное развитие создает новые возможности для развития бизнеса.

Более того, особенность предлагаемых здесь технологий состоит в том, что ими нельзя овладеть в домашнем уединении или в клубных тренировках. Для их освоения необходимо быть в реальном бизнесе, черпая энергию из каждой трудности, каждого тупика, из всего, что окружает. Решение задач развития бизнеса и собственного развития, таким образом, становится единым процессом.

Первая ступень программы состоит из двенадцати модулей:

- «Современные психотехнологии в личной жизни»
- «Управление конфликтами»
- «Искусство постановки целей и ведения переговоров»
- «Управление событиями в бизнесе»
- «Управление денежными потоками»
- «Лидерство и управление»
- «Личная сила лидера и навыки стрессоустойчивости»
- «Высшие уровни лидерства, индивидуальные символы и миссия»
- «Системное мышление»
- «Бизнес как творчество»
- «Мужское и женское: магия отношений»
- «Жизнь как тренинг»

Продолжительность каждого модуля 5 – 7 дней. Интервалы между модулями – 2 – 4 месяца. Это время предназначено для тренировки в практиках, а также для освоения и развития навыков, полученных во время прохождения каждого модуля.

Возможно проведение каждого модуля как отдельной программы.

Тренинг развития командного взаимодействия (для высшего управленческого звена)

Тренинг включает три этапа. **На первом этапе** проводится обучение поведенческим и коммуникативным навыкам в контексте командного взаимодействия. Одновременно участники осваивают методы восстановления физического и психоэмоционального состояния, что особенно важно в отношениях с трудными клиентами и для преодоления стрессовых или конфликтных ситуаций – в том числе в командных взаимодействиях (см. также текст книги).

Кроме того, на этом этапе вырабатываются общие положения и принципы, регламентирующие поведение и позицию каждого члена команды в различных ситуациях и контекстах. При такой работе проявляется ценностная ориентация отдельных членов команды и команды в целом.

Продолжительность первого этапа: 5 или 6 дней (40 – 45 часов). При необходимости выработать общие положения и принципы командного взаимодействия дополнительно проводится динамическая группа длительностью в 5 – 6 дней.

Темы первого этапа тренинга:

- Выстраивание отношений с коллегами и клиентами.
- Управление эмоциональными состояниями.
- Управление конфликтом.
- Способы выхода из жесткого эмоционального конфликта.
- Управление тайными, вялотекущими и неосознаваемыми конфликтами.
- Эффективные стратегии принятия решений.
- Планирование и определение приоритетов.
- Движение к цели и делегирование ответственности.

- Самомотивирование и мотивирование других людей.
- Конструктивные стили мышления – логическое мышление, интуитивное мышление, системное мышление, стратегическое мышление.
- Стратегии развития базовых компетенций.

Командная работа, помимо формулирования миссии фирмы, ценностного плана и бизнес-процессов, включает развитие **базовых компетенций**³² и создание межличностных связей, основанных на доверии и готовности сотрудничать по любым вопросам бизнеса. Решение этих задач начинается **на втором этапе**. Главная цель этого этапа – создать навык самостоятельного использования практик, формирующих базовые компетенции.

Продолжительность второго этапа: один или два модуля по 6 дней каждый.

Третий этап обучения проводится в форме командного взаимодействия в процессе решения реальной задачи, которая должна быть достаточно актуальной и сложной. Это могут быть также несколько задач, возрастающих по сложности, например, разработка стратегического плана, создание или внедрение новых процессов и бизнес-технологий, введение непопулярных административных решений и т.д. Список и содержание таких задач формируется совместно с лидером команды.

Намеченные задачи решаются под руководством тренерской команды, роль которой состоит в том, чтобы помочь каждому участнику создать устойчивый навык осознанного управления

³² Командные взаимодействия в бизнесе предполагают особые отношения между людьми, основанные на доверии, сотрудничестве и способности делегировать ответственность. Кроме того, совместные действия в бизнес-проектах возможны только при наличии общего мотива, который для каждого участника приобретает индивидуальный личностный смысл.

Необходимые для такого взаимодействия личностные качества носят название базовых компетенций. К ним можно отнести такие качества, как воля, активность, вера, восприимчивость, интуиция, выдержка, способность держать удар и некоторые другие. Основы для их развития закладываются на первом этапе. На следующих модулях осуществляется их систематическое развитие.

своими состояниями и, в том числе, свободный доступ к состоянию творчества.

В процессе решения этих задач продолжается развитие отношений доверия и сотрудничества по всем вопросам бизнеса. Тренеры помогают участникам заметить собственные ограничения, ведущие к неосознаваемым попыткам снять с себя ответственность в процессе принятия решений, что сопровождается разрывом отношений и конфликтами. Участники обучаются осознавать и трансформировать стоящие за этими ограничениями ролевые и коммуникативные страхи, страх оценки, некомпетентности, страх изменений и т.д., которые, как правило, не осознаются, но являются внутренним основанием для многих принимаемых решений и совершаемых (или несовершаемых) поступков.

Технически третий этап тренинга проходит следующим образом. Во время решения командой сложной проблемы тренеры останавливают процесс при первых признаках стресса или тупика и дают каждому участнику индивидуальные инструкции по самовосстановлению. Процесс командного взаимодействия продолжается после того, как все члены команды будут способны к конструктивным решениям и действиям.

Далее каждый член команды обучается самостоятельно использовать эту стратегию – поддерживать состояние личностной компетентности в течение всего процесса решения задачи, даже (и в особенности) если это сопровождается стрессом. Это продолжается в течение нескольких дней – до тех пор, пока командные взаимодействия не станут конструктивными и стабильными. В таком реальном взаимодействии формируются все упомянутые выше базовые компетенции.

В завершающей части тренинга команда работает самостоятельно, решая сложные проблемы, а тренеры принимают косвенное участие, постепенно возвращая управление процессом реальному лидеру.

Продолжительность третьего этапа: серия коротких (2 – 3 дня) модулей, направленных на решение конкретных корпоративных задач по выбору заказчика, либо шестидневный модуль (при необходимости – несколько таких модулей).

Приложение 6

Психотехнологии здоровья

(Навыки исцеления острых и хронических заболеваний)

Программа обучения для медиков, психологов, психотерапевтов... и для всех, кто хочет *научиться быть здоровым*

Программа основана на целостном (системном) подходе к личности. Согласно этому подходу, телесные симптомы и заболевания гораздо чаще, чем принято думать, являются отражением устаревших стереотипов поведения и мышления, ведущих к стрессам и жизненным тупикам.

На первом этапе участники обучаются особой стратегии, позволяющей находить источник заболевания в прошлых, иногда давно забытых жизненных впечатлениях и событиях, в том числе детских и юношеских.

Этот навык особенно важен, т.к. каждое неудачно прожитое событие остается в бессознательной памяти и в дальнейшем неявно оказывает воздействие на все последующие решения и выборы, качество жизни и профессиональную эффективность, иницирует и поддерживает различные заболевания.

Таким образом, на первом этапе формируется навык осознания истоков заболевания.

На втором этапе участники обучаются самостоятельно использовать специальные внутренние технологии, освобождающие человека от власти негативного бессознательного опыта.

Эти уникальные технологии получены в результате научного анализа и моделирования целительских и

энергетических практик, входящих в древние духовные традиции Востока и Запада.

В результате регулярного и последовательного использования этих навыков достигается не только излечение от многих старых и недавних заболеваний, но и возникновение новых форм поведения и восприятия мира, существенно повышающих профессиональную эффективность и качество личной жизни.

У некоторых участников болезненные симптомы ослабевают или исчезают еще до окончания работы в группе.

Продолжительность программы: 6 дней.