

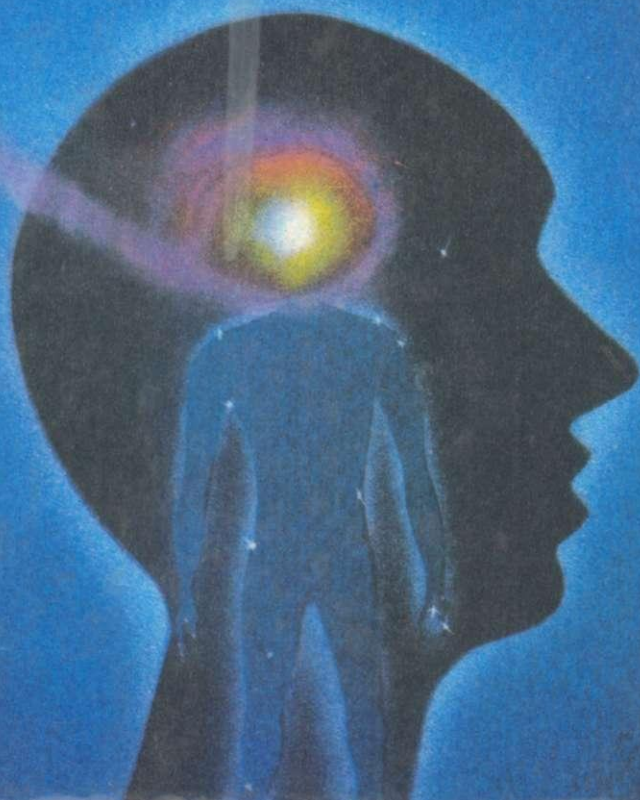


# ПСИХОСИНТЕЗ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ОТ ДУШЕВНОГО КРИЗИСА  
К ВЫСШЕМУ «Я»

АССАДЖОНИ





...Мы обнаружим в себе неизвестные прежде способности, свое истинное призвание, свои высшие потенциальные возможности, которые пытаются выразить себя, но которые мы нередко отвергаем и подавляем из-за непонимания, предубежденности или страха.

Ассаджоли

**БИБЛИОТЕКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

РОБЕРТО АССАДЖОЛИ

# ПСИХОСИНТЕЗ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

*От душевного кризиса  
к высшему «Я»*

«REFL-book»  
1994

ББК 88.6  
А 90

Ответственный редактор  
*В. Данченко*

Художник *А. Чурикова*

Издание подготовлено  
по инициативе и при содействии  
МП «Ваклер»

**Ассаджоли Роберто**

А 90 Психосинтез: теория и практика. — М.: «REFL-book», 1994. — 314 с.

ISBN 5—87983—003—9

«Психосинтез: теория и практика» — это всестороннее изложение учения, сделавшего смелую попытку не только соединить все лучшее, что было в предыдущих психологических практиках у Фрейда, Юнга, Жана и др., но и придать самому понятию «синтез» принципиально новое значение. Если ранее шла речь в основном лишь о «восстановлении состояния, предшествовавшего расщеплению», то психосинтез Ассаджоли идет дальше — к развитию целостной и гармоничной личности.

Содержание книги достаточно для глубокого проникновения в малоизвестную для нас практику самопознания, самосовершенствования человека.

А 0303020000 **Без объявления**

**ББК 88.6**

ISBN 5—87983—003—9

© Издательство «REFL-book»,  
1994

# ПРИНЦИПЫ ПСИХОСИНТЕЗА

*Роберто Ассаджоли*

## ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСИНТЕЗ

Для начала я приведу семантическую справку и некоторые исторические сведения. Слово психосинтез и сходные с ним выражения употребляли многие психологи и психиатры. В области психотерапии это прежде всего Жане, который говорил о «ментальном синтезе», затем Безола, Нотра, Бьер, **Деджонье**, Трюб; о синтезирующей функции эго говорит и Фрейд. Однако «синтез» означает для всех упомянутых авторов лишь «исцеление функциональной диссоциации», то есть восстановление состояния, предшествовавшего расщеплению, диссоциации психических процессов в результате психологической травмы или серьезного конфликта.

Другие авторы, в частности, Юнг, Медер, Карузо, Стокер и Кречмер, употребляют слова синтез, психосинтез, синтез существования и синтетическая психотерапия в более широком и глубоком смысле, подразумевая развитие целостной и гармоничной личности, в том числе сознательной и бессознательной ее частей.

Последовательно разрабатываемая мной\* концепция и практика психосинтеза включает в себя идеи упомянутых выше авторов, однако носит более всеобъемлющий характер, будучи в то же время более определенной и технологичной.

\* \* \*

При первом взгляде на современную цивилизацию в глаза бросается ее крайняя **экстравертность**, ее желание познать и подчинить силы природы для удовлетворения своих беспрестанно растущих потребностей и запросов. Но, как покажет более пристальное рассмотрение, эта безусловно господствующая в нашем

\* Начиная с 1910 г. — Прим. перев.

веке тенденция отнюдь не **является** единственной.

Общеизвестно, что в последние семьдесят лет небольшая поначалу, но постепенно растущая группа исследователей обратилась к изучению таинственных глубин человеческой психики. Наиболее важные результаты в этом направлении были получены не академическими психологами, а независимыми изыскателями. Почти все они были врачами-клиницистами, исследовательская деятельность которых побуждалась запросами врачебной практики и **подкреплялась** многочисленными свидетельствами того, что определенные психические явления можно наблюдать лишь при условии их болезненной обостренности, акцентуации.

Первые оригинальные открытия в этой области были сделаны Пьером Жане. Изучая явления «психического автоматизма», он обнаружил, что есть такие формы психической деятельности, которые не зависят от сознания пациента, что существуют даже настоящие «вторые **личности**», которые живут, не соприкасаясь с повседневной личностью человека, и способны подменять ее.

Вскоре после Жане к исследованию бессознательных психических процессов обратился венский врач Зигмунд Фрейд. Отправным пунктом для него послужил катарсический метод Брейера — воскрешение в сознании пациента забытой психической травмы, вызвавшей симптомы заболевания, и высвобождение связанных с ней сильных эмоций. Сам Брейер применял с этой целью гипноз, но Фрейд вскоре обнаружил, что того же результата можно достичь с помощью двух собственно психоаналитических методов, а именно: метода свободных ассоциаций и толкования сновидений.

Фрейд показал, что различные физические симптомы и психологические нарушения вызываются инстинктами, влечениями, фантазиями и т. д., которые скрыты в бессознательном и удерживаются там посредством различных защитных механизмов. Он обнаружил также, что многие проявления нашей обыденной жизни — сновидения, шутки, выпадения из памяти, ошибки и оплошности в поведении — и даже некоторые произведения живописи и литературы обязаны своим возникновением тем же психологическим механизмам, которые определяют патологические симптомы в случае болезни.

У Фрейда было много учеников и последователей. Некоторые из них вносили в его учение различные дополнения и изменения, не выходя при этом за рамки классического психоанализа; таковы Карл Абрагам, Шандор Ференци, Вильгельм Штекель, Мелани Клейн и другие. Напротив, ряд его первых учеников и сотрудников встал на независимые и даже враждебные позиции, создав свои собственные методы, концепции, а иногда и школы. Наиболее известны из них Альфред Адлер, который подчеркивал важность стремления к самоутверждению или воли к власти; Карл Юнг, который исследовал более глубокие слои бессознательного, обнаружил там коллективные по своей природе образы и символы, а также сделал оригинальный вклад в классификацию и описание психологических типов; Отто Ранк, который придавал особое значение проблеме обособления и единения, а также функции воли. Впоследствии Карен Хорни указала на важность актуальных конфликтов и потребности в безопасности, а Эрих Фромм подчеркнул роль социального давления на индивида.

Если мы обратимся теперь к более широкой области, то обнаружим, что значительный вклад в дело познания и совершенствования природы человека внесли и менее известные для неспециалистов отрасли медицины и психологии, а также независимые культурные движения. К их числу относятся:

**1. Психосоматическая медицина**, которая бурно развивалась в последние годы и показала, что любые заболевания, включая многие болезни органического характера, в большой мере обусловлены влиянием психологических факторов.

**2. Психология религии**, которая изучает различные проявления религиозного сознания и мистических состояний. В этой области работает много исследователей; здесь можно упомянуть Вильяма Джемса с его классической книгой «Многообразие религиозного опыта», Андерхил, Хейлера, У. Холла и других. В последнее время появился ряд книг, в которых обсуждается связь между психологией и религией.

**3. Исследования сверхсознательного** (и его проявлений типа интуиции и озарения), гениальности, творческой деятельности, а также высоко-



одаренных детей. Тут мы находим «Космическое сознание» Бака, работы Успенского, У. Холла, Урбана, Маслоу, Термана и других, а также группу ученых, объединенных в Ассоциацию изучения одаренных детей.

4. **«Психические исследования», или парapsихология**, начало которой положили классические исследования «подпорогового я» Майерса и которая получила дальнейшее свое развитие в трудах таких серьезных ученых, как Джемс, Лодж, Реше, Джили, Ости, Райн и другие. Они засвидетельствовали существование сверхнормальных психофизических способностей: внечувственного восприятия, ясновидения, телепатии и телекинеза. Было собрано также много материалов о жизни после смерти.

5. **Восточная психология** (особенно индийская), как древняя, так и современная. В настоящее время ее достижения начинают интегрироваться с достижениями западной психологии.

6. **«Творческое понимание»** — течение, особо подчеркивающее творческую силу духовного понимания. Главным поборником этого направления является Герман Кейзерлинг, который разъяснял его в своих многочисленных произведениях и в «Школе Мудрости», долгое время работавшей в Дармштадте (Германия).

7. **Холистический подход и психология личности**. Идея такого подхода, первоначально выдвинутая Шмутцем в его книге «Холизм и эволюция», была принята многими американскими психологами и психиатрами, такими как Олпорт, Ангял, Голдстейн, Маслоу, Мерфи, Перлз, Прогофф. Взгляды указанных авторов хорошо резюмированы Кэлвином Холлом в книге «Теории личности». Параллельно в Швейцарии развивалось движение под названием «Врачевание личности», начало которому дал Турнье из Женевы, а продолжили Медер, Бодуан и другие. В Германии персоналистические позиции занял Штерн.

8. **Межличностная и социальная психология и психиатрия, а также антропологическое изучение человека**. Это широкое движение включает в себя различные независимые направления. Мы

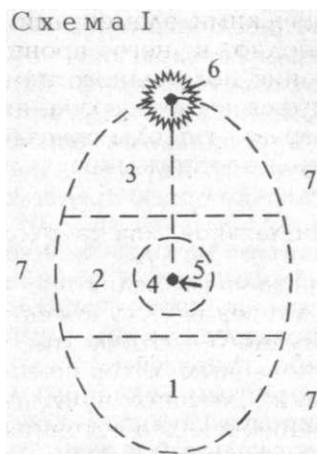
находим здесь Салливана с его «Межличностной теорией психиатрии», Курта Левина, затем исследователей групповой динамики из Мичиганского университета, исследователей человеческих взаимоотношений из Гарвардского университета, работы П. Сорокина (также из Гарварда) об альтруистической любви и т. д.; в Европе акцент на моральных и социальных аспектах психиатрии делают Барук и Хаузер. Антропологический подход достаточно полно представляет, например, Маргарет Мид.

**9. «Активные методы лечения и развития личности».** Первоначально возникли гипноз, внушение и самовнушение, описанные и применявшиеся представителями двух «Нансийских школ» (Льебо, Бернгейм, Куэ) и, с большей научной строгостью, Бодуаном; далее идет аутогенная тренировка Шульца, «пробужденный сон» Дезуая, рациональный подход Эллиса и Харпера, медитативный метод Хаппиха, психодрама Морено и другие формы групповой психотерапии, например, Баха и Берне. Кроме того, существует множество методов развития отдельных психических функций — памяти, мышления, воображения и **ВОЛИ\***.

Чтобы проиллюстрировать данную концепцию, мы воспользуемся приведенной ниже схемой. Разумеется, это схематическое и крайне упрощенное изображение, способное дать лишь структурное, статическое, едва ли не «анатомическое» представление о строении нашего внутреннего мира, тогда как более важен и существенен именно динамический его аспект. Однако здесь, как и во всякой науке, шаги должны быть последовательными, а уточнения постепенными. Имея дело с такой пластичной и неуловимой реальностью, как наша психическая жизнь, важно не терять из виду главные ее направления и существующие между ними коренные различия; в противном случае многочисленные детали могут заслонить от нас целостную картину и помешают осознать значение, назначение и ценность различных ее частей.

\* Настоящий перечень носит **вводно-ознакомительный** характер, а список упомянутых исследователей далеко не полон. Единственное назначение этого краткого обзора — показать, сколь многообразны и несхожи пути, ведущие к раскрытию тайн человека.

С учетом этих оговорок и ограничений карта нашего внутреннего мира выглядит следующим образом:



1. Низшее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное «я»\*
6. Высшее Я
7. Коллективное бессознательное

## 1. Низшее бессознательное

В него входят:

- а) Простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумное согласование телесных функций.
- б) Основные влечения и примитивные побуждения.
- в) Многочисленные «комплексы», несущие сильный эмоциональный заряд.
- г) Образы кошмарных сновидений и фантазий.
- д) Низшие, неконтролируемые парapsихические процессы.
- е) Различные патологические проявления, такие как фобии, мании, навязчивые идеи и желания.

\* Ассаджоли называет этот элемент также личным «я», или эго. — Прим. перев.

## 2. Среднее бессознательное

Эта область состоит из психических элементов, сходных с психическими элементами бодрствующего сознания и свободно в него проникающих. Здесь происходит усвоение полученного нами опыта; здесь, прежде чем родиться в свете сознания, зарождаются, развиваются и созревают плоды повседневной деятельности нашего ума и воображения.

## 3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное

Из этой области нам являются высшие формы интуиции и вдохновения — художественного, философского и **научного**, — этические «императивы», стремление к человеческим и героическим поступкам. Это источник таких высших чувств, например, как альтруистическая любовь; это источник таланта, а также состояний созерцания, просветления и экстаза. Здесь таятся высшие парапсихические **функции** и духовные энергии.

## 4. Поле сознания

Этот не совсем точный, но понятный и пригодный для практических целей термин обозначает непосредственно сознаваемую нами часть нашей личности: непрерывный поток ощущений, образов, мыслей, чувств, желаний и влечений, доступных нашему наблюдению, анализу и оценке.

## 5. Сознательное «я»

«Я», которое представляет собой точку чистого самоосознания, нередко путают с только что описанной сознательной частью нашей личности; в действительности же они совершенно различны. В этом можно убедиться путем интроспекции. Изменчивые **содержания** нашего сознания (ощущения, мысли, чувства и т. д.) — это одно, а «я», **центр** нашего сознания — это другое. Существующее между ними различие в каком-то смысле напоминает различие между освещенной зоной экрана и проецируемыми на ней изображениями.

Однако «человек с улицы» и даже многие высокообразованные люди не утруждают себя самонаблюдением и не видят этой **разницы**, — они пассивно плывут по поверхности «потока мысли», отождествляя себя с каждой последующей волной, со сменяющимися содержаниями своего сознания.

## 6. Высшее Я\*

Сознательное «я», как правило, не только погружено в поток содержаний сознания, но, по-видимому, совсем исчезает, когда мы засыпаем, падаем в обморок, находимся под воздействием наркоза, наркотиков или в состоянии гипноза. Но, когда мы пробуждаемся или приходим в сознание, «я» таинственным образом появляется вновь, неизвестно как и **откуда**, — факт, при ближайшем рассмотрении, действительно **непостижимый** и сбивающий с толку. Этот факт вынуждает нас предположить, что за или над сознательным «я» существует истинное Я, постоянный центр, из которого «я» возвращается в сознание.

Выяснить, действительно ли существует Я, можно различными путями. Многие люди, которые испытали более или менее продолжительное сознательное постижение Я, приравнивали это переживание по уровню достоверности к переживанию путешественника, вступившего на неизвестную ранее землю. Подобные свидетельства можно найти в «Космическом сознании» Р. М. Бака, «Третьем Органоне» П. Д. Успенского, «Мистицизме» Андерхил и других книгах. Я можно осознать также благодаря использованию некоторых психологических методик, например, «процесса индивидуации» Юнга, «пробужденного сна» Дезуаля, приемов Раджа Йоги и т. д.

Кроме того, у нас имеется поддержка со стороны таких философов, как Кант и Гербарт, которые провели ясное разграничение между эмпирическим эго и ноуменальным, реальным Я. Это Я пребывает над потоком мысли и состояниями тела и не подвержено их

\* Высшее Я ни в коем случае не следует смешивать с фрейдовским супер-эго («сверх-я»), которое, согласно теории Фрейда, представляет собой не действительное «я», а искусственный продукт. Высшее Я отличается также от любых «**феноменологических**» концепций «я», или эго.

влиянию; а личное, сознательное «Я» следует рассматривать как его **отражение**, «проекцию» на поле личности. На данном этапе психологического изучения высшего Я о нем нельзя сказать почти ничего определенного; но важность этого синтезирующего центра служит хорошим гарантом дальнейших исследований.

## 7. Коллективное бессознательное

Человеческие существа не оторваны друг от друга, это не «монады без окон», как считал Лейбниц. Временами человек может испытывать субъективное чувство оторванности, одиночества, однако абсолютизирующие этот факт экзистенциалистские концепции не соответствуют действительности ни в психологическом, ни в духовном плане.

Внешнюю линию овала диаграммы следует рассматривать не как «отделяющую», а как «разграничительную». Ее следует рассматривать как аналог клеточной мембраны, которая обеспечивает постоянный активный обмен веществ между организмом и клеткой. Между нами и другими людьми все время протекают процессы «психического осмоса»\*, протекают они также между нами и окружающей нас психической средой. Последняя соответствует тому, что Юнг назвал «коллективным бессознательным»; но он не дал ясного определения этому термину, относя к коллективному бессознательному разные и даже противоположные по своей природе элементы, а именно: примитивные архаические структуры и высшую, новаторскую деятельность сверхсознательного порядка.

\* \* \*

Приведенная выше диаграмма помогает примирить два факта, которые на первый взгляд кажутся взаимоисключающими:

1. **Видимую двойственность**, кажущееся наличие у нас двух «Я». В самом деле, на диаграмме показаны **как бы** два «Я», потому что личное «Я» обычно не сознает другого «Я» и даже отрицает его

Осмоз — проникновение раствора через полупроницаемую перегородку, разделяющую растворы разной концентрации. — Прим. перев.

**существование**; другое же, истинное Я скрыто и не проявляет себя в нашем сознании непосредственно.

2. Действительное единство и единственность **Я**. В действительности нет двух «я», двух независимых и обособленных существ. Есть только **Я**, которое проявляется на разных уровнях сознательности и самопостижения. Отражение кажется самосущим, но в действительности не имеет собственной субстанциальности. Иными словами, это не новый, другой свет, а проекция источника света.

Данная концепция структуры внутреннего мира человека включает в себя, согласует между собой и сводит воедино результаты различных наблюдений и экспериментов. Она позволяет нам полнее и глубже понять драматические коллизии нашей жизни с ее конфликтами и проблемами, указывает на средства их разрешения и намечает нам путь к освобождению.

Что только не сковывает и не связывает нас в нашей повседневной жизни — мы жертвы иллюзий и фантазмов\*, рабы неосознаваемых комплексов, бросаемые из стороны в сторону внешними влияниями, ослепленные и загипнотизированные обманчивой поверхностью вещей. Не удивительно поэтому, что человек в подобном состоянии часто испытывает неудовлетворенность, что он неуверен и неустойчив в своих настроениях, мыслях и действиях. Интуитивно чувствуя себя «единым целым» и тем не менее находя в себе «внутренний раскол», он приходит в замешательство и не может понять ни себя, ни других. Не удивительно, что не зная и не понимая себя, человек не управляет собой, вращаясь в кругу своих ошибок и недостатков; вот почему столь многим людям жизнь не удалась — или, во всяком случае, была омрачена болезнями души и тела, истерзана сомнениями, разочарованиями и отчаянием. Не удивительно, что иногда человек в своем слепом стремлении к свободе и удовлетворению яростно восстает против существующего

\* Фантазм (досл. «призрак») — продукт фантазии, отражающий в искаженной форме действительное желание человека; является одновременно иллюзорной реализацией желания и защитой от реального объекта последнего. — Прим. перев.

положения вещей, а иногда, пытаюсь приглушить внутреннюю боль, с головой уходит в лихорадочную деятельность, отдается разгулу страстей или пускается в безрассудные приключения.

Давайте теперь рассмотрим, **возможно ли** разрешить эту центральную проблему человеческой жизни и **как** это **сделать**,— как излечить этот фундаментальный недуг человека. Давайте посмотрим, как освободиться от этого рабства, осуществить гармоничную внутреннюю интеграцию, постичь истинное Я и вступить в правильные отношения с другими людьми.

Задача, конечно, не легкая и не простая, но разрешимость ее засвидетельствована теми, кто применял для этого необходимые и достаточные средства.

*Стадии достижения данной цели таковы:*

1. Глубокое познание своей личности.
2. Контроль над различными ее элементами.
3. Постигание своего истинного Я — выявление или создание объединяющего центра.
4. Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

Давайте рассмотрим каждую из этих стадий.

## **1. Глубокое познание своей личности**

**ДЛЯ ТОГО**, чтобы действительно познать себя, недостаточно составить опись элементов, образующих наше сознательное существо. Необходимо также предпринять исследование обширных областей нашего бессознательного. Сперва мы должны бесстрашно спуститься в преисподнюю низшего бессознательного, чтобы выявить те темные силы, которые в свое время обольстили нас и теперь нам **угрожают**,— «фантазмы», унаследованные или усвоенные в младенчестве мыслеобразы, которые нас преследуют или тихо над нами властвуют, страхи, которые нас сковывают, конфликты, которые расточают нашу энергию. Этого можно достичь с помощью **методов** психоанализа.

Такое исследование может проводиться самостоятельно, но гораздо легче осуществлять его при посредстве другого лица. В любом случае исследование нужно проводить строго научно, с величайшей объективностью и беспристрастностью, без предвзятого



теоретизирования, а также не позволяя скрытому или бурному сопротивлению наших страхов, желаний и эмоциональных предпочтений отпугивать нас от самопознания или вводить в заблуждение.

Психоанализ, как правило, тут и кончается; но подобная ограниченность не находит оправданий. Необходимо исследовать также области среднего и высшего бессознательного. Благодаря этому, мы обнаружим в себе неизвестные прежде способности, свое истинное призвание, свои высшие потенциальные возможности, которые пытаются выразить себя, но которые мы нередко отвергаем и подавляем из-за непонимания, предубежденности или страха. Мы обнаружим также огромный запас недифференцированной психической энергии, скрытой в каждом из нас,—пластичную часть бессознательного, которая находится в нашем распоряжении, наделяя нас неограниченной способностью к научению и созиданию.

## **2. Контроль над различными элементами личности**

После того, как мы выявим все эти элементы, мы должны овладеть ими и обрести над ними контроль. Наиболее эффективным методом для достижения этой цели служит метод разотождествления. Он основан на фундаментальном психологическом принципе, который может быть сформулирован следующим образом:

**Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем.**

**Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили.**

В этом принципе заключен секрет нашей свободы и нашего порабощения. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой своей эмоцией или побуждением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы говорим «я в унынии» или «я раздражен», мы все больше отдаем **себя** во власть депрессии или гнева. Мы сами налагаем на **себя** данное ограничение; мы сами заковываем **себя** в цепи. Но если мы при тех же обстоятельствах скажем, что «меня **пытается** поглотить волна уныния» или «мною **пытается** овладеть вспышка

гнев. И бдительное «я» не потерпит их вторжения; оно может критично и беспристрастно рассмотреть импульсы уныния или **гнева**; оно может увидеть их причины, предусмотреть их нежелательные последствия и осознать их необоснованность. Нередко этого бывает достаточно, чтобы выдержать наступление таких сил и выиграть битву.

Но даже если эти силы окажутся на какое-то время сильнее, если сознательная личность поначалу будет захвачена их натиском, бдительное «я» никогда не будет побеждено до конца. Оно может отойти во внутреннюю крепость и в ожидании благоприятного момента готовиться там к контраступлению. Оно может проиграть ряд сражений, но если оно само не поднимет руки и не сдастся, окончательный исход дела сомнений не **вызывает**: в конце концов оно одержит победу.

Далее, вместо того, чтобы раз за разом отражать идущие из бессознательного атаки, мы можем воспользоваться более основательным и решительным методом: мы можем обратиться к глубинным причинам этих атак и выкорчевать проблему с корнем. Эта процедура может быть разделена на две фазы:

- а. **Разложение вредных комплексов или мислеобразов на элементы.**
- б. **Управление высвобождаемыми энергиями и их использование.**

Психоанализ показал, что сила этих комплексов и мислеобразов состоит главным образом в том, что мы их не создаем. Нередко после того, как они выявлены, поняты и разложены на составные элементы, они перестают нас тревожить; во всяком случае мы можем защищаться от них после этого гораздо более эффективно. Для разложения на элементы необходимо воспользоваться методами **«опредмечивания»**, **«критического анализа»** и **«различения»**. Иными словами, нам следует наблюдать их холодно и бесстрастно — так, как если бы они были просто внешними природными явлениями. Необходимо установить между собой и ними «психологическую дистанцию» и, удерживая эти комплексы и **мислеобразы**, так сказать, на

расстоянии вытянутой руки, спокойно изучать их происхождение, их природу и — их глупость. Это не значит, что энергию, присущую их проявлениям, следует подавлять или сдерживать; нужно лишь управлять ею, переводя ее в конструктивное русло.

Как известно, чересчур критичное и аналитическое отношение к своим чувствам и эмоциям способно сковывать и даже убивать их. Эту способность критического отношения, применяемую нередко во вред нашим высшим чувствам и творческим возможностям, следует использовать для освобождения от нежелательных импульсов и тенденций. Однако критический анализ иногда бывает недостаточным. Некоторые устойчивые тенденции, некоторые витальные элементы нашего существа упорно продолжают существовать, сколько бы мы их не осуждали и не отрицали. В особенности это касается сексуальных и агрессивных побуждений. Отсоединяясь от того или иного комплекса или отклоняясь от своего прежнего русла, они приводят нас в состояние возбуждения и беспокойства и могут найти для себя новый, но столь же нежелательный выход.

Поэтому такие силы не следует пускать на самотек, их нужно направлять на какие-то безвредные или, еще лучше, конструктивные **цели**: разного рода творческую деятельность, перестройку личности, содействие психосинтезу. Но для того, чтобы это стало **ВОЗМОЖНЫМ, МЫ** должны начинать с центра; мы должны утвердить и наделить силой **объединяющий и руководящий Принцип нашей жизни.**

### **3. Постигание своего истинного Я — выявление или создание объединяющего центра**

На основании того, что уже было сказано о природе Я, несложно указать теоретически, как достичь этой цели. Для этого нужно расширять личное сознание вплоть до превращения его в сознание Я; нужно достичь звезды, следуя за ее лучом (см. схему II); нужно объединить низшее «я» с высшим Я. Но за этими легко произносимыми словами скрывается сложнейшее предприятие. Это великое и, разумеется, долгое и трудное дело, и не каждый готов к нему. Вместе с тем между

исходной точкой пути, который начинается в долинах нашего обычного сознания, и сверкающим пиком Самопостижения есть промежуточные фазы, разновысокие плато, где человек может отдохнуть и даже поселиться, если он не может или не хочет продолжать восхождение.

При благоприятных обстоятельствах процесс такого восхождения протекает в какой-то мере стихийно — в ходе естественного внутреннего роста, питаемого разнообразным жизненным опытом; но зачастую этот процесс идет очень медленно. При любых обстоятельствах, однако, его можно значительно ускорить путем целенаправленного сознательного действия и применения надлежащих активных методов.

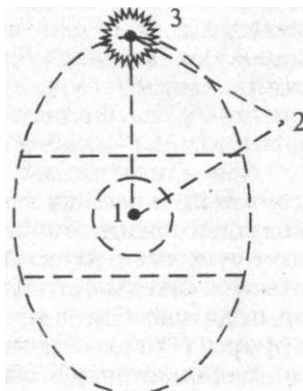
Промежуточные стадии связаны с новыми отождествлениями. Люди, которые не могут постичь свое истинное Я в его чистой сущности, могут создать идеальный образ совершенной личности, соответствующий их масштабу, стадии развития и психологическому опыту, а затем начать практически воплощать его в **жизнь**.

Для одних таким идеалом может стать художник, творец прекрасных форм, для которого искусство стало ведущей жизненной потребностью, движущим принципом существования. Для других таким идеалом может стать искатель Истины, философ, ученый. Еще для кого-то подойдет более приземленный, более личный идеал хорошего отца или матери.

Очевидно, что такие «идеальные модели» предполагают живую связь с внешним миром и другими человеческими существами, то есть определенную степень экстраверсии. Но некоторые люди экстравертированы до такой степени, что проецируют жизненный центр своей личности вовне. Типичным примером крайней экстраверсивности может служить пламенный патриот, всецело посвятивший себя своей стране, которая стала для него центром жизни и средоточием стремлений, как бы заместила его собственное «я». Другим примером (в прошлом достаточно распространенным) может служить женщина, которая отождествила себя с любимым мужчиной, живет для него и поглощена им. В древней Индии жена считала мужа не только господином, она поклонялась ему как своему духовному учителю, **Гуру**, — почти что Богу.

Такого рода проекция своего центра вовне, такого рода эксцентричность (в буквальном смысле слова) нельзя недооценивать. Будучи не самым прямым путем к вершине и не самым высоким достижением, она, тем не менее, какое-то время может служить удачной формой опосредованного самопостижения. В особо благоприятных случаях человек при этом не теряет себя полностью во внешнем объекте, но освобождается от эгоистических устремлений и **личной ограниченности**; он постигает себя **через посредство** внешнего идеала. Последний таким образом становится опосредующим звеном между личным «я» человека и его высшим Я, которое отражается и символизируется этим **объектом**:

## Схема II



1. Сознательное «я»
2. Внешний объединяющий центр
3. Высшее Я

## 4. Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра

После того, как мы выявили или создали объединяющий центр, у нас появляется возможность построить вокруг него новую личность — органичную, внутренне согласованную и объединенную в одно целое.

Это и есть собственно **психосинтез**, также имеющий несколько стадий. Прежде всего необходимо разработать план действий, сформулировать «внутреннюю программу». Мы должны визуализировать, мысленно представлять свою **цель**, — то есть новую личность,

к созданию которой мы **стремимся**, — и ясно сознавать задачи, возникающие перед нами в связи с ее достижением.

Некоторые люди ясно видят свою цель с самого начала. Они способны составить четкое представление о том, кем они могут и хотят стать. Это представление должно быть реалистичным и «достоверным», то есть согласованным с естественным ходом развития данного индивида и потому **осуществимым**, — по крайней мере, отчасти; это не должен быть невротический, нереалистичный «идеализированный образ», как его называет Карен Хорни. Подлинная «идеальная модель» потребного развития заключает в себе динамическую созидательную силу; она облегчает достижение цели путем устранения неясностей и неопределенностей; она сосредоточивает усилия человека и подключает к делу великую суггестивную силу образов.

Люди с более пластичной психической конституцией, которые живут спонтанно, руководствуясь скорее знаками и предчувствиями, нежели определенными намерениями, находят затруднительным сформулировать для себя такую программу и затем строить новую личность по намеченной схеме; они могут даже категорически отвергать такой метод. Они предпочитают верить себя водительству внутреннего Духа или воли Божией, предоставляя Ему решать, какими они должны стать. Они полагают, что быстрее достигнут цели путем устранения, по мере возможности, помех и сопротивления высшей Силе со стороны своей личности, или путем расширения канала связи с высшим Я при помощи устремления к нему и служения ему, полагаясь во всем остальном на действие его созидательной силы и повинаясь ей. Другие люди занимают сходную позицию, но выражают ее иначе; они говорят о настрое на космический порядок, вселенскую гармонию, о предоставлении Жизни действовать в них и через них (у-вей, «недеяние» **даосов**).

Оба метода эффективны, и каждый из них подходит для соответствующего типа личности. Но желательно знать, понимать значение и в какой-то степени применять оба метода, что позволит избежать крайностей и ограниченности, присущей каждому из них в отдельности.

Так, последователи первого метода должны следить

за тем, чтобы не сделать свое «идеальное представление» чересчур косным; они должны быть готовы видоизменить, расширить или даже вообще сменить его, если их последующий опыт, знакомство с неизвестной ранее точкой зрения или новые прозрения укажут на необходимость такого изменения.

С другой стороны, последователи второго метода должны остерегаться стать чересчур пассивными и безответственными, принимая порывы бессознательных сил, желаний и стремлений низшего порядка за указания и наития свыше. Кроме того, они должны развивать в себе способность стойко переносить неминуемые периоды внутреннего бесплодия и мрака, когда сознательная связь с духовным Центром обрывается и личность чувствует себя покинутой.

Все многообразие «идеальных моделей» можно разделить на две основные группы. К первой относятся образы, олицетворяющие гармоничное развитие, всестороннее личное и духовное совершенство. Идеал такого рода выдвигают перед собой главным образом интроверты. Вторая группа идеальных образов олицетворяет совершенство в определенной сфере деятельности. Это идеал художника, учителя, ученого и т. д. Как правило, такие модели предпочитают экстраверты.

После того как идеальная форма определена, начинается практический психосинтез, построение новой личности как таковое. Эта работа может быть разделена на три главные части:

1. Использование всех имеющихся в распоряжении энергий. К ним относятся: а) силы, высвобождаемые в процессе анализа и разложения бессознательных комплексов; б) стремления, скрыто присутствующие на разных психологических уровнях и до сих пор обойденные вниманием. Чтобы использовать эти бессознательные силы, многие из них нужно «трансмутировать», превратить в нечто иное. Это становится возможным благодаря свойственной им пластичности и изменчивости. Фактически, такая трансмутация протекает в нас постоянно. Подобно тому, как энергия тепла превращается в энергию движения или электроэнергию и наоборот, наши эмоции и влечения превращаются в физические действия или деятельность ума и воображения.

И наоборот, идеи возбуждают эмоции или превращаются в планы, а затем в действия.

. Случаи таких трансмутаций наблюдались и отмечались многими людьми. Важные положения и примеры, касающиеся теории и практики преобразования внутренних энергий можно найти в индийской Йоге, христианском мистицизме и аскетике, трудах по духовной алхимии, а некоторые моменты этого явления были освещены психоанализом. Таким образом, мы располагаем достаточной основой для формирования науки о психических энергиях (**психодинамики**), а также надежных методик, способных производить желаемые изменения в нас самих и других людях.

**2. Развитие** недостающих или недостаточно развитых для достижения нашей цели сторон личности. Такое развитие может осуществляться двумя путями: с помощью методов вызывания и самовнушения или с помощью систематической тренировки неразвитых психических функций (таких как память, воображение, воля) — тренировки наподобие той, что применяется, например, в области физической культуры, при наработке технических навыков пения, игры на музыкальных инструментах и т. д.

**3. Согласование и соподчинение** (координация и субординация) различных психических функций и энергий, создание устойчивой структуры личности. Такая структура представляет собой любопытную и наводящую на размышления аналогию с устройством современного государства, **граждане** которого входят в различные объединения, общественные классы, профессиональные группы и т. д., **и в** котором есть органы управления разного **уровня**, — например, городского, областного, республиканского.

\* \* \*

Так в общих чертах выглядит процесс психосинтеза. Следует уточнить, однако, что все вышеупомянутые стадии и методы тесно взаимосвязаны и прохождение их не предполагает строгой последовательности определенных периодов или фаз. Живой человек — не



здание, для **которого** сперва должен быть заложен фундамент, затем возведены стены и, наконец, положена крыша. Выполнение широкой внутренней программы психосинтеза можно начинать одновременно с разных точек, с разных **сторон**, а разные методы и действия можно, в зависимости от обстоятельств и **внутреннего** состояния, чередовать в течение более или менее продолжительных отрезков времени.

Поначалу все это может показаться чересчур сложным, но унывать не стоит. Безусловно, помощь компетентного психотерапевта или учителя значительно облегчит задачу; с другой стороны, искомого результата можно достичь и без посторонней помощи, своими силами, путем проб и ошибок. После того как усвоены предварительные сведения о психологических принципах и законах психосинтеза, а также изучены различные психосинтетические методики, все остальное становится делом практики, опыта, ума и интуиции, рост которых зависит от возникающей в них потребности и от постоянства прилагаемых усилий. Таким образом формируется новая, возрожденная личность и начинается новая жизнь, **настоящая жизнь**, по сравнению с которой предшествующая может показаться лишь подготовкой к жизни, едва ли не внутриутробным периодом развития. Если мы возьмем теперь психосинтез как целое, то увидим, что его нельзя рассматривать ни как частную психологическую теорию, ни как конкретную психотехническую процедуру.

Психосинтез — это прежде всего динамическая, даже драматическая концепция нашей психической жизни, представляющей как непрерывное взаимодействие и борьба множества разных, в том числе противодействующих сил с объединяющим центром, который постоянно пытается управлять ими, согласовывать их между собой и использовать.

Кроме того, психосинтез применяет множество методик психологического воздействия, нацеленных в первую очередь на развитие и совершенствование личности, а затем — на гармонизацию ее отношений с Я и все более полное объединение с ним. Эти две фазы можно назвать, соответственно, «личностным» и «духовным» психосинтезом. В зависимости от области и цели применения, психосинтез служит или может служить:

1. **Методом** психического развития и Самопостижения для тех, кто не желает оставаться рабом внутренних фантазмов и внешних влияний, кто не желает больше принимать пассивное участие в игре собственных психических сил и решил стать хозяином своей жизни.

2. Методом лечения психических и психосоматических расстройств, обусловленных либо острым запутанным конфликтом между различными группами сознательных и бессознательных сил, либо теми мучительными глубинными кризисами, которые нередко предшествуют фазе Самопостижения, но значение которых сам пациент **не вполне** понимает и неспособен оценить должным образом.

3. Методом интегрального воспитания, которое служит не только развитию различных способностей ребенка или подростка, но помогает ему обнаружить и осознать свою истинную духовную природу и построить **ПОД** ее руководством гармоничную, яркую и эффективную личность.

Индивидуальный психосинтез можно рассматривать также как **частный случай более широкого принципа, всеобщего закона межиндивидуального и космического синтеза**. В самом деле, изолированных индивидов не существует; каждый индивид тесно связан с другими индивидами, все индивиды взаимосвязаны. Более того, все индивиды включены в надиндивидуальную духовную Реальность, и каждый из них является ее частью.

Так, отдельного человека можно рассматривать не только как комбинацию более или менее согласованных элементов, но и как элемент или клетку человеческой группы; эта группа, в свою очередь, включена в сообщества, образующие более многочисленные и сложные группы — от семейных до городских и региональных групп и общественных классов, от союзов рабочих и объединений работодателей до больших национальных групп, до человечества в целом.

Между индивидами, равно как и между группами, возникают конфликты, удивительно схожие с теми, которые можно обнаружить в каждом индивиде. Поэтому разрешать их (межиндивидуальный психосинтез) следует по тому же плану и примерно теми же методами, с помощью которых осуществляется индивидуальный психосинтез. Более пристальное изучение этого параллелизма может оказаться весьма про-

дуктивным и поможет нам выявить глубинный смысл и подлинную ценность многочисленных попыток синтеза и построения органических систем — как в практической, так и в чисто теоретической сфере, — которые все чаще предпринимаются различными национальными, социальными, экономическими, научными и религиозными группами.

С еще более широкой и всеобъемлющей точки зрения вся жизнь вселенной предстает пред нами как борьба между множественностью и единством, как усилие и стремление к единению. У нас возникает ощущение, что Дух (представляется ли он нам божественным Существом или космической энергией), который действует в тварном мире, принося в него порядок, гармонию и красоту, а также объединяя всех существ узами любви, осуществляет — медленно и тихо, но верно и неотвратно — не что иное, как **Высший Синтез**.

*Роберто Ассаджоли*

## **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА**

Изучение психопатологических сторон человеческой природы дало большое число наблюдений и теорий, а также практических методик диагностики и лечения психических расстройств. Оно вызвало к жизни широкое психоаналитическое движение и другие направления динамической психологии («психологии движущих сил»), которые значительно расширили и углубили наше познание психики человека.

Однако наряду с достоинствами такой патопсихологический подход обладает также серьезным недостатком: он придает преувеличенное значение болезненным проявлениям и низшим аспектам человеческой природы, вследствие чего неоправданно широко переносит открытия, сделанные в области патопсихологии, на психологию нормальных людей. Это породило довольно мрачную и пессимистичную картину природы человека, а также тенденцию рассматривать его высшие ценности и достижения как простые производные низших влечений. Кроме того, были забыты или проигнорированы многие важные психические функции и явления: интуиция, творчество, воля и самое сердце психики человека — его Я.

Не так давно эти ограничения были осознаны рядом исследователей, которые дали начало «здоровой реакции» на патопсихологию. Внимание было обращено к пренебрегавшимся ранее движущим силам не только нормальных, но и более высокоразвитых людей — «самоактуализировавшихся», проявивших себя индивидов, как их удачно назвали Голдстейн и Маслоу. На важную роль нравственного начала и религиозных стремлений человека указали Олпорт, Ангьял, Барук, Карузо, Франкл, Фромм, Юнг, Маслоу, Мэй, Прогофф, Ранк, Сорокин, Урбан и другие; в последнее время это течение было наименовано «ортопсихологией» (термин

предложен Маслоу\*) и «ортогенезом» (термин предложен Ферье из Швейцарии). Новое направление психологии усматривает свою задачу в том, чтобы направить психологические исследования по верному пути, и, судя по всему, уже на начальном этапе своего становления оно делает ценный вклад в познание человеческой природы в целом и раскрытие ее высших, созидательных возможностей.

Мы полагаем все же, что некоторая осмотрительность не помешает и в данном случае, ибо любым реакциям свойственна тенденция впадать в противоположную крайность, и признаки такого перехлеста в этой области уже заметны. Некоторые представители нового течения склонны возвращаться к старой, «допатопсихологической» концепции человека как цельной **личности**, — что, к сожалению, далеко не соответствует действительности. Они справедливо указывают, что стремление к внутренней интеграции относится к числу фундаментальных мотиваций нормальной человеческой личности; но этот факт не имеет ничего общего с иллюзорным представлением о том, что личность **уже** является органичной и гармонично функционирующей целостностью.

Непредвзятое наблюдение потока действительно психической жизни — как своей собственной, так и других людей — ясно показывает, что в ней присутствуют разные, в том числе противоположные тенденции, составляющие иногда ядра полунезависимых субличностей. **Психоанализ**, — равно как и литературные образы, созданные великими писателями, которые были хорошими психологами-интуитивистами, — подчеркнуто выделяет эти основные внутренние конфликты, **свойственные** природе человека.

Тот факт, что различные влечения и психические функции человека взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, не означает, что они, подобно физиологическим функциям здорового тела, интегрированы в гармонично функционирующий организм. Конфликт — это ведь тоже взаимосвязь; и две воюющие

\* Термин **ортопсихология** («правильная психология») был предложен в 1958 г. для обозначения альтернативы патопсихологии. Как известно, хождение получил другой термин — «гуманистическая психология». — Прим. перев.

армии конечно же сильно взаимодействуют друг с другом.

Амбивалентность, двойственность отношения — один из наиболее распространенных внутренних конфликтов, которым объясняются многие странные и противоречивые поступки человека. Другой основной конфликт возникает между инертностью, ленью, охранительной тенденцией, стремлением к безопасности (которое выражается в **конформности**), с одной стороны, и стремлением к росту, самоутверждению, риску — с другой. Еще одним источником конфликта служит пробуждение новых влечений или потребностей, которые входят в противоречие со старыми; это происходит главным образом в двух случаях: во-первых, во время пробуждения новых потребностей в подростковом возрасте и, во-вторых, во время пробуждения религиозных устремлений и новых духовных интересов, особенно в среднем возрасте. Конфликтам последнего типа и посвящена, в основном, настоящая глава.

Итак, оказывается, что «органическое единство» — это **цель** человека, а не наличное его состояние; это цель, которую он может перед собой поставить, к которой он может приближаться и которую он может однажды достигнуть. В особо благоприятных случаях обретение внутреннего единства является плодом стихийного роста и созревания, в остальных же случаях — заслуженной наградой, получаемой благодаря работе над собой, воспитанию или лечению с применением специальных методик, которые облегчают и ускоряют процесс самореализации. В последующем нашем изложении мы попробуем описать разные стадии этого процесса и указать на те психические расстройства, которыми он нередко — хотя и не всегда — сопровождается.

**Прежде** всего, неплохо было бы уточнить наши представления о самореализации. Этот термин используется для обозначения двух разновидностей повышения сознательности, расширения сознания, которые, будучи более-менее связаны между собой, имеют тем не менее разную природу и проявляются совершенно различно. Чаще всего под самореализацией подразумевается самоосуществление, то есть психический рост и созревание, пробуждение и проявление скрытых возможностей **человека**, — например, этических, эсте-

тических, религиозных переживаний и форм деятельности. По своим признакам этот вид самореализации соответствует самоактуализации, как ее описывает Маслоу, и, наверное, предпочтительнее будет использовать последний термин, чтобы отличать данную разновидность самореализации от другого ее вида, а именно, самореализации как самопостижения. Под самопостижением подразумевается постижение себя, переживание и осознание **себя** как синтезирующего духовного Центра. Речь идет не о нашем личном «я», которое следует рассматривать всего лишь как отражение подлинного Я, проекцию духовного Я на поле **личности**.

Самоактуализация может быть достигнута на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. С другой стороны, индивид может испытывать подлинно духовные переживания и не будучи внутренне интегрирован, то есть не выработав хорошо слаженную, гармоничную личность. Это ясно показано Юнгом, который обращает наше внимание на тот факт, что развитие личности не является исключительным правом гениев и что человек может обладать выдающимися способностями, не обладая при этом личностью или не будучи личностью. Духовное пробуждение и духовные постижения — нечто иное, нежели самопостижение, сознательное осознание Я. Они включают разные формы осознания содержания сверхсознательного — либо нисходящих в поле сознания, либо выявляемых в **процессе** восхождения **к** сверхсознательным уровням, **что** приводит к «пиковым **переживаниям**», как их называет Маслоу.

Хотя мы уже указывали на различие между сознательным **личным** «я», сверхсознательным и Я, обсуждая психическое строение человека (см. схему I на стр. 10), здесь уместно будет пояснить, что **сверхсознательное** представляет собой высшую часть или высший аспект личности, обычно не создаваемый личным «я», или эго. Однако иногда «я» возносятся, или оно само возносится в эту высшую область, где испытывает особые переживания и состояния сознания, которые можно назвать духовными в широком смысле слова. Иногда бывает и так, что какие-то содержания сверхсознательного «нисходят» в область обычного сознания эго, принося так называемое «вдохновение».

Такое взаимодействие между сознательным и сверхсознательным уровнем имеет огромное значение не только для развития творческих способностей, но и для осуществления психосинтеза.

Мы употребляем слово «духовный» в его наиболее широком значении, определяя таким образом не только собственно религиозный опыт, но любые состояния сознания, любые психические функции и формы психической деятельности, **ценность** которых превышает средний уровень; они могут иметь, например, этическую, эстетическую, героическую, гуманистическую или альтруистическую ценность. Все связанное с осознанием содержания сверхсознательного мы относим поэтому под общую рубрику «духовное развитие»; последнее может включать в себя переживания Я, а может и не включать. Следует отметить также, что проникновение в область сверхсознательного и ее исследование в процессе восхождения к Я может иногда даже стать препятствием на пути к полному Самопостижению, к вершине, на которой осознание личного «я» сливается с осознанием духовного Я. Можно так плениться чудесами сверхсознательного царства, до того быть им захваченным, настолько отождествиться с отдельными его сторонами или проявлениями, что стремление к высочайшему Самопостижению может ослабеть или вообще исчезнуть.

Разбирая далее превратности пути духовного развития, мы рассмотрим и последовательные этапы самоактуализации, и полное Самопостижение\*.

\* Маслоу хорошо сознает, что самоактуализацию нельзя рассматривать как состояние, в котором устранены все конфликты и установлено нерушимое внутреннее единство. Он так доходчиво и убедительно разъясняет этот важный вопрос, что его слова заслуживают полного цитирования:

«Чтобы прояснить это утверждение, самоактуализацию можно было бы опеределить как такое развитие личности, которое освобождает человека от дефицита проблем роста и от невротических (или инфантильных, или воображаемых, или ненужных, или «ненастоящих») проблем жизни, так что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни (сущностно и предельно человеческим проблемам, неустрашимым, «экзистенциальным» проблемам, у которых нет окончательного **решения**), — и не только обратиться, но и устоять перед ними и взяться за них. То есть самоактуализация — это не отсутствие проблем, но движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам». (Maslow, A. H.: «Critique of Self-Actualisation», Journal of Individual Psychology, 1959, 15, p. 28).



Духовное развитие человека — долгое и нелегкое путешествие через неизведанные земли, полное неожиданностей, трудностей и даже опасностей. Оно предполагает радикальное преобразование «нормальных» черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности.

Не удивительно, что такая великая перемена, такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются разными нервными и психическими расстройствами. При объективном клиническом обследовании пациента, страдающего подобными расстройствами, врач может обнаружить симптомы, сходные с симптомами обычных психических заболеваний; в действительности, однако, они обусловлены совершенно другими причинами и требуют совершенно другого лечения.

В наши дни сфера распространения расстройств, имеющих духовное происхождение, быстро увеличивается из-за появления все большего числа людей, которые сознательно или неосознанно ищут свой собственный путь к полноте жизни. Кроме того, повышение уровня развития и усложнение личности современного человека сделало духовное развитие более трудным и сложным процессом. В прошлом для того, чтобы открыть врата, ведущие к высшему уровню сознания, ощущению внутреннего единства и полноты, зачастую достаточно было нравственного обращения, простой чистосердечной преданности учителю или спасителю, смиренной любви к Богу. Теперь, однако, мы имеем дело с более пестрыми и противоречивыми сторонами личности современного человека, которые нужно преобразить и согласовать друг с другом; к ним относятся его основные, базальные влечения, его чувства и эмоции, его творческое воображение, его пытливый ум, его напористая воля, его межличностные и социальные отношения.

Поэтому мы считаем, что полезно будет дать общий очерк психических расстройств, которые могут возникнуть на разных стадиях духовного развития, а также некоторые указания по их правильному лечению. Для ясности мы можем выделить четыре критические стадии:

1. *Кризис, предшествующий духовному пробуждению.*
2. *Кризис, обусловленный духовным пробуждением.*
3. *Реакции на духовное пробуждение.*
4. *Фазы процесса преобразования.*

Мы воспользовались символическим выражением «**пробуждение**», поскольку оно ясно подразумевает осознание, раскрытие сознания новой сфере опыта, усмотрение не замечавшейся ранее внутренней реальности.

## **1. Кризис, предшествующий духовному пробуждению**

Чтобы вполне понять те странные переживания, которые зачастую предшествуют пробуждению, следует рассмотреть некоторые психологические особенности «обычного» человека.

О нем можно сказать, что он не столько живет, сколько «проживает» жизнь. Его не волнуют проблемы цели, смысла и ценности **ЖИЗНИ**,— он принимает ее такой, какой она ему является; он посвящает себя своим собственным желаниям; он стремится к чувственным наслаждениям и трудится ради денег и удовлетворения честолюбивых помыслов. Если он человек более зрелый, то подчиняет свои личные интересы возложенным на него семейным и общественным обязанностям, не утруждая себя пониманием того, на чем основываются эти обязанности и откуда они берутся. Он может считать себя «религиозным» и верующим в Бога, но религия для него исчерпывается внешними формами и условностями; выполнив предписания своей церкви и приняв участие в ее обрядах, он полагает, что сделал все, что от него требовалось. Короче говоря, будучи слепо убежден в том, что единственно реален только этот зримый и осязаемый физический мир, он прочно привязан к земным благам и приписывает им безусловную ценность; практически он считает эту свою жизнь самоцелью. Его вера в «потусторонние» небеса, если у него таковая имеется, носит чисто теоретический, академический характер — на это указывает тот факт, что он готов сносить величайшие страдания, только бы оттянуть момент встречи с небесным блаженством.

Но однажды этот «обычный» человек может с тревогой и удивлением обнаружить, что в нем что-то изменилось. Это может случиться после ряда неудач; нередко это происходит после какого-то потрясения, например, утраты любимого или близкого друга. Но иногда это случается и без всякой видимой причины, среди полного довольства, здоровья и благоденствия. Перемена может быть внезапной или постепенной; часто она начинается с появления общего чувства неудовлетворенности. У человека возникает ощущение, что ему чего-то «недостает», но он не может сказать, чего именно; это нечто смутное, неуловимое, не имеющее определенной предметной формы.

К этому постепенно добавляется ощущение неподлинности и пустоты повседневной жизни; все личные дела человека, которые прежде были для него так интересны и поглощали так много внимания, психологически как бы отступают на задний план, утрачивают свою важность и ценность. Возникают новые проблемы. Индивид начинает искать исток и назначение жизни; задаваться вопросом, почему столь многое он принимал раньше на веру, считал само собой разумеющимся: спрашивать, например, в чем смысл его страданий и страданий других людей, чем могут быть оправданы многочисленные превратности человеческой судьбы и т. д.

На этой стадии человеку свойственно неверно понимать и неверно истолковывать свое состояние. Не понимая значения этих новых умонастроений, многие считают их отклонением от **нормы**, выдумками и причудами. Будучи встревожены возможностью утраты психического равновесия, люди стараются как-то бороться с этими отклонениями, отчаянно пытаются удержаться за ускользающую от них «реальность» обычной жизни. Нередко они даже с еще большим энтузиазмом бросаются в водоворот внешней деятельности, пытаются найти себе новые занятия, новые стимулы и новые ощущения. Этими и другими средствами они могут временно поправить свое расстроенное состояние, но вернуть себе былую устойчивость до конца они уже не могут. В глубинах их существа продолжается брожение, которое подтачивает основы их повседневного существования и которое, иногда долгое время спустя, обычно с новой силой

прорывается на поверхность. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты — невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него, как сон, тогда как новый свет еще не **явился**. Правда, он даже не подозревает о существовании такого света или не в силах поверить, что свет этот когда-то его озарит.

Нередко состояние такого внутреннего расстройства сопровождается нравственным кризисом. Просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки раскаяния. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего крушения и распада может быть физическое уничтожение.

Вышеизложенное представляет собой не более чем общую схему такого рода переживаний. Действительные реакции и переживания людей очень различны. Многие вообще не доходят до острой стадии, тогда как другие оказываются здесь едва ли не одним скачком. Некоторые мучаются главным образом сомнениями интеллектуального порядка и метафизическими проблемами; у иных на передний план выступает эмоциональная подавленность или нравственный кризис.

Эти многообразные проявления кризиса очень напоминают симптомы, которые считаются признаками психоневрозов и пограничных шизофренических состояний. Вызванные кризисом стресс и переутомление порождают в некоторых случаях и физические симптомы, такие как нервное **напряжение**, бессонница и многие другие расстройства (пищеварения, кровообращения, желез внутренней секреции).

Как правило, дифференциальный диагноз установить несложно. Сами по себе симптомы могут быть теми же, что и в случае обычного психического расстройства; но тщательный анализ их появления, изучение личности данного пациента во всей ее полноте и (что самое важное) выяснение его действительной экзистенциальной проблемы показывает, что природа и уровень данного патогенного конфликта иные. В обычных случаях конфликт возникает либо между «нормальны-

ми» влечениями, либо между этими влечениями и сознательным эго, либо между эго и внешним миром (в особенности близкими родственниками — родителями, супругом или супругой, детьми). Напротив, в рассматриваемых нами случаях конфликты порождаются пробуждением новых помыслов, стремлений и интересов нравственного, религиозного или духовного свойства вроде тех, которые были упомянуты выше; выяснить их наличие нетрудно — **СТОИТ** лишь признать реальность и валидность этих факторов, не отмахиваясь от них как от «плодов воображения» или «превращенных форм» социальных запретов. В общем эти конфликты и их симптомы можно рассматривать как следствия кризиса в ходе развития, кризиса роста личности пациента.

Возможно следующее осложнение: наличие у одного и того же пациента симптомов, проистекающих в той или иной пропорции из обоих источников; но и в данном случае критерием их различения служит выявление **ЭТИХ ИСТОЧНИКОВ**.

## **2. Кризис, обусловленный духовным пробуждением**

Раскрытие канала, связующего Я и эго, и последующий прилив радости, энергии и света нередко приносит чудесное облегчение. Предшествующие конфликты и страдания, а также вызванные ими психические и физические симптомы исчезают иногда с поразительной быстротой, подтверждая тем самым тот факт, что они были непосредственным проявлением внутренней борьбы, а не следствием какой-то физической причины. В таких случаях духовное пробуждение равнозначно исцелению.

Но иногда, как это нередко бывает, личность в тех или иных отношениях не соответствует требованиям момента и оказывается не в состоянии правильно усвоить нисходящие в нее свет и силу. Это случается, например, когда ум неуравновешен, когда эмоции и воображение бесконтрольны, когда нервная система чересчур чувствительна или когда прилив духовной энергии слишком силен и внезапен.

Если ум неспособен вынести озарение или если человек в душе самовлюблен и тщеславен, он может неверно проинтерпретировать испытанное, вследствие

чего происходит, так сказать, «смещение уровней», стирается различие между абсолютной и относительной истиной, между «я» и Я. В этих обстоятельствах прилив духовных энергий может вызвать отрицательный эффект — усиление и разрастание эго.

С ярким примером отрицательного эффекта такого рода автор столкнулся в психиатрической клинике Анконы. Один из ее обитателей, простой маленький человек, бывший фотограф, спокойно и настойчиво утверждал, что он Бог. Вокруг этой центральной идеи он выстроил систему бредовых представлений о силах небесных, коими он повелевает; в целом же он был мирным, добрым и отзывчивым человеком, всегда готовым прийти на помощь докторам и пациентам. Он был настолько надежен и дееспособен, что ему доверили приготовление лекарств и даже ключи от аптеки. Единственным отклонением его поведения в данном отношении было спорадическое присвоение сахара с целью доставить удовольствие некоторым другим пациентам.

Материалистически мыслящие врачи сочли бы уместным констатировать, что упомянутый пациент страдал обычным параноидным бредом; но сам по себе такой диагностический ярлык нисколько не поможет нам понять истинную природу и причины подобных расстройств. Поэтому имело бы смысл изучить возможность более глубокого объяснения иллюзорной убежденности этого человека.

Переживание духовного Я, его тесной связи с личным «я» и проникновения в последнее наполняет человека чувством собственного величия, расширения внутренних границ, уверенности в том, что он каким-то образом сопричастен божественной природе. Свидетельства тому можно обнаружить в религиозной и духовной литературе всех эпох — и некоторые из них звучат довольно смело. Так, в Библии есть недвусмысленное изречение: «Я сказал: вы боги; и все вы дети Всевышнего». Св. Августин пишет: «Возлюбив нечто, душа ему уподобляется; если она возлюбит земные вещи, она становится земной, но если она возлюбит Бога (можем мы спросить) не станет ли она Богом?». Наиболее радикальной формой выражения тождества человеческого духа в его чистой, подлинной сущности и Высочайшего Духа является центральный фило-

софский постулат Веданты: **«Тат твам аси»** (Ты — То) и **«Ахам эвам парам брахман»** (Воистину я высочайший Брахман).

Как бы ни трактовалось отношение между индивидуальным Я\* и всеобщим Я — как отношение тождества или сходства, различия или **единства**, — самое главное ясно видеть и все время учитывать (в теории и на практике) разницу между Я в его сущностной природе, которая была названа нашим «Источником», «Центром», «глубинным Существом», нашей **«Вершиной»**, — и нашей повседневной личностью, нашим ограниченным «я», или эго, которое мы обычно создаем. Небрежение этим жизненно важным различием приводит к нелепым и печальным последствиям.

Различие между «я» и Я позволяет понять душевное состояние упомянутого пациента и другие, менее острые формы самопревозношения и самопрославления. Роковая ошибка людей, которые становятся жертвами подобных иллюзий, заключается в том, что они наделяют свое личное «я», или эго, качествами и возможностями Я. С философской точки зрения при этом происходит смешение абсолютной и относительной истины, метафизического и эмпирического уровней **реальности**; с религиозной точки зрения — смешение Бога и «души».

Мы привели в качестве иллюстрации крайний случай; но среди людей, которых ослепило соприкосновение с истинами, слишком сильными для их умственных способностей, случаи такого более или менее явно выраженного смешения встречаются довольно часто. Читатель наверняка сможет составить **целый** список примеров подобного самообольщения, которому подвержены фанатичные последователи различных культов.

После того как бред оформился, разубеждать и высмеивать пациента в его заблуждениях становится бесполезной тратой времени; это вызовет у него лишь сопротивление и обиду. Лучше будет разделить с ним его чувства и, принимая истину, на которой в конечном счете основаны его воззрения, указать на природу допущенной им ошибки и помочь ему научиться различать «я» и Я.

\* То есть высшим Я человека. — Прим. перев.

В других случаях внезапный прилив энергии производит в человеке эмоциональный переворот, который проявляется в бесконтрольном, неуравновешенном, буйном поведении. Для этой формы реагирования характерны **крики**, слезы, пение и всякого рода эмоциональные вспышки. Если индивид деятелен и энергичен, то под влиянием духовного пробуждения легко может впасть в роль пророка или спасителя; он может основать новую секту и начать эффектную кампанию новообращения.

У некоторых сенситивных индивидов пробуждаются парапсихические формы восприятия. У них бывают видения, как они считают, высших существ; они могут **слышать** голоса или принимать послания посредством автоматического письма, нисколько не сомневаясь в авторитетности их источника и безоговорочно им подчиняясь. Подобные послания весьма различаются по своему качеству. Иногда они содержат прекрасные поучения, но в любом случае относиться к ним следует весьма разборчиво и со здравым суждением, не обольщаясь необычностью их происхождения или притязаниями предполагаемого отправителя. Следует отрицать какую-либо правомочность за посланиями, которые содержат в себе конкретные приказы, требуют от получателя слепого подчинения или стремятся его возвеличить.

### **3. Реакции на духовное пробуждение**

Реакции этой фазы многообразны и наступают нередко через некоторое время после пробуждения. Как уже говорилось, отличительным признаком гармоничного духовного пробуждения является чувство радости и интеллектуальное прозрение, а вместе с ним — осознание цели и смысла жизни; оно рассеивает многие сомнения, позволяет решить многие проблемы и вселяет ощущение безопасности. В то же время человек проникается сознанием единства жизни, и поток любви изливается через его пробужденное существо на окружающих людей и все творение в целом. Прежняя личность с ее острыми углами и неприглядными чертами как бы отступает на задний план, а нам и всему миру улыбается новый человек — мягкий и привлекательный, преисполненный стремле-



нием порадовать, помочь и поделиться своими только что обретенными духовными богатствами, изобилие которых кажется ему чуть ли не избыточным.

Продолжительность такого приподнятого состояния может быть различной, но ему суждено прекратиться. Личное «я» преодолено лишь на время, необратимого преобразования его не произошло. Как и все во Вселенной, прилив света и любви происходит циклически. Через некоторое время он слабеет или прекращается, и за приливом следует отлив.

Это неизбежно мучительное переживание в некоторых случаях способно вызвать сильные реакции и стать причиной серьезных расстройств. Личное эго опять поднимает голову и утверждает себя с новой силой. Все камни и мусор, скрытые до поры высоким приливом, обнажаются вновь. Человек, чья совесть за это время стала более утонченной и взыскательной, а тоска по совершенству обострилась, становится гораздо строже в своих оценках и осуждает свою личность с новым пылом; он может проникнуться ошибочной уверенностью, будто пал ниже прежнего. Иногда даже случается, что низшие пристрастия и влечения, дремавшие ранее в бессознательном, активируются внезапным притоком высшей энергии или подталкиваются к яростному противодействию непосредственно пробуждением человека — ибо оно являет собой вызов и угрозу их бесконтрольному проявлению.

Временами реакция бывает столь сильной, что индивид даже отказывает в ценности и истинности своему недавнему опыту. В ум его проникают сомнения, и он склоняется к тому, чтобы рассматривать пережитое в целом как иллюзию, игру воображения или «эмоциональную интоксикацию». Он становится желчным и едким, смеется над собой и другими людьми и даже попирает свои высшие идеалы и стремления. И все же, сколько он ни старается, он **не может** вернуться к своему прежнему состоянию; он видел видение, красота и притягательная сила которого запечатлелись в нем, несмотря на все его попытки подавить этот образ. Он не может ни принять повседневную жизнь, ни удовлетвориться ею, как прежде. Его нередко посещает «ностальгия по божественному», которая лишает его покоя. Иногда реакция приобретает более патологическую форму,

вызывая состояние депрессии и даже отчаяния с попытками к самоубийству. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или «меланхолию», для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничижение и самообвинение; впечатление прохождения через ад, которое может становиться таким ярким, что вызывает бред неискупимого проклятия; глубокое и мучительное ощущение интеллектуальной беспомощности; неспособность к волевому усилию, потеря самообладания, нерешительность и отвращение к деятельности. Но если человек испытал духовное пробуждение, последующее возникновение подобных расстройств не следует рассматривать как чистую патологию; у них имеются особые психологические причины. На одну из них указали Платон и св. Иоанн Креста, воспользовавшись одинаковой аналогией.

Платон в своей знаменитой аллегории из VII книги «Республики» сравнивает непросветленных людей с узниками темной пещеры и говорит:

«Когда кого-либо из них освобождают и вдруг заставляют подняться, отвернуться от стены и пойти к свету, он поначалу испытывает резкую боль: ослепительный блеск поражает его, и он не видит тех предметов, тени которых видел в своем прежнем состоянии».

Св. Иоанн Креста в удивительно сходных выражениях описывает состояние, называемое «темной ночью души»:

«Душа пребывает во мраке, ибо озарена светом более великим, нежели она может воспринять. Чем ярче свет, тем более слепит он глаза совы... Подобно тому как слабые глаза страдают от резкой боли, узрев сильный свет, так и душа от нечистоты своей страдает чрезвычайно, когда Божественный Свет воистину озарит ее. И когда лучи чистого Света озаряют душу, дабы изгнать нечистоту, душа находит себя столь грязной и ничтожной, что кажется, будто Сам Господь восстал против нее и она восстала против Господа».

Надлежащее лечение кризиса данного типа состоит в том, чтобы помочь пациенту понять истинную природу его переживаний и объяснить ему, в чем состоит единственный и действительный выход из создавшегося положения. Нужно разъяснить ему, что испытанное им приподнятое состояние по самой природе своей не могло продолжаться вечно и что реакция, возврат к прежнему состоянию был неизбежен. Он как бы взлетел чудесным образом к озаренной солнцем горной вершине, узрел ее великолепие и красо-

ту раскрывшегося с нее вида, но был, к своему сожалению, возвращен на прежнее место и теперь горестно сознает, что крутой путь к вершинам должен быть преодолен шаг за шагом. Сознание того, что этот спуск или «падение» представляет собой вполне нормальное явление, приносит пациенту эмоциональное и интеллектуальное облегчение, а также воодушевляет его приступить к разрешению тех тяжелых задач, которые стоят перед ним на пути к Самопостижению.

#### **4. Фазы процесса преобразования**

Теперь мы переходим к стадии, на которой человек уже знает, что необходимым условием и ценой, которую нужно платить за Самопостижение, является радикальное преобразование и обновление личности. Это долгий и многосторонний процесс, где есть фазы активного устранения препятствий притоку и действию сверхсознательных энергий; фазы развития высших психических функций, прежде дремавших или **неразвитых**; фазы, на которых это должно предоставить действовать высшему Я, перенося неизбежно связанные с этим трудности и страдания.

Это стадия, наиболее богатая событиями, она изобилует переменами, чередованиями света и тьмы, радости и страдания. Зачастую преобразование отнимает у человека столько сил и внимания, что он может начать не справляться с обычными мирскими делами и проблемами. Глядя на него со стороны и оценивая с точки зрения обычной результативности, создается впечатление, что он испортился, стал менее дееспособным. Благожелательно настроенные, но непросветленные друзья и враги беспощадно выносят ему несправедливый приговор, и нередко он становится мишенью язвительных замечаний по поводу «грандиозных» духовных идеалов и устремлений, которые делают его слабым и ни на что не годным в практической жизни. Такая критика воспринимается очень болезненно, и под ее влиянием в человеке могут пробудиться сомнения и неуверенность.

Подобные огорчения представляют собой одно из испытаний на пути к Самопостижению; они преподают урок борьбы с обидчивостью и служат **поводом для**

развития чувства внутренней независимости и доверия к себе. Их следует принимать радостно или, по крайней мере, спокойно и использовать как благоприятную возможность для развития внутренней стойкости. С другой стороны, если в непосредственном окружении данного индивида есть люди знающие и просветленные, они могут оказать ему большую поддержку и уберечь от множества ненужных трений и страданий.

По сути дела, это переходный период; это выход из старого состояния, не войдя еще окончательно в новое; это промежуточная стадия, когда человек, как было метко сказано, напоминает гусеницу, которая превращается в бабочку. Насекомое при этом проходит через стадию «куколки» — беспомощное состояние разложения на составные части. Но человек, в отличие от насекомого, как правило, не имеет защитного кокона, способного обеспечить процессу преобразования уединенные и спокойные условия протекания. Он должен — в особенности в наше время — оставаться на своем месте, продолжая исправно выполнять свои семейные, профессиональные и общественные обязанности, как если бы ничего не случилось или все шло по-старому. Перед ним встает проблема, сходная с проблемой реконструкции железнодорожной станции при условии непрерывности движения. Не удивительно, что такая трудная и сложная задача, такая «двойная жизнь» вполне может вызвать множество психических расстройств — упадок сил, бессонницу, повышенную эмоциональную подавленность, творческое бесплодие, повышенную тревожность и возбудимость. Они, в свою очередь, могут вызвать всевозможные физические симптомы и расстройства.

Иногда расстройство вызывается или, по крайней мере, обостряется чересчур усердными попытками приблизить момент высшего постижения путем сдерживания, подавления сексуальных и агрессивных **влечений**, — что приводит лишь к углублению конфликта с проистекающим отсюда ростом напряжения и невротическими симптомами. Нередко такая репрессивная установка является результатом слишком косных и дуалистических моральных или религиозных представлений, в рамках которых естественные влечения человека выглядят «плохими» или «греховными» и вызывают осуждение. Кроме того, есть люди, которые

сознательно отказались от подобной установки, но бессознательно все еще находятся отчасти под ее влиянием, что проявляется либо в амбивалентном, двойственном отношении к ней, либо в метании между двумя крайностями, то есть между установкой на подавление любых влечений и установкой на бесконтрольное их проявление. Последнее решение, будучи своего рода слабительным, неприемлемо как с нравственной, так и с медицинской точки зрения, потому что неизбежно порождает новые конфликты — либо между разными базальными влечениями, либо между этими влечениями и ограничениями, которые налагаются на них условностями социального порядка, а также требованиями межличностных отношений и **здоровой** социальной интеграции.

По-видимому, решение лежит на путях гармоничной интеграции, объединения всех влечений в одну совокупную личность — сперва путем надлежащего согласования их между собой и соподчинения, а затем путем преобразования и сублимации избыточной или неиспользованной части энергии.

Активация сверхсознательных функций и постижения Я не только не мешает этой интеграции, но, напротив, может значительно облегчить ее, так как более высокие устремления действуют подобно магниту, притягивая к себе «либидо» или психическую энергию, которой заряжены «низшие» влечения. Кроме того, когда осознается и применяется такая специфическая функция Я как воля, она тоже может успешно содействовать гармоничной интеграции, биопсихосинтезу целостного человеческого существа.

Иное и в каком-то смысле противоположное затруднение возникает перед человеком в периоды, когда поток сверхсознательных энергий течет легко и обильно. Если этот поток не контролировать должным образом, энергии могут рассеяться в бурных восторгах и беспорядочной деятельности. И наоборот, если слишком долго не давать им выхода и оставлять в бездеятельности, они будут аккумулироваться, и под воздействием их высокого напряжения может произойти повреждение нервной системы — подобно тому, как повышение напряжения в электрической сети может сжечь предохранитель. Этого можно избежать, конструктивно и гармонично используя привходящие

энергии в деле внутреннего обновления личности, в творческом самовыражении и полезной работе — используя их так, как это позволяют индивиду его способности и обстоятельства.

\* \* \*

Предмет настоящей главы вынудил нас сосредоточиться на темных и болезненных сторонах духовного развития; но это вовсе не означает, будто люди, вступившие на путь Самопостижения, более подвержены психическим расстройствам, нежели обычные мужчины и женщины. Нередко страдания не достигают острой фазы. В связи с этим нужно уточнить следующие моменты:

1. У многих людей духовное развитие протекает гораздо более плавно и гармонично, чем было описано выше, так что преодоление внутренних затруднений и прохождение различных стадий не вызывает никаких сильных реакций или определенных **СИМПТОМОВ**.

2. Невротические симптомы и эмоциональные расстройства, которыми страдают среднестатистические пациенты, нередко носят более острую форму, тяжелее переносятся и труднее поддаются лечению, чем симптомы и расстройства, связанные с Самопостижением. В отличие от последних, они обусловлены главным образом серьезными конфликтами между разными сторонами личности или неосмысленным протестом против людей и обстоятельств. Некоторые из этих конфликтов можно объяснить языком теории Фрейда (которая, безусловно, непригодна для объяснения **любого** конфликта), **некоторые** — с помощью теоретических построений Адлера, Хорни, Франкла, Юнга и других. Нередко их трудно вылечить до конца: поскольку высшие уровни психики и высшие психические функции таких пациентов еще не задействованы, у них нет ничего такого, к чему можно было бы апеллировать и что могло бы побудить их принести жертвы, необходимые для разрешения данных конфликтов, или подчиниться требуемой для этого дисциплине.

3. Сколь бы серьезными ни казались нервные, эмоциональные и умственные расстройства, возникающие на пути к Самопостижению,— это не более чем преходящие реакции, так сказать, побочные продукты органического процесса внутреннего роста и обновления личности. Поэтому когда проходит вызвавший их кризис, они исчезают сами собой или легче поддаются лечению.

4. Страдания, обусловленные периодами депрессии, «отлива» внутренней жизни, с лихвой вознаграждаются периодами последующего прилива сверхсознательных энергий и предвосхищением освобождения и расцвета всей личности, даваемого Самопостижением. Эта картина будущего, этот образ цели воодушевляет человека больше всего, являя собой неизменное утешение, неиссякаемый источник силы и мужества. Поэтому нужно обращать особое внимание на то, чтобы как можно чаще и ярче вызывать эту картину в воображении; и одна из величайших услуг, которую мы можем оказать тем, кто с трудом продвигается по Пути,— это помочь им постоянно сохранять перед своим внутренним взором образ цели.

Итак, человек способен предвосхищать и все полнее испытывать состояние сознания постигнувшего Себя индивида. Это состояние радости, безмятежности, ощущения внутренней безопасности, чувства спокойной силы, ясности ума и любви ко всему сущему. В своих высших аспектах это постижение сущности Бытия, приобщение ко Всеобщей Жизни и отождествление с ней.

### **Замечания по поводу диагностики и лечения**

Рассматривая вопрос более узко, с медицинско-психологической точки зрения, нам следует учитывать, что несмотря на большое внешнее сходство и даже тождество расстройств, сопровождающих разные фазы Самопостижения, с расстройствами, от которых страдают обычные пациенты, причины и значение расстройств в этих двух случаях совершенно различны и, соответственно, различным должно быть лечение.

Иными словами, жизненная ситуация, в которой находятся эти две группы пациентов, не только не одинакова, но в определенном смысле противоположна.

Психические симптомы обычных пациентов имеют в общем регрессивный характер, связаны с возвращением к более ранней стадии развития. Эти пациенты оказались не в состоянии справиться с какими-то внешними или внутренними задачами, разрешение которых составляет необходимый момент развития нормальной личности. Многим из таких пациентов не удалось освободиться от эмоциональной привязанности к родителям, которая сохраняется и в зрелом возрасте в форме инфантильной зависимости от них или других лиц, которые становятся их заместителями. Иногда люди сознательно или неосознанно ищут убежище в болезни или недомогании, не желая выполнять требования обычной семейной и общественной жизни. В других случаях причиной расстройства становится эмоциональное потрясение или тяжелая утрата, с которой человек не может или не хочет смириться. Во всех этих случаях мы находим какой-то конфликт или конфликты между различными сознательными и бессознательными частями личности или между личностью и ее окружением.

Расстройства, вызываемые напряжением или борьбой на разных этапах пути к Самопостижению, напротив, имеют определенно прогрессивный характер, связаны с выходом на новую стадию развития. Они возникают из-за активизации потенциальных возможностей сверхсознательного, из-за сильного «зова небес», из-за привлекательности Я и обусловлены возникающими вслед за этим конкретными несостыковками и противоречиями со «средней» и «низшей» частями личности. Этот кризис замечательно описан Юнгом:

«Быть «нормальным» — идеал для неудачника, для всех тех, кому еще не удалось подняться до уровня общих требований. Но для тех, чьи способности намного выше среднего, кому нетрудно было достичь успеха, выполнив свою долю мирской работы,— для таких людей рамки нормы означают проклятое ложе, невыносимую скуку, адскую беспробудность и безысходность. В результате многие становятся невротиками из-за того, что они просто нормальны, в то время как другие страдают неврозами оттого, что не могут стать нормальными».



Очевидно, что психотерапия, рассчитанная на пациентов разных двух типов, должна существенно различаться.

Что касается пациентов первой группы, терапевтическая задача состоит в том, чтобы помочь им освободиться от подавления, от внутренних запретов, страхов и инфантильной зависимости, достигнув тем самым **состояния**, нормального для среднестатистических мужчин и женщин; нужно помочь им найти свой собственный путь от эгоцентричного, эмоционально искаженного видения нормальной человеческой жизни к объективному, здоровому и разумному взгляду на нее, к осознанию наличия в ней обязанностей и обязательств, к верной оценке других людей. Их противоречивые, недоразвитые, несогласованные сознательные и **бессознательные** стремления и психические функции должны быть гармонизированы и объединены в одно целое путем личностного психосинтеза.

Напротив, особенность терапевтической задачи при работе с пациентами второй группы состоит в том, что гармоничное разрешение конфликта достигается здесь путем правильного усвоения привходящих сверхсознательных **энергий** и интеграции их с наявными частями **личности**, — то есть путем осуществления не только личностного, но и духовного психосинтеза.

Из этого видно, что лечение, подходящее для первой группы пациентов, для пациентов второй группы оказывается не только **неудовлетворительным**, но и, в определенных случаях, безусловно вредным. И оно будет вредным вдвойне, если лечить такого пациента возьмется психотерапевт, который не понимает ценности и значения сверхсознательных психических функций, игнорирует или отрицает существование **Я** и возможность **Самопостижения**. Он может поднять на смех неопределенные высшие устремления пациента, заявить, что это просто выдумки, и дать им какое-то чисто материальное, приземленное объяснение, убедив тем самым своего подопечного в правильности его попыток укрепить скорлупу личности и защитить ее от настойчивого стука сверхсознательного **Я**. Это, конечно, может обострить внутренний конфликт и отодвинуть верное его разрешение.

С другой стороны, если психотерапевт духовно

настроен или, по крайней мере, с пониманием и симпатией относится к духовным устремлениям, он может стать настоящей находкой для тех пациентов, которые, как это нередко бывает, обращаются за профессиональной помощью на первой стадии духовного развития — стадии неудовлетворенности, смятения и инстинктивных поисков чего-то недостающего. Если жизнь утратила для человека интерес, если он не находит в повседневном существовании ничего достойного внимания и не узрел еще проблеска высшего бытия, если он ищет утешения на ложных путях, блуждая по глухим **переулкам**, — то, раскрыв ему истинную причину возникших перед ним проблем и указав на скрытый от него ранее путь действительного их разрешения и благополучного выхода из кризиса, можно значительно приблизить момент его духовного пробуждения, который, собственно, и является основной составляющей исцеления.

На второй стадии, стадии эмоционального возбуждения и **подъема**, — когда индивид охвачен чрезмерным энтузиазмом и питает иллюзию необратимости достигнутого **успеха**, — нужно мягко предупредить его, что это благодатное состояние по природе своей преходяще; нужно описать ему и превратности, ожидающие его впереди. Это подготовит его к началу неизбежной реакции в третьей стадии и позволит избежать не только значительной части страданий, о которых ему будет известно заранее, но и последующей растерянности и разочарования. Если пациент поступил на лечение в третьей стадии и предупреждения ему уже не помогут, психотерапевт должен убедить его в том, что его нынешнее состояние **временное**, а не постоянное, и ни в коем случае не безнадежное. Психотерапевт должен настойчиво напоминать ему, что выход из кризиса послужит наградой, которая оправдывает испытываемые ныне страдания. Пациенту можно оказать большую помощь и поддержку, сославшись на пример тех, кто побывал в подобном положении и вышел из него.

На четвертой стадии «срывов при **восхождении**», стадии преображения — самой продолжительной и сложной — усложняется, **соответственно**, и работа психотерапевта. На этой стадии ему, в частности, **следует**:

1. Сообщать пациенту о том, что с ним происходит в действительности, и помогать ему  
• вырабатывать правильное отношение к происходящему.

2. Учить его мудро управлять влечениями, всплывающими из бессознательного, — не подавляя их страхом или осуждением, но твердо подчиняя себе с помощью правильно применяемой воли.

3. Обучать методам превращения и сублимации («возгонки», очищения) сексуальной и агрессивной энергий. Применение такого рода методов служит наиболее удачным и конструктивным решением многих психологических конфликтов.

4. Помогать ему распознавать и усваивать энергии, исходящие от Я и сверхсознательных уровней.

5. Помогать ему выражать и использовать такие энергии в альтруистической любви и служении. Это очень важно также в плане противодействия тенденции к излишней погруженности во внутренний мир и сосредоточенности на самом себе, которая нередко присутствует на этой и других стадиях саморазвития.

6. Вести его через различные фазы перестройки личности, вплоть до достижения духовного психосинтеза.

Здесь нам хотелось бы уточнить, что описываемое психотерапевтическое лечение никоим образом не исключает соответствующего «физического» лечения. Но рассмотрение физических средств, которые можно комбинировать с психотерапевтическими и которые сильно варьируют в зависимости от индивидуальных особенностей каждого пациента, выходит за рамки данной главы.

В некоторых случаях лечение осложняется смешением «регрессивных» и «прогрессивных» симптомов. Это случаи неравномерного развития. В одной части своей личности такие люди могут достигать высокого уровня развития и все же испытывать затруднения из-за каких-то инфантильных фиксаций (остановок в развитии) или пребывать во власти бессознательных конфликтов. Строго говоря, подобные рудименты могут быть обнаружены у большинства лиц, вовлеченных

в процесс самоактуализации; это не удивительно, поскольку то же самое можно сказать и о так называемых нормальных людях.

Из всего сказанного ясно, что для успешного лечения психических расстройств, связанных с Самоактуализацией, необходима двойная компетентность — профессиональная психотерапевтическая подготовка и глубокое изучение или, что еще лучше, личный опыт освоения пути к Самопостижению. Подобное сочетание в наши дни встречается крайне **редко**; но принимая во внимание растущее число людей, которые нуждаются в такого рода лечении, все более острой становится потребность в тех, кто, желая служить человечеству в удовлетворении его высочайших потребностей, проникся бы решимостью обрести соответствующую подготовку.

Было бы очень хорошо также, если бы общественность была более информированной в общих чертах о данном предмете. В настоящее время неосведомленность, предубежденность и активное противодействие окружения пациента, особенно его родственников, нередко осложняет терапевтическую задачу.

Благодаря более просвещенному отношению к превратностям духовного развития — как со стороны общественности, так и со стороны **психотерапевтов**, — можно будет избежать многих ненужных страданий. Следовательно, многие вовлеченные в этот процесс люди смогут гораздо легче и быстрее достичь цели своих стремлений — все более полной Самореализации.

# ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОСИНТЕЗ

*Пьеро Феруччи*

КЕМ МЫ МОЖЕМ БЫТЬ

## ВВЕДЕНИЕ

### УВИДЕТЬ ЦЕЛОЕ

Человеку, который много лет искал Истину, сказали пойти в одну пещеру и разыскать там колодец. «Спроси у колодца, что есть **Истина**,— посоветовали ему,— и он тебе ее откроет».

Найдя колодец, искатель задал ему этот фундаментальный вопрос. Из глубины пришел ответ: «Иди в деревню и там на перекрестке двух дорог ты найдешь то, что ищешь».

Полный надежд и предвкушений, человек побегал в деревню и обнаружил на перекрестке три ничем не примечательные лавки. В одной торговали кусочками металла, в другой какими-то деревяшками, а в третьей — тонкой проволокой. По-видимому, к Истине все это никакого отношения не имело.

Разочарованный искатель вернулся к колодцу, чтобы потребовать объяснений, но услышал только: «Скоро ты это поймешь». Он попробовал возражать, но ответом было лишь эхо его собственных восклицаний. Рассердившись, что его оставили в **дураках**,— а именно так он тогда **подумал**,— искатель отправился дальше в поисках Истины. Шли годы, и история с колодцем постепенно забылась, когда одной лунной ночью он услышал звуки ситара. Музыка была прекрасной и исполнялась с великим мастерством и вдохновением.

Глубоко тронутый ею, искатель истины почувствовал, что его влечет к игравшему на ситаре. От смотрел на пальцы, танцующие по струнам, а затем стал рассматривать сам инструмент. И тут он неожиданно воскликнул от радости: ситар был сделан точно из таких металлических и деревянных деталей, какие он видел однажды в трех лавках, не придав им тогда никакого значения.

Наконец он понял, о чем поведал ему колодец: нам уже дано все, что нам нужно; наша задача — собрать это воедино и использовать по назначению. Воспринимая отдельные фрагменты, мы не видим в них никакого смысла. Но как только фрагменты соединяются в одно целое, появляется новая сущность, природа которой осталась бы для нас скрыта, если бы мы ограничились рассмотрением отдельных фрагментов.

Процесс такого синтеза — повсеместное явление как в мире природы, так и в мире людей: клетки объединяются в организм, из букв складывается слово, звуки музыки образуют мелодию и т. д. Большой эмпирический опыт показывает, что синтез происходит и в человеческой психике и что отсутствие его порождает серьезные проблемы.

Итальянский психиатр Роберто Ассаджолли заметил, что утрата внутреннего равновесия, ощущение бессмысленности и другие душевные страдания возникают по большей части тогда, когда различные наши внутренние элементы разобщены или вступают в противоречие друг с другом. Он также отметил, что когда они объединяются во все большие и большие целостности, мы испытываем прилив сил, ощущение благополучия и находим в своей жизни больше смысла.

Обнаружив, что процесс этот протекает естественным образом в каждом человеке, но зачастую бывает заблокирован, Ассаджолли приступил к разработке методов его высвобождения. Первоначально он занимался психоанализом (в начале века Фрейд считал его одним из основных своих последователей в Италии), однако остался недоволен последним и разработал собственную систему, особое направление практической психологии, открытое для всех достижений, сделанных к тому времени в области образования, психотерапии и медицины. От назвал эту систему **психосинтезом**.

Подход Ассаджолли нацелен не просто на улучшение конкретных показателей (на повышение тонуса, усиление концентрации, углубление релаксации и т. д.) или на лечение в смысле избавления от чего-либо. Он нацелен на пробуждение целостности и формирование новой, более широкой структуры отношений в психике человека. Женщина, **прошедшая** курс психосинтеза, пишет: «Внутренний процесс психосинтеза навел меня

на мысль о калейдоскопе. Когда кусочки цветного стекла встряхивают, они представляют собой лишь беспорядочную кучу. После того, как вы перестали трясти калейдоскоп, они выстраиваются в красивую картинку».

Для содействия таким естественным процессам синтеза используются простые упражнения. Приемы психосинтеза апробировались Ассаджоли и его коллегами в течение последних 70 лет в разных культурах. Психологи пришли к выводу, что эти упражнения особенно эффективны при регулярном выполнении. Как и во всех занятиях, от альпинизма до игры на пианино, от изучения языка до танца, для освоения чего-то нового необходима практика.

Изменения в результате такой практики происходят постепенно. Много лет назад, впервые начав выполнять психосинтетические упражнения, я ожидал немедленного переворота. Но ничего особенного со мной (в отличие от некоторых других), по-видимому, не произошло. Как и большинство новичков, я поначалу не всегда мог выполнять упражнения надлежащим образом. Я отвлекался, застревал на мелочах или начинал суесться и думать о посторонних вещах. И, только спустя некоторое время, я осознал, что во мне произошли большие изменения. Впоследствии я наблюдал, что то же самое происходит у большинства людей, применяющих эти упражнения. Мы начинаем сознать преобразования гораздо позже, чем они начинаются.

У такой задержки есть причина: нашему бессознательному нужно время. Вот как говорит об этом Ассаджоли:

«Одной из главных функций бессознательного и в то же время одним из важнейших этапов обучения является обработка полученного опыта и усвоение воспринятого и изученного.

Такая обработка, которую можно рассматривать как самое настоящее «созревание психического плода», имеет прямые аналогии с созреванием физического плода. Оба протекают в глубине, скрыто: одно — в материнской утробе, другое — в сокровенных уголках бессознательного, оба представляют собой произвольный автономный процесс, но настолько чувствительный и ранимый, что его можно легко сорвать

внешними воздействиями; оба достигают своей заключительной высшей точки в кризисе и чуде «рождения», появления новой жизни.»

Понятие созревания напоминает, что в процессе психосинтеза мы стимулируем уже присутствующие в нас силы. Эти силы обычно скрыты, но временами мы можем непосредственно наблюдать их работу. Эти силы медленно заживляют нанесенную нам эмоциональную травму; они придают нам неожиданную для нас стойкость в кризисной ситуации; они являют нам внезапное решение проблемы, о которой мы только что думали; они дают нам второе дыхание после периода усталости; производят в нас неожиданные и непривольные преобразования. Эффективность психосинтетических упражнений зависит от активации этих скрытых положительных сил.

Пожалуй, основной ловушкой на пути психосинтеза является мнение, будто преобразования вызываются упражнениями как таковыми, а не тем, как выполняются последние.

В качестве примера можно привести следующий случай. Психиатр, работая с аутичным, замкнутым в себе ребенком, долгое время пытался установить с ним контакт, но ребенок не желал покидать стены внутреннего мира. Наконец, однажды психиатр под воздействием интуитивного импульса взял карандаш, бросил его на пол и сказал ребенку: «А теперь подними его и дай мне». Тон его голоса был преисполнен надежды, за которой стояли все ранее предпринятые им неудачные попытки. Атмосфера созрела: ребенок сделал то, о чем его просили, и в этот чудесный момент между ними установился контакт.

Позднее психиатр рассказал на конференции об этом случае своим коллегам. Вскоре многие из них стали бросать карандаши перед аутичными детьми и ждать, пока их поднимут. Конечно, прием этот, который получил название «карандаш», оказался неудачным.

Подобное может произойти и с психосинтетическими упражнениями. Важнейший действующий фактор упражнений — **отношение**, с которым они выполняются. Мы можем выполнять их внимательно и терпеливо, относясь к ним как к инструменту изменения своей жизни. Мы можем выполнять их и механически или



как модные салонные игры, что будет пустой тратой времени. Мы можем получить от них то, что хотим; сами же они нам ничего не дадут.

Вторая серьезная ловушка — нарциссизм, полная поглощенность происходящим внутри себя при утрате какого бы то ни было интереса к другим людям и обществу в целом. Попавшие в эту ловушку забывают, что любые приемы, используемые для содействия личному росту, имеют ценность только в том случае, если влияют на наши отношения с другими людьми, и наоборот, межличностные отношения сами по себе могут быть главным стимулом личного роста. Как говорил Мартин Бубер: «Человек становится «Я» через «Ты»; изолированный индивид неспособен к подлинному росту.

Ощущение собственного величия — еще одна ловушка, в которую нетрудно попасть: кратковременная эйфория первого успеха порождает у нас ожидание немедленного, полного и постоянного результата. Заветное желание жить счастливо готово соблазнить нас, заставив поверить, что мы достигли большего, чем в наших силах. Но добиться значимых результатов на пути самореализации можно лишь, сохранив реалистичное отношение к нашим человеческим ограничениям. Следует сознавать, как малы мы по сравнению с великим, как много в жизни у нас трудностей, как немощно порой наше тело и как изменчивы чувства, как легко мы поддаемся влиянию, как мало знаем, как часто случай смешивает наши планы, как сложна жизнь человека и как она по сути загадочна.

Это не значит, что мы должны считать указанные факты непреодолимым препятствием, напротив, осознание их может стать частью нашего становления и помочь нам глубже постичь всю полноту смысла человеческого бытия.

По этой причине психосинтез ценит беспросветные периоды не меньше, чем ясные и радостные.

Вместо того, чтобы обещать полное исчезновение препятствий, он подчеркивает важность их использования как ступенек к росту.

Он склоняется скорей к сомнению и риску, нежели к гарантированной безопасности и экстазу.

Он предпочитает творческий беспорядок обманчивой ясности заготовленных ответов.

Он напоминает нам о необходимости усилия, равно как и надеяния.

Он признает бесконечное многообразие человеческих существ и посему не обещает никаких стандартных результатов.

Короче говоря, сознавая всю сложность человека и всю запутанность его жизненной ситуации, психосинтез не предлагает никаких универсальных рецептов. И когда от него требовали таких рецептов, Ассаджоли отшучивался: «Вселенная вышла такой сложной не по моей вине».

Все это подводит нас к рассмотрению самой большой и, пожалуй, самой общераспространенной опасности на пути саморазвития: односторонности. Когда мы развиваем какую-то одну свою часть в ущерб **остальным**,— будет ли это тело, чувства, «духовность» или что-то **еще**,— часть эта наделяется властью, которая ей не принадлежит по праву. Она может обрести демонические черты и превратить нас в ограниченных или даже фанатичных существ.

Здоровое и уравновешенное развитие человека распространяется во всех **направлениях**: оно напоминает скорее шар, нежели прямую линию. Именно по этой **причине** психосинтез пытается учитывать все подлинно важные измерения человеческой жизни, забвение которых лишает ее полноты и смысла:

- Выражение воли и проявление самостоятельности;
- Оттачивание интеллекта;
- Наслаждение красотой;
- Развитие воображения;
- Пробуждение интуиции;
- Постижение любви;
- Раскрытие Я и его назначения.

## *Глава 1*

### **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ**

С помощью психологических упражнений, приведенных в этой, равно как и в остальных главах книги, мы можем почувствовать, что способны управлять своими психическими процессами. Орудовать материальными предметами для нас уже в порядке вещей; теперь мы можем начать вырабатывать у себя навыки

такого же привычного и действенного обхождения с предметами своего внутреннего мира. Основой этого процесса служит развитие нашей способности к сосредоточению.

Если какая-либо физическая или психическая функция человека не используется, она атрофируется. Сохраняются лишь те психические функции, использование которых вошло у нас в привычку, а остальные функции, которые мы не упражняем и не культивируем, постепенно исчезают.

Следующие маленькие упражнения, которые можно выполнять в любое время дня, не занимают много времени и не требуют особых условий.

### **ЗРИТЕЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

Закройте глаза и представьте следующее:

Ручка медленно пишет на бумаге ваше имя.

Однозначное число. Затем представьте двузначное число, трехзначное и т. д., пока не достигнете числа, состоящего из такого количества цифр, которое вы еще можете видеть. Удерживайте это число перед своим внутренним взором в течение 2 минут.

Различные цветные **фигуры**: золотой треугольник, фиолетовый круг, голубая пятиконечная звезда и т. д.

Абстрактные образы, такие как буквы алфавита или числа, могут быть более трудными для визуализации, нежели знакомые вам или привлекательные для вас сложные образы. Может оказаться, например, что вам легче представить людей, которых вы любите, чем голубой треугольник, а любимый пейзаж — легче, чем число 716, написанное на доске мелом. Но по той же причине более простой и эмоционально нейтральный объект часто оказывается особенно эффективным для тренировки воображения.

Не расстраивайтесь, если поначалу вы не сможете выполнить даже такие простые внутренние действия. Это говорит о том, что подобные упражнения будут вам полезны. Попробуйте какое-то время удерживать в своем сознании простой образ — хотя бы две **или** три минуты. Возможно, этот образ изменится, или исчезнет,

или вы обнаружите, что думаете о чем-то другом. Спокойно и терпеливо возвращайте к нему внимание.

Эти упражнения подготавливают вас к более сложным, описанным в дальнейших главах. Несмотря на их простоту, они представляют собой нечто большее, чем начальную подготовку, и могут быть весьма полезны сами по себе.

### ТАКТИЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Представьте следующее, сосредоточиваясь теперь на ощущениях прикосновения:

Вы жмете чью-то руку. Почувствуйте ее кожу, температуру, оказываемое ею давление на вашу руку.

Вы поглаживаете кошку или собаку. Почувствуйте их шерсть.

Вы держите лимон. Почувствуйте его поверхность.

Прикосновение к:

Коре дерева,

Только что выпавшему снегу,

Поверхности цветка — очень нежно, чтобы не забыть его,

Песку,

Струе воды,

Перышку.

Выполняя эти упражнения впервые, совмещайте вызванные тактильные ощущения со зрительным образом того, к чему вы прикасаетесь, затем представляйте только тактильные ощущения. Воспринимайте предметы только через тактильные ощущения.

С помощью этих упражнений мы можем научиться управлять своим вниманием. Это не так легко, как может показаться, поскольку на нас воздействуют внешние и внутренние отвлекающие раздражители. С помощью этих упражнений мы постепенно поймем, как происходит сосредоточение внимания, сменяющее его обычное рассеянное состояние.

### **ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Представьте себе, что вы вдыхаете запах:

Ваших любимых **ДУХОВ**,  
Бензина,  
Цветов,  
Травы,  
Чистого горного воздуха в сосновом лесу,  
Дыма костра,  
Океана,  
**Мяты**,  
Свежеиспеченного хлеба.

### **КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

А сейчас для получения кинестетических ощущений, благодаря которым мы сознаем свое тело и его движения, представьте, что вы:

Идете, а потом бежите вдоль берега по пляжу: почувствуйте каждое движение своих мышц.

Ведете машину: отчетливо почувствуйте каждое движение, совершаемое при повороте руля, при нажатии на педали и т. д.

Плавааете, играете в теннис, баскетбол или другой ваш любимый вид спорта.

. Рубите дрова.

### **ВКУСОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Представьте вкус, температуру и плотность:

Банана,  
Кислого молока,  
Ореха,  
Взбитого крема.

Представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо. Обращайте внимание на вкус и плотность каждого глотка, куска.

Что вы чувствовали, выполняя эти упражнения? Серьезное напоминание: крайне важно не напрягаться. Один опытный фехтовальщик говорил: «Держите рапиру, словно птицу: не слишком крепко, чтобы птичка не задохнулась, и не слишком свободно, чтобы

она не упорхнула». Это правило приложимо и ко вниманию. Едва почувствовав напряжение при выполнении упражнений, остановитесь. Птичка начинает задыхаться. Как только ум начал блуждать — стоп. Птичка улетела.

### СЛУХОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Некоторым людям гораздо сложнее вызвать слуховые представления, чем представления, связанные с другими органами чувств. Тем не менее подобные упражнения также повышают остроту нашего восприятия действительных, не воображаемых раздражителей. Закройте глаза и прислушайтесь к следующим воображаемым звукам:

Голос, произносящий ваше имя,  
Шум транспорта,  
Шум **ДОЖДА**,  
Голоса людей на вечеринке,  
Волны, набегающие на берег,  
Играющие дети,  
Скрип двери,  
Звук гонга, медленно растворяющийся в безмолвии.

### Глава 2

### ОТБЛЕСКИ ДАЛЕКОГО МИРА

Бессознательное по определению представляет ту нашу часть, которая недоступна непосредственному осознанию. Мы можем узнать, что здесь происходит, только благодаря случайным проявлениям, вроде оговорок, или с помощью специальных методик, предназначенных для обхода цензуры сознания: анализа сновидений, образов воображения, почерка, движений тела, свободных ассоциаций, результатов всякого рода тестов, ключевых слов и т. п. К этому можно добавить и свободный рисунок как, пожалуй, самый легкий и практичный метод.

В свободном рисунке мы изображаем все, что приходит нам в голову, не обращая внимания на то, что и **как** мы рисуем. Затем мы смотрим, что вышло,

и пытаемся этот рисунок проинтерпретировать. Результаты такой работы могут быть следующими:

**Очищение.** Мы расцениваем недостаток физической гигиены как нецивилизованность. А как насчет психической гигиены? Современная цивилизация провоцирует массу чувств и в то же время подавляет их выражение. В результате этот подавленный эмоциональный материал определяет наши установки, блокирует свободное течение энергии в нашей психофизической системе и вызывает разные мелкие и крупные отклонения. Свободный рисунок наделяет зримым внешним образом сковывающую нас изнутри психическую энергию и ослабляет тем самым ее хватку.

**Понимание.** Наблюдая проявление этих сил, определенных на бумаге, мы можем получить лучшее представление о своих внутренних мирах. Обитающие здесь бессознательные силы влияют на наше поведение независимо от того, знаем мы о них или нет. Понимание изображений, которые возникают в ходе свободного рисунка, позволяет осознать, что определяет наши действия и установки.

**Освобождение.** Понимание ведет к освобождению от контроля бессознательных энергий, слепо и автоматически управляющих нами.

### **СВОБОДНЫЙ РИСУНОК**

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры и несколько листов бумаги. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. С умеренным любопытством следите за тем, что появляется на бумаге.

3. Позвольте руке рисовать все, что ей заблагорассудится, абстрактное или конкретное. Качество рисунка значения не имеет, даже если он не соответствует вашим нынешним представлениям о себе. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, быстро или медленно и т. д.

4. Когда вы почувствуете, что закончили, изучите свой рисунок. Действительно ли он закончен, или же ему недостает последнего штриха? Если да, то добавьте все, что хотите.

Свой рисунок нужно принять как человека, прибывшего из дальней страны, обычаи которой сильно отличаются от принятых в нашей собственной. Вместо того, чтобы оценивать свой рисунок, нужно прислушаться к тому, что он рассказывает. Он может сообщить нам нечто новое, отличное от того, что известно нашему поверхностному уму. Мы пытаемся войти в резонанс со своим рисунком, интуитивно почувствовать, что он нам о нас рассказывает.

Затем мы снова смотрим на рисунок, на этот раз анализируя его. В какой манере он выполнен (по-детски, нервно, механично и т. д.)? Как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах и т. д.)? Как использовано пространство листа (не хватило места, осталось незаполненным, организовано или использовано **беспорядочно**)? Статичный или динамичный рисунок (если есть движение, плавное оно или прерывистое, сдержанное или стремительное и т. д.)? Каковы взаимоотношения между элементами (противостоят друг другу, теснятся, танцуют вместе или нарисованы **отдельно**)? Каково общее настроение (мрачное, напряженное, радостное и т. д.)?

Придав внутренним силам зримые формы, мы пытаемся перевести эти формы на простой понятный язык. Окраска, очертания и различные детали могут пробуждать у нас цепи свободных ассоциаций, тонкие, едва **уловимые** чувства, забытые воспоминания, интуитивные проблески.

Через некоторое время мы откладываем рисунок и пишем, что приходит на ум. Здесь следует уточнить, что интерпретация — нечто большее, нежели просто интеллектуальная операция; что для нее не требуется специального кода расшифровки рисунка; что это озарение, а не рассуждение. Она может обогатить наше восприятие рисунка. И даже если наши рисунки останутся для нас не более чем бессмысленными иероглифами, мы по крайней мере удовлетворим частично одну из своих жизненных потребностей — потребность в самовыражении.

Сделав несколько свободных рисунков, можно заметить появление множества форм. Можно обнаружить изображения цветов рядом с демонами, НЛО, безголовых людей, гигантских **муравьев**, незнакомые лица и т. д. Благодаря этому, мы осознаем невероятное



разнообразие заключенных внутри нас энергий. Каждую из них можно рассматривать как самое настоящее психическое существо, как обитателя нашей психики, живущего своей собственной жизнью. И тот факт, что в обычном состоянии мы этой жизни не видим, не означает, что ее нет.

Не следует ожидать, впрочем, что материал одного рисунка может раскрыть нам тайны нашего внутреннего мира. Работа эта кропотлива и длительна. Постепенно мы распознаем свои бессознательные настроения и побуждения. Действительно, ценные результаты можно получить, лишь сделав серию свободных рисунков. Главные темы будут появляться опять и опять в разных формах. И наконец может случиться, что во время серии рисунков, выполненных за короткое время, произойдет истинная трансформация, что на бумаге воплотится некое новое чувство, которое позволит выйти на свет сознания ранее скрытым уровням нашего существа.

Обретя некоторый опыт рисования, мы можем продолжить исследовать себя в трех направлениях: телодвижения, воображение и письмо. Как и в предыдущем **случае**, это исследование может быть свободным или нацеленным на определенные темы или блоки.

Наблюдая движения своего тела, мы улавливаем органический резонанс, отклик того или иного психологического блока или содержания на физическом уровне, а затем намеренно выражаем его в позе или движении, как если бы были статуей, символизирующей этот блок, или танцором, демонстрирующим **его** в своем танце. Благодаря этому, мы лучше понимаем этот блок. Особую пользу от такой работы получают люди, более связанные со своим телом, чем другие, так как, работая на чисто психологическом уровне, им не всегда удастся уловить, что происходит у них внутри.

Исследование воображения состоит в том, чтобы придать психологическому содержанию, с которым мы работаем, конкретную форму, доступную нашему внутреннему взору. Скажем, мы работаем со страхом. Какого он цвета? Какого он размера и каковы его очертания? Как он реагирует на наше прикосновение? Как он пахнет? Как он звучит, и если у него есть голос, то что он нам сообщает?

Благодаря этому, в человеке могут происходить значительные изменения, особенно в случаях работы с выраженно отрицательными образами. Очень часто мои клиенты встречаются с осьминогами, мышами, летучими мышами, гигантскими пауками, монстрами различной формы и облика, колдунами, ведьмами и всякой другой нечистью. Как правило, они их пугаются. Я неизменно прошу их просто смотреть в лицо этим устрашающим созданиям, привыкнуть к ним, понять их, послушать их увещевания. Секрет в том, чтобы иметь мужество встретиться с отрицательным образом лицом к лицу и терпение остаться с ним. Очень часто после достаточно продолжительного контакта с отрицательным образом и свободного проявления соответствующих чувств происходит его преобразование.

Однако, если некоторый образ продолжает несмотря на это наводить страх, я предлагаю его нарисовать. Выраженный образ может более полно раскрыть себя и подвергнуться закономерной трансформации в нечто более удобоваримое.

Иногда полезно работать одновременно с телом и с образами, либо начиная с телесных ощущений и уже затем вызывая соответствующие им образы, либо созная особые, едва уловимые реакции организма, которые могут возникать во время работы с образами.

Третий метод, письмо, может быть гораздо более эффективным, чем может показаться поначалу. Если мы начнем свободно писать о том, что нам интересно, то увидим, что выражаем вещи не так, как думали о них раньше. Нам приходится излагать на бумаге то, что ранее предполагалось, и вследствие этого прояснять для себя извлеченное на свет божий содержание своего сознания. Благодаря этому, мы можем прийти к новым заключениям и идеям.

В том, что бессознательный материал так легко всплывает во время письма, нет ничего удивительного. Между бессознательным и сознанием нет никакой четкой границы, напротив, между ними происходит постоянное взаимодействие. Письмо стимулирует это взаимодействие, позволяя нам наблюдать его, понимать и управлять им.

Первым этапом во всех трех методах служит осознание. Уже после одного знакомства с нашими

ограничениями и объективного их рассмотрения что-то изменится, ибо сам акт выявления и всестороннего рассмотрения того или иного психологического стереотипа меняет его. После этого первого этапа становится возможной замена непродуктивных и даже разрушительных тенденций на более продуктивные. Мы создаем новый канал для сил, что подобно прокладыванию новой тропы в джунглях. Пойдя по новому каналу, гнев, например, может преобразоваться в утверждение своего права быть собой, избыточная чувствительность явит себя как любовь, а упрямство — как настойчивость. Как будет показано далее, наша задача состоит в том, чтобы воспользоваться надлежащими средствами и способствовать прорастанию зерен этих естественных качеств, присутствующих в любом по видимости отрицательном элементе нашего внутреннего мира.

### Глава 3

#### **КАРТЫ**

Прежде чем идти дальше, давайте познакомимся в общих чертах с различными измерениями внутреннего мира, которые мы будем исследовать, и с основными терминами, которые мы будем использовать для их описания. С этой целью мы воспользуемся двумя картами, на которых наш внутренний мир представлен в обозримом, схематизированном виде.

Первая карта-схема, которую Ассаджولي назвал «яйцом» (рис. 1), представляет нашу психику в целом. Три горизонтальные части овала обозначают наше прошлое, настоящее и будущее. **Низшее бессознательное** (1) представляет главным образом прошлое нашей психики, присутствующее в ней в форме подавленных комплексов и давно забытых воспоминаний.

Как было показано в предыдущей главе, если мы хотим сознательно содействовать своему росту, нам нужно исследовать свое низшее бессознательное. В противном случае оно может стать источником проблем, хранилищем подавленной энергии, которая контролирует наши поступки и лишает нас свободы.

**Среднее бессознательное** (2) — это область, где пребывают все наши психологические навыки и

состояния, которые могут быть произвольно перенесены в **поле сознания (4)**, где в данный момент у вас находится эта книга и слова, которые вы читаете.

Наше эволюционное будущее содержится в области так называемого **сверхсознательного (3)**. По словам Ассаджоли, «из этой области нам являются высшие формы интуиции и вдохновения — художественного, философского и **научного**, — этические «императивы», стремление к человеческим и героическим поступкам. Это источник таких высших чувств, например, как альтруистическая любовь; это источник таланта, а также состояний созерцания, просветления и экстаза». Исследование сверхсознательного — одна из величайших наших задач.



Рис. 1 Наша психика

Различие между «низшим» и «вышим» бессознательным или **сверхсознательным**, — это вопрос развития, а не морали. Низшее бессознательное называется «низшим» просто потому, что оно представляет самую начальную, так сказать, исходную нашу часть. Оно не плохое, оно просто более раннее. Напротив, сверхсознательное включает все то, чего мы можем достичь в процессе развития. Однако это не просто абстрактная возможность, а живая реальность со своими собственными силами и законами.

Наша психика не изолирована. Ее омывает море, которое Карл Юнг называл «**коллективным бессознательным**» (7). По Юнгу, коллективное бессознательное есть «предпосылка каждой индивидуальной психики, подобно тому, как море есть предпосылка каждой отдельной волны». Обратите внимание, что все линии на схеме выполнены пунктиром, чтобы подчеркнуть отсутствие резких границ, препятствующих взаимодействию между уровнями.

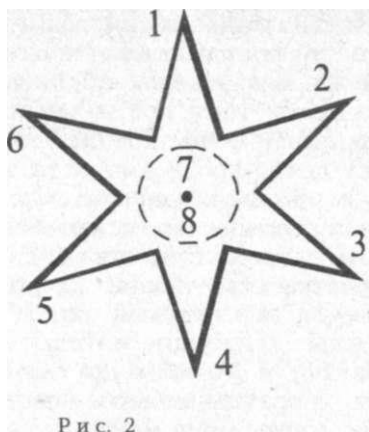
Кто воспринимает все перечисленные уровни? Это делает «я». На ранних стадиях развития человек еще не сознает себя как «я». Большинство из нас в более-менее туманной смутной форме уже сознает себя. Наша задача — **обрести** этот опыт в чистом виде, осознать себя со всей ясностью как «я», личное «я» (5).

Наше личное «я» представляет собой отражение надличного **Я** (6), достаточное, чтобы дать нам ощущение своего центрального положения в личности и чувство самотождественности (**я** — это **я**). Оно обитает в личности, то есть на индивидуальном уровне, и может научиться регулировать различные ее элементы, а также управлять ими. Осознание личного «я» — залог психического здоровья.

Отождествление с надличным **Я** — событие достаточно редкое; для некоторых это — высшая точка многолетней работы над собой, для других — из ряда вон выходящее произвольное переживание. Сохраняя чувство индивидуальности, надличное **Я** тем не менее обитает на уровне всеобщего, где личные планы и интересы отступают на периферию более широкого видения целого. Постигание надличного **Я** — признак духовного совершенства.

По сути дела личное «я» и надличное **Я** представляют собой одно и то же, переживаемое на разных **уровнях**, — нашу истинную сущность, запредельную всем маскам и условностям.

1. *Ощущения*
2. *Эмоции-чувства*
3. *Импульсы-желания*
4. *Воображение*
5. *Мышление*
6. *Интуиция*
7. *Воля*
8. Личное «я»



Вторая карта-схема, которую Ассаджолли назвал «звездой» (рис. 2), представляет наши **психические функции**. Она призвана прояснить другие стороны нашего внутреннего мира, в частности, отношения ряда психических функций с волей.

В процессе психосинтеза личность переходит из состояния разногласий толпы противоречивых тенденций в состояние гармоничного целого, осмысленно организованного вокруг единого **центра** — «я». С помощью воли «я» может управлять затем любой из функций этого психофизиологического организма.

#### Глава 4 МНОЖЕСТВО ОБИТАТЕЛЕЙ

Одно из самых вредных заблуждений — представление о себе как о неделимом, неизменном и во всем последовательном существе. Убедиться в том, что **верно обратное**, — одна из первых задач, стоящих перед нами на пути психосинтеза.

Мы легко можем убедиться в своей многозначности, осознав, как часто мы меняем свою общую картину мира, сменяя принятую модель вселенной с той же легкостью, с какой меняем наряды. Поэтому и жизнь временами кажется нам болотом, временами гонками, приключением, кошмаром, загадкой, карнавалом и т. д.

Различные модели мира по-разному окрашивают наше восприятие и влияют на наш образ жизни. Для каждой из них мы вырабатываем соответствующий образ себя, систему поз и жестов, чувств, поступков, слов, привычек и мнений. Эта совокупность элементов образует нечто вроде личности в миниатюре или, **как** мы будем называть ее, **субличность**.

Субличности — это психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни и имеет свои собственные движущие мотивы, зачастую отличные от стиля **жизни** и мотивов других субличностей. Говоря словами португальского поэта Фернандо Пессо: «В каждом углу души моей алтарь иному божеству».

В каждом из нас — толпа. Здесь могут быть бунтарь и мыслитель, совратитель и домохозяйка, саботажник и эстет, организатор и добряк — каждый со своей мифологией, и все они более или менее благополучно втиснуты в одного человека. Нередко они относятся друг к другу не самым лучшим образом. Как говорит Ассаджоли: «Несколько субличностей постоянно дерутся: импульсы, желания, принципы, стремления вовлечены в бесконечную борьбу».

#### ВЫЯВЛЕНИЕ СУБЛИЧНОСТЕЙ

Мы начнем с выявления своих главных субличностей; знакомство с ними позволит нам вступить на долгий путь к обретению способности управлять их энергиями и, в конечном счете, приводить их к согласию. Следующее упражнение познакомит вас с концепцией субличностей на материале вашего личного опыта.

1. Рассмотрите одну из своих характерных черт, установок или мотивов.
2. Закрыв глаза, начните сознать эту свою часть. Затем дайте возникнуть представляющему ее образу. Это может быть женщина, мужчина, животное, эльф, предмет, вы сами в маске, чудовище или что-нибудь еще. Не пытайтесь сознательно подыскать какой-то образ. Пусть он появится сам собой, как если бы вы смотрели на экран и не знали, что на нем вскоре возникнет.

3. Как только образ появится, позвольте ему раскрыть себя вам, никак в это ни вмешиваясь и не давая никаких оценок. Позвольте ему измениться, если он сам того хочет, и показать вам некоторые другие свои стороны.

Прочувствуйте, какое он вызывает у вас **общее** ощущение.

4. Теперь пусть он говорит и как-то выражает себя. Предоставьте ему для этого место, особенно присмотритесь к его потребностям. Поговорите с ним (даже если ваш образ — предмет, он может разговаривать с вами: в мире воображения все **возможно**).

Перед вами ваша субличность — разумное существо, живущее своей жизнью.

5. Теперь откройте глаза и запишите все, что только что произошло.

Затем дайте этой субличности подходящее имя, которое поможет вам определять ее в дальнейшем: Нытик, Артист, Гад, Дед Мороз, Скептик, Шут, Пьяный матрос, «Я тебе сказал» и т. д.

Наконец, опишите ее характерные черты, привычки, особенности.

6. После того, как вы назовете и исчерпывающе опишете одну субличность, можете переходить к другим. Но посвятите работе с каждой субличностью достаточно времени, пока не почувствуете, что работа эта завершена. В целом же работа будет состоять в том, чтобы отобрать еще несколько своих характерных черт, установок или мотивов, всякий раз проходя описанные 5 этапов.

Вы можете выявить другие субличности, рассматривая также **различные** свои взгляды на жизнь, свое поведение в различных ситуациях и различные стили самопроявления. Будучи в состоянии выявлять таким образом свои субличности, мы можем быстро получать относительно ясную картину своей внутренней жизни. В свою очередь, эта ясность позволит нам свободнее себя чувствовать со всеми этими малознакомыми обитателями нашего внутреннего мира.

Когда мы выявляем субличность, у нас появляется возможность отстраниться от нее и наблюдать со стороны. В психосинтезе это называется **«разотож-**



дествлением». Поскольку все мы склонны отождествлять себя — становиться «тем же» — с той или иной субличностью, мы начинаем полагать себя ею и верить, что мы есть она и ничто иное. Разотождествление является разрывом с этой иллюзией и возвратом к себе. Нередко это сопровождается чувством просветления и освобождения.

В некоторых случаях выявление субличности сопровождается также тревогой или страхом: например, когда одна женщина внезапно обнаружила в себе субличность Жертвы, она воскликнула: «Если я перестану жаловаться, то что мне еще остается?» Другие люди, выявив субличность, в особенности глубоко укорененную, внезапно чувствуют себя обнаженными и незащищенными, как если бы броня их растворилась, — что на самом деле и происходит. Однако какой бы ни была первоначальная эмоциональная реакция, осознание действительного положения вещей во всех случаях повышается и, следовательно, повышается степень свободы. А теперь давайте рассмотрим несколько конкретных примеров.

Роберт, молодой врач, страдал от внутренней скованности, которая принижала все его взаимоотношения, доставляя массу неприятностей. Некая субличность постоянно оценивала и критиковала все, что говорилось и делалось окружающими, в первую очередь самим Робертом. В нем словно жил неустанно поучающий внутренний моралист.

Когда Роберт обратился к этому качеству и попытался вызвать его образ, он увидел старого церковника в очках, сурового, непреклонного, облаченного во все черное. Как только Роберт увидел этот четкий образ, он смог разглядеть в общих чертах и ту скованность, которая им управляла. Если ранее он ощущал ее как неясный дискомфорт и просто терпел, то теперь он впервые смог ее сбросить.

После повторных разотождествлений с субличностью сурового церковника Роберт записал:

«Я теперь не сужу других, особенно родителей, и мне легче понять, почему они ведут себя так, а не иначе. Я отношусь к себе более терпеливо и чувствую себя более уверенно. Я вижу, что жизнь сложна и непостижима, и во мне стало больше понимания и **сострадания**».

Нет плохих или хороших субличностей. Все они выражают какие-то жизненно важные составляющие нашего существа, хотя поначалу эти составляющие могут представляться нам отрицательными. Субличности становятся вредными только тогда, когда контролируют нас. Поэтому одна из целей нашей работы состоит в том, чтобы не позволить им подчинять нас себе и, следовательно, **ограничивать**, — чтобы обрести способность отождествляться и разотождествляться с ними по своему желанию.

Обратимся к опыту Киса, голландца тридцати с лишним лет: «Однажды, после того как я уже некоторое время поработал с субличностями, я увидел следующий образ: я сижу в центре расположенных по кругу африканских хижин, в которых живут мои субличности. Они были настолько сильны, что каждая по очереди располагалась мною как своим пленником. Это могло продолжаться десять минут или десять лет; я не контролировал ситуацию».

Что значит быть пленником субличности? Это значит, что она навязывает нам свойственные себе стереотипы и не допускает каких-либо иных. Но если какая-то установка или форма отношения к происходящему оказывается единственно для меня возможной, она становится нетерпимостью. Если какая-то форма поведения оказывается единственно для меня возможной, она становится вынужденной. Если какая-то точка зрения становится единственно для меня возможной, она становится шорами. Кис продолжает рассказывать, как развивался его образ себя:

«И вот как-то, когда я сидел там, я почувствовал, что их власти надо мной приходит конец. Вдруг я впервые явственно ощутил, что могу пойти — в ту или иную хижину и выйти из нее. И я не обязан находиться в ней, если я того не хочу. Впоследствии я смог делать это не только в ситуациях работы с воображением, но и в реальной **ЖИЗНИ**».

Конечная цель в работе с субличностями заключается в том, чтобы сильнее почувствовать себя как «я», как центр личности. Углубляя знакомство с субличностями, мы стремимся снова стать единым целым, а не распадаться на множество противоборствующих

**суб-«я».** По словам Киса: «Иногда я ощущаю центр как место, где сохраняется полная тишина, тогда как вокруг может быть ужасно шумно».

Из центра мы можем обращаться к той или иной субличности, управлять ею, поправлять ее, заботиться о ней. Нужно научиться быть гибким, чтобы не зависеть от субличностей, но в то же время и не подавлять их самовыражения и не игнорировать их потребности, иными словами, уметь им сочувствовать.

Работа с отдельными субличностями — это первый необходимый шаг. Предприняв его, мы сможем понять динамику их взаимоотношений и определить, каким образом нарушается наша целостность.

Хотя выявление в себе ряда субличностей делает нас богаче и сильнее, следует учитывать, что их многообразные потребности могут вызывать у нас также чувство утраты внутреннего единства. Это может произойти в ситуации больших внешних перемен и напряженной деятельности. Человек может пуститься в бесконечный поиск субличностей. Субличностям нет числа, и они постоянно меняются. Более того, нам присущи многие общечеловеческие качества, для каждого из которых также можно подыскать субличность. Поэтому необходимо выработать фундаментальную установку на **разумное чувство меры**. Наступает момент, когда человек начинает воздвигать для себя новые лабиринты вместо того, чтобы искать выход из уже существующих. Как и во всех других случаях жизни, следует чувствовать момент, когда правильно будет остановиться, прежде чем произошел перебор. Более того, наша задача состоит не просто в том, чтобы отыскать как можно больше субличностей, но прежде всего в том, чтобы стать их хозяином, постепенно содействуя согласованию их интересов в рамках живого целого.

До того, как мы приступили к работе с ними, субличности — это миры, не связанные между собой, которые не принимают во внимание и не понимают друг друга. Но едва их пронизывает осознание, как между ними начинают устанавливаться связи. Осознание не только освобождает, но и объединяет.

Люди нередко описывают этот процесс как **«размораживание»**, — словно лед тает между населяющими их обитателями, и они сливаются между собой, сохраняя

в то же время свои изначальные черты. Чтобы это стало возможным, требуется полный переворот нашего понимания субличностей. Вместо того, чтобы ограничиться сознанием их поверхностных проявлений, об истинном единстве которых говорить действительно не приходится, нужно научиться видеть в них **падшие проявления архетипов высших качеств**.

Любое содержание нашей психики может «пасть», быть **низведено** на более низкую ступень проявления. Сострадание может превратиться в жалость к себе, радость в маниякальность, покой в инертность, юмор в сарказм, смысленность в хитрость и т. д. И наоборот, содержание сознания можно возвысить, **возвести** на более высокую ступень проявления: жалость к себе становится состраданием и т. д. Действительно, в жизни **нашей** нет ничего застывшего, неизменного. И чем выше мы восходим, тем ближе к единству. Как говорит Тейяр де Шарден, все восходящее сближается.

Субличности — это падшие или извращенные проявления непреходящих качеств, которые существуют на высших уровнях нашей психики. Так, гиперактивную субличность можно рассматривать — как извращение архетипа энергии, субличность соблазнителя — как дальнего родственника любви, субличность упряма — как извращенную форму воли и т. д. Но как далеко ни отстояла бы субличность от своего источника, она может послужить для нас средством воссоединения с последним.

Мы можем способствовать этому процессу с помощью методики направляемого воображения, умышленно использовав символику восхождения. Образное переживание восхождения на гору представляет собой внутреннее восхождение к высшим уровням своего существа, возврата к источнику жизни. Говоря словами французского психолога Дезуаля, «попытка восхождения, предпринимаемая человеком в своем воображении, приводит к появлению светоносных образов, которое сопровождается всякого рода эйфорическими переживаниями. Напротив, спуск вызывает мрачные образы и чувства уныния, тревоги и страдания».

Если мы представим, что восходим на гору, взяв с собой какую-то субличность, то можем вызвать в ней удивительные изменения: мы можем вернуться от извращенного проявления к архетипу или, по крайней

мере, понять значение данной субличности, ее настоящий и будущий вклад в совокупный ансамбль нашей личности.

У одного из моих клиентов была субличность капризного и самонадеянного ребенка. Благодаря восхождению на гору эта субличность стала сперва юношей, а затем воином — символом силы. После того как это произошло, он смог вести себя гораздо более сдержанно и мягко с авторитетными лицами, оставив присущую ему защитную манеру поведения.

В другом случае молодой человек визуализировал свою «скрытную, уклончивую, пугливую, агрессивную, вечно пытающуюся перехитрить других субличность» как Квазимодо, уродливого горбуна. Повстречавшись с ним в долине, они вместе добрались до вершины горы. Озарившее их солнце вызвало удивительное преобразование: в его благотворных лучах Квазимодо превратился в золотой плуг — символ внутренней красоты, которая является результатом всестороннего жизненного опыта и умудренности личности.

#### **РАБОТА с субличностями**

Следующее упражнение также может принести вам пользу. Выполняйте его в состоянии расслабления.

Выберите субличность, с которой вы уже знакомы. Представьте, что вы вместе с этой субличностью находитесь в долине. Вы видите траву, цветы, деревья и гору. Оставайтесь там некоторое время, вслушиваясь в звуки и голоса окружающей вас природы: щебетание птиц, шелест листьев и тому подобное.

А теперь вместе с субличностью идите к горе. Начиная восхождение, представляйте разворачивающийся перед вами пейзаж, представляйте, что вы пробираетесь через заросли деревьев и каменные завалы, идете по горному лугу или по краю обрыва. Ощущайте, как нарастает чувство восхождения, ощущайте, как воздух становится все более чистым и бодрящим, вслушивайтесь в царящую на высоте тишину.

На протяжении всего восхождения не забывайте о своей субличности. Вы можете заметить

происходящие с ней едва уловимые перемены — вроде изменений настроения, выражения лица или одежды, или даже полное преобразование, когда субличность превратится в нечто иное.

Когда вы достигнете вершины, пусть вас освещает солнце, обнажая самую суть вашей субличности. При этом вы можете стать свидетелем еще одного преобразования. Теперь позвольте Субличности выразить себя в новом качестве и пообщайтесь с ней.

Разумеется, при однократном выполнении упражнения преобразования может и не произойти. Субличность может даже еще больше отдалиться от своего истинного архетипа. Это может произойти в случае, если мы не признаем и не примем субличность такой, какая она есть, со всеми ее потребностями и ограничениями.

Осуждая субличность, мы препятствуем ее продвижению к истоку. Например, у одной женщины была очень сильная субличность, которую она назвала «Извините». Это была ее часть, которая постоянно чувствовала себя в чем-то виноватой, боялась потревожить других и предпочитала страдать сама, нежели причинить кому-либо малейшее беспокойство. Эта вечно оправдывающаяся субличность предстала перед ней в образе крошечного застенчивого старичка. Она не выносила эту свою часть и очень злилась на нее, считая ее источником своих проблем. Так оно и было, но гневом своим она заставляла старичка испытывать еще большую вину за то, что он — причина всех бед.

Иными словами, не принимая субличность, мы способствуем ее вырождению, дальнейшему отпадению от истока. Едва только эта женщина признала свою субличность частью самого себя, как проявилась ее конструктивная сторона. Образ маленького старичка превратился в образ молодого, сильного человека с чувствительными глазами, символизирующими отзывчивость и понимание. В дальнейшем эта женщина постепенно поднялась выше своего чувства вины и раскрыла в себе чувствительность. Субличности подобны людям. Чтобы они раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с пониманием.

Подводя итог, отметим, какую пользу дает работа с субличностями:

1. Мы учимся распознавать разнообразные, подчас противоречивые стороны своей личности, подвергая ее тем самым миниатюрному психоанализу. При этом мы «усыновляем», признаем и принимаем все свои части вместо того, чтобы изгонять их в бессознательное.

2. Мы учимся освобождаться из-под контроля властвующих над нами сил, которые бросают нас из стороны в сторону, как шарик для пинг-понга.

3. Мы повышаем уровень своей внутренней интеграции, снимая противостояние субличностей и позволяя им усиливать друг друга.

4. Мы можем возвести каждую субличность на высшую ступень раскрытия ее возможностей, обнаружив тем самым, что любое психологическое содержание несет в себе зерно собственного преображения.

5. И наконец, снимая маски одну за другой, мы все больше приближаемся к выявлению скрытого ядра своей личности — своего истинного я.

## *Глава 5*

### **СОВЕРШЕННО НЕИЗМЕРИМОЕ**

«Несколько лет назад мне довелось посмотреть фильм «2001: космическая одиссея». В каком-то эпизоде один из астронавтов покидает космический корабль, будучи связан с ним только шлангом для подачи воздуха. Но шланг рвется, и астронавт удаляется от корабля в открытый космос. Умирая в страшных муках, он становится куском космического мусора, плавающим в бесконечном пространстве. Когда я наблюдал эту сцену, меня охватила невероятная паника. Сердце у меня заколотилось, и я почувствовал, что испытываемый мной ужас — нечто большее, нежели мой собственный ужас: это был вселенский ужас, если вы знаете, что я имею в виду. С тех пор у меня **СТАЛИ** случаться внезапные приступы сильной беспричинной тревоги. Разумеется, я и прежде испытывал тревогу, но этот эпизод резко **ухудшил** положение».

Дэвид, автор этих **строк**, — студент 26 лет. Это очень интеллигентный молодой человек, который любит

музыку и природу. Он высокий и худой, а взгляд его выражает страх, словно астронавтом, обреченным на одинокую смерть в безмерном пространстве космоса, был он сам.

«Когда возникает **ЭТОТ** страх, я чувствую себя расщепленным на множество кусочков, каждый из которых существует сам по себе. Словно земля уходит у меня из-под ног, я теряю точку опоры и мне не на что **опереться**». Преодолев этот кризис, год спустя он пишет:

«Моему росту способствовало много факторов — встреча с понимающим меня человеком, исследование своего бессознательного, пробуждение спавшей во мне любви... Но самая яркая звезда среди прочих — это «я». Я обнаружил в себе этот источник жизненных сил, о существовании которого не предполагал. Самое замечательное, что силу мне придали не вы, не друзья, не благоприятные обстоятельства, не таблетки — я сам. Временами я еще испытываю страх или отчуждение, но теперь я гораздо сильнее их, и они меня не задевают, стекая с меня, словно дождевые капли с листа».

Что Дэвид имел в виду, говоря о «я» как о «самой яркой звезде»? Обычно под «я» подразумевается фактор, отделяющий каждого из нас от других людей и всего остального мира как **«не-я»**, наделяющий каждого из нас ощущением «себя» и, **следовательно**, позволяющий каждому из нас стать обособленным **индивидом**.

Каждое утро, когда мы пробуждаемся и встаем из мрака сна к осознанию окружающей нас обстановки, текущего времени и своего присутствия в этом мире, мы за несколько мгновений проходим путь, на который ушли миллионы лет: путь пробуждения из глубин бессознательного. Эта история началась, когда на планете возникли первые формы жизни и достигла своей высшей точки с появлением самосознания и индивидуальности.

Именно сознание себя позволяет нам испытывать одиночество и любовь, чувствовать себя ответственными перед другими людьми, осознавать, что есть прошлое и будущее, жизнь и смерть, принимать



ценности, строить планы, сознать свое развитие и даже влиять на ход последнего.

Психосинтез рассматривает «я» как самую элементарную, далее неразложимую различимую часть нашего существа — иными словами, ядро нашего существа. Природа этого ядра полностью отличается от природы остальных элементов (телесных ощущений, чувств, мыслей и т. д.), составляющих нашу личность. Благодаря этому, оно может выступать в качестве объединяющего центра, который руководит своим окружением и организует его в одно органичное целое.

В этом плане «я» отделяет нас не только от других людей, но и от вечно изменчивых содержаний нашего собственного сознания. Дэвид освободился от власти страха, осознав, что его «я» и страх — вещи разные. Как «я» он смог выйти из страха, разотождествиться со страхом и наблюдать за ним как за чем-то по отношению к себе внешним. Страх можно было увидеть со стороны, он стал просто одним из психологических **объектов** с присущими ему четко очерченными границами.

**«Я»** можно определить также как единственную нашу часть, которая никогда не меняется. Будучи однажды обнаружена и вполне испытана, эта неизменность становится вездесущей точкой опоры для всей остальной личности, внутренней твердыней, на которую мы всегда можем положиться, чтобы вернуть себе чувство равновесия и устойчивости. Впоследствии мы обнаруживаем, что «я» остается неизменным в экстазе и отчаянии, в покое и суете, в боли и наслаждении, в победе и поражении. Говоря языком поэзии Рабиндраната Тагора: «Все то же солнце встает в новых землях в кольце бесконечной зари».

Ясное дело, что если мы обратимся к своему психофизическому организму, нам покажется на первый взгляд, что никакой такой точки опоры здесь нет, что все находится в постоянном движении. Наше тело иногда устает, а иногда полно энергии, оно бывает здоровым и больным, молодым и старым, **сонливым** и бодрым, голодным и сытым. Наши чувства столь же изменчивы и еще более непостоянны, чем мысли.

И все же если мы достаточно пристально взглянем на себя, то обнаружим один постоянный элемент. Телесные ощущения меняются, чувства угасают, мысли

текут, но кто-то продолжает следить за этим течением. Этот «кто-то» и есть я. Можно сказать, что я — это сознание в его химически чистом, неразведенном виде. Это состояние психологической наготы, в котором мы сбросили с себя все психологические одежды — мысли, чувства, представления, телесные ощущения.

Это чистое сознание произвольно принимает формы того, с чем оно соприкасается. Если я радуюсь, сознание мое становится радостью, если у меня болит зуб, оно становится болью и т. д. Этот процесс, называемый отождествлением, протекает в каждом из нас. Обладая определенным навыком, мы можем отделить свое сознание от оформляющих его состояний (разотождествление) и получить опыт сознания, лишённого какого бы то ни было содержания (самоотождествление) .

Отождествление можно приравнять к помрачению сознания, сновидению или иллюзии. Мы отождествляем себя со своими чувствами, желаниями, мнениями, ролями, телом. Проблема состоит в том, что если я, например, отождествился с какой-то идеей, в истинность которой верю и которая вдруг оказалась неправильной, то я чувствую неправым самого себя. Если мое тело служит для меня источником успеха и власти над людьми, если я воспринимаю себя прежде всего как тело, то когда тело мое слабеет, болеет или стареет, я чувствую себя слабым, больным и старым. Если я отождествляю себя со своей ролью («я бизнесмен», «я учитель», «я жена» и т. д.) и затем этой роли приходит конец, то я чувствую, что моя жизнь утратила всякий смысл. Если я отождествляюсь со своим желанием и желание это не удовлетворяется, я чувствую себя неудовлетворенным.

Поскольку все содержания сознания меняются и в какой-то момент неизбежно исчезают, отождествление с любым из них неизбежно ведет к своего рода смерти. С другой стороны, отождествление с самим собою, с «я» дает ощущение постоянства своего бытия, этого ничем не обусловленного ядра личности, которое остается неизменным во всех жизненных ситуациях. Как сказала об этом одна женщина, «когда я говорю «я есмь», я знаю, что я есмь прежде мысли, прежде чувства, прежде действия. Я есмь чистая ВОЗМОЖНОСТЬ». «Я» человека — это место его максимальной свободы.

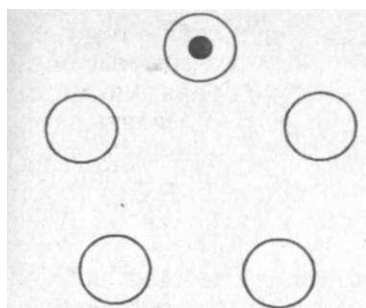
До тех пор, пока мы отождествляем себя с теми или иными ощущениями, чувствами, желаниями, мыслями, наше ощущение своего бытия (я есмь) привязано к ним, и поэтому они могут захлестывать нас, управлять нами, ограничивать наше мировосприятие и отсекают от нас все другие ощущения, чувства, желания и мнения. С другой стороны, когда мы отождествляем себя с собой, с «я», нам гораздо легче становится наблюдать любые содержания своего сознания, а также управлять ими, направлять их и оставлять их, идти **дальше**, — поскольку мы с ними разотождествились.

Тут может возникнуть вопрос: не является ли такое разотождествление отречением от какой-то части нас самих? Нет, разотождествление с какой-то своей частью не мешает нам затем отождествиться с ней или какой-либо иной, если мы того пожелаем. Напротив, благодаря этому, наша способность к отождествлению возрастает. От чего мы хотим избавиться, так это от постоянного и произвольного отождествления с какими-то случайными процессами в нашей личности. Это всегда приводит к своеобразному застыванию того, с чем мы отождествляемся. Так,

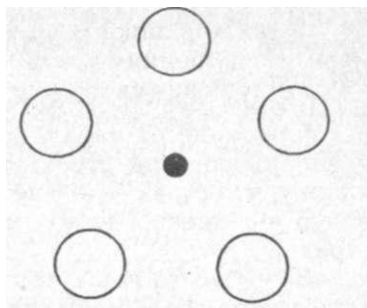
- *тело становится напряженным,*
- *чувство становится экзальтацией,*
- *желание становится одержимостью,*
- *мнение становится предубеждением,*
- *роль становится маской.*

Напротив, когда мы разотождествляемся с ними и приходим в себя, экзальтация становится чувством, предубеждение становится мнением и т. д.

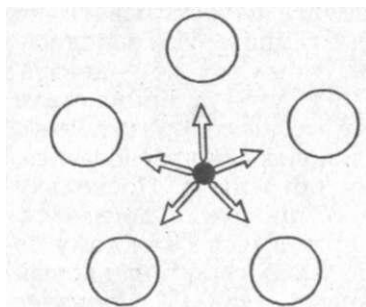
Разотождествление происходит путем наблюдения. Вместо того, чтобы растворяться в ощущении, чувстве, желании или мысли, мы наблюдаем за ними со стороны без какой-либо **оценки**, без намерения изменить их, без какого бы то ни было взаимодействия



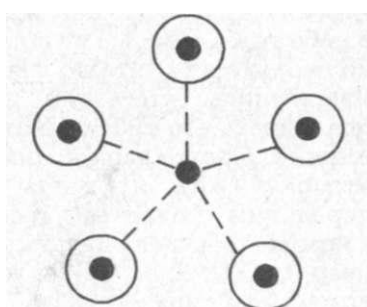
1. Пустые круги означают содержания сознания: чувства, ощущения, идеи и т. д. Точка обозначает «я», которое на протяжении дня произвольно переходит от одного отождествления к другому: я зол, я счастлив, я устал.



2. Можно переживать себя как чистое сознание «я есмь» без какого бы то ни было содержания. Из этой точки «я» наблюдает все содержания сознания, не отождествляясь с каким-либо из них.



3. Согласно психосинтетической концепции, «я» не является ни пассивным зрителем, ни актером. «Я» — это режиссер-постановщик представления, отвечающий за его качество, своевременность и чуткое руководство.



4. Когда «я» явственно присутствует в личном опыте индивида, он может легко и полностью отождествиться с любым содержанием сознания, от романтической любви до неистового гнева или волчьего аппетита. Но он может также разотождествиться с любым из них. Сознывая себя как «я», человек постоянно имеет свободу выбора.

с ними вообще. Мы смотрим на них как на нечто внешнее, как будто рассматриваем некий пейзаж (см. рис. 3).

Первым результатом такого наблюдения является освобождение от наблюдаемого. Если «мне страшно», я наблюдаю свой страх, я ясно вижу его очертания, я вижу, что страх — это не я, что он представляет собой нечто внешнее; я вижу, что сам я свободен от этого страха.

«Я» — это та наша часть, которая способна наблюдать любое содержание психики, не будучи вовлеченной в его атмосферу. Наличие такой части позволяет всей личности обрести равновесие, которое в противном случае было бы невозможным. Эту ситуацию можно проиллюстрировать восточной притчей о десяти глупцах. Десять глупцов переплыли реку; добравшись до другого берега, они захотели убедиться, что все живы и здоровы. Один из них начал считать, но забыл о себе и сосчитал только девять остальных. «Нас только **девять**, — заявил он. — Один из нас, должно быть, утонул». «Ты уверен, что посчитал **правильно?**», — спросил другой глупец и принялся пересчитывать, но о себе тоже забыл. Тут и другие глупцы этим занялись, но сколько ни считали, результат был тот же — девять. Уверившись, что один из них утонул, они стали оплакивать его гибель, хотя не могли сообразить, чью именно. Проходивший мимо человек поинтересовался, **что** случилось, и глупцы ему объяснили. Поскольку перед ним стояли все десятеро, прохожий догадался, в чем дело, и стал считать их, прикасаясь к каждому по очереди и требуя, чтобы тот называл свой порядковый номер. «Один» — сказал первый, «два» — произнес второй, и так добрались до последнего, который сказал «десять». Пораженные глупцы поблагодарили прохожего и порадовались благополучному исходу дела.

Эта история показывает, как легко стать жертвой иллюзии, не располагая единой точкой зрения на происходящее. Чтобы иметь возможность составить ясное и верное представление о ситуации, нужно быть независимым от игры включенных в нее сил. В случае человеческой личности такие условия достигаются путем самоотождествления.

Самоотождествление можно сравнить с панорамной смотровой площадкой, поскольку с наблюдательного

пункта «я» мы можем обозревать общую картину вечно изменчивого содержания своей личности. Первые четыре пункта приведенного ниже упражнения служат восхождению на эту смотровую площадку внутреннего пространства. Пятый пункт, естественно вытекающий из предыдущих, нацелен на то, чтобы пережить себя как чистое сознание.

#### САМООТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

##### 1. Начните сознавать свое тело.

Некоторое время просто отмечайте, не пытаясь изменить их, все телесные ощущения, которые вы можете осознать.

Сознавайте, например, как ваше тело соприкасается со стулом, на котором вы сидите, ноги — с полом, одежда — с кожей.

Сознавайте свое дыхание.

Почувствовав, что вы достаточно исследовали свои телесные ощущения, оставьте их и переходите к следующему этапу упражнения.

##### 2. Начните сознавать свои чувства. Какие чувства вы испытываете в данный момент?

Какие основные чувства вы чаще всего испытываете в повседневной жизни? Рассмотрите как положительные, так и отрицательные чувства: любовь и раздражение, ревность и нежность, подавленность и приподнятость.

Не оценивайте своих чувств. Просто рассматривайте их как ученый, делающий описание явления.

Удовлетворившись проведенным обзором, **ОТВ-**лекитесь от чувств и переходите к следующему этапу упражнения.

##### 3. Обратите внимание на свои желания.

С тех же беспристрастных позиций рассмотрите основные желания, побуждающие вас что-либо предпринимать в повседневной жизни. Нередко вы можете отождествлять себя с тем или иным из них, но сейчас просто рассмотрите их одно за другим.

Наконец, оставьте свои желания и переходите к следующему этапу.

##### 4. Понаблюдайте за миром своих мыслей.

Как только появляется мысль, следите за ней до

тех пор, пока ее место не займет другая, третья и т. д. Если вы думаете, что никаких мыслей у вас нет, осознайте, что это тоже мысль. Наблюдайте за течением потока своего сознания: воспоминания, мнения, чепуха, доводы, образы.

Занимайтесь этим пару минут, а затем оставьте и эту сферу.

5. Наблюдатель — тот, кто следит за вашими ощущениями, чувствами, желаниями и мыслями, — представляет собой нечто иное, нежели объекты, за которыми он наблюдает. Кто же наблюдал за всеми этими сферами? Ваше «я». «Я» — не образ или мысль, а существо, наблюдавшее за ними и непохожее на них. Это существо — вы. Скажите про себя: «я — это я, центр чистого сознания».

Пытайтесь сознать это в течение двух минут.

Осознание себя собой — самое фундаментальное, основополагающее из доступных нам переживаний, кристально ясное и очевидное. И все же опыт такого самоосознания, как правило, не приходит сам собой, так что для обретения его с помощью приведенного выше упражнения может понадобиться какое-то время.

Не следует забывать также, что «я», подлежащее **осознанию**,<sup>1</sup> находится в каком-то «другом месте», так что его нужно где-то искать и пытаться достичь. Напротив, «я» всегда здесь, каждый из нас уже «я». Более того, опыт осознания себя как «я» не предполагает непременно устранения остальных содержаний сознания. Чувства и мысли могут появляться и исчезать, но теперь они смещаются на задний план осознания, которое становится самоосознанием.

Наконец, «я» постижимо не только с закрытыми глазами. Себя можно сознать и в гуще повседневной жизни. Несмотря на то, что «я» — это полная внутренняя тишина по определению, последняя не обязательно уводит нас от наших повседневных дел и настроений; напротив, как будет показано далее, она может значительно повышать нашу дееспособность и способность полагаться на себя.

Никогда не летавший самолет, затянутый паутиной; груда развалин; затонувший корабль; безжизненная кукла. Эти образы всякий раз возникают у Лии перед закрытыми глазами, когда я прошу ее дать волю своему

воображению. И все они явственно обнажают ее самоощущение: «Я испытываю чувство заброшенности, ненужности, как если бы я была ни на что не годна. **Создаешь самолет** и оставляешь его затягиваться **паутиной**. Существоешь, но весь мир так занят, что не замечает этого. Я испытываю мучительное чувство. В отчаянии спрашиваешь, за что. Никто не знает о том, что самолет существует. **Что-то случилось, но никто об этом не знает**».

А случилось то, что на свете живет Лия. Лия — учительница 30 лет. Ее отец умер, когда она была **ребенком**, и она его почти не помнит. Мать упорно отвергала ее. Долгое время Лия жила в школе-интернате, в отрыве от дома. Эти обстоятельства могли послужить почвой для ее чувства заброшенности и «сладкого желания исчезнуть». Безразличие окружающих причиняет ей боль.

Ее сравнение себя с Гурдулу, персонажем из «**Несуществующего рыцаря**» Кальвино, помогло мне выявить ядро ее трудностей. Гурдулу — лишь одно из многочисленных имен героя. У него нет имени, но он может носить любое имя. Он есть, но он не знает об этом. Поэтому он становится всем, что видит. Увидев лягушку, он становится лягушкой и начинает квакать; увидев грушу, он считает себя грушей; увидев большой котел с супом, он ныряет в суп, полагая себя — и все остальное — супом.

Лия чувствовала себя так же. Когда она была с другими, она растворялась в их желаниях, мнениях, мировосприятии, становилась ими, совершенно того не осознавая: «Когда я окончательно теряла чувство реальности, возникала растущая тревога и казалось, что внутри меня все застывает. Особенно это проявлялось в общении с людьми, которых я считала лучше себя».

Ее работу над собой в рамках психосинтеза можно определить в двух словах как поиск **себя**, — поиск того, что сама она называет «центром». В ходе такой работы она постепенно осознала, что существует независимо от признания других людей и что это действительно так. Подводя итоги своего опыта, Лия говорит: «Чтобы убедиться в том, что я **существую**, я нуждалась в оценках других людей. Я пыталась вывести мнения друзей о себе, чтобы иметь о себе какое-то представление. Теперь мне это больше не нужно. Огромная



жизненная энергия «я» рассеяла эту избыточную потребность в одобрении других людей и позволила обрести внутреннее равновесие».

В истории Лии, как и в случае Дэвида, мы видим одно ключевое следствие выявления «я» — обретение способности полагаться на себя. Огромное число людей сохраняет с детских лет потребность полагаться на других, как если бы их «центр тяжести» находился не в них самих, а где-то в другом месте. И хотя поведение их в общих чертах может казаться зрелым, они все же не осознали по-настоящему решающего факта существования человека — его глубинного, сущностного одиночества. Они неявно, смутно ожидают, что внешняя среда обеспечит их тем, чего сами они, по их мнению, не имеют: силой, направлением жизни и даже жизнью как таковой.

Поскольку упования такого рода удовлетворяются крайне редко, эти люди почти незнакомы с чувством внутреннего равновесия. Любой признак невнимания к своей персоне они оценивают как пренебрежение к себе или поражение. Необходимость самим отвечать за себя они по-детски воспринимают как бессмысленную и неприятную обязанность. Временами их охватывает невыносимый ужас перед одиночеством.

Постижение себя как «я» преподносит им тот трудный урок, что другие люди не являются производными от их собственного существования, что каждый человек в глубине души остается самим собой и наедине с собой и что этот естественный факт — который вовсе не является трагедией — может способствовать их обращению к своим собственным творческим ресурсам. Это может показаться парадоксом, но встреча со своим сущностным одиночеством является необходимым шагом на пути постижения своего сущностного единства со всеми существами.

Постижение личного «я» представляет собой начало долгого пути развития, который может вывести нас за границы личного самосознания. После того как чистое сознание (личное я) отделилось от структурирующих его обычно содержаний внутреннего мира, оно непременно стремится подняться к своему истоку (надличному Я). От постижения своей индивидуальности и способности во всем полагаться на себя может произойти постепенный переход ко всеобъемлющему

постижению всеобщности. По мере того, как опыт чистого сознания становится все более ясным и **ПОЛНЫМ**, происходит глубинный сдвиг в самых основаниях нашего существа, благодаря чему мы получаем непосредственный доступ к животворящему источнику жизни.

Последнее нуждается в пояснении. **Как правило, мы ощущаем жизнь — мы чувствуем, что живы, что живем,— в связи с какой-то ситуацией:** рядом человек, которого мы **любим**; мы добились **успеха**; мы заработали денег; мы даем на мотоцикле 160 километров в час и т. д. .

Нет соответствующей ситуации, нет и ощущения жизни. Если мне не отвечают взаимностью, если я не заработал денег, если мой мотоцикл сломался, я не чувствую, что живу. Глубинное ощущение жизни связано с этими «если».

**Но ощущать жизнь можно и без каких бы то ни было «если».** Для этого нужно открыть в себе то всецело и безусловно живое, что не зависит ни от каких «если», — наше надличное Я.

Несмотря на то, что полное постижение этого Я случается крайне редко, с ним соприкасалось множество людей на протяжении всей истории человечества, как на Востоке, так и на Западе. Плотин говорил о нем как о «совершенно неизмеримом, которое не может быть увеличено, ибо не имеет границ».

## *Глава 6*

### **ВОЛЯ**

Воля, при надлежащем к ней отношении, служит ключом к личной силе и свободе человека. В самом деле, волю можно рассматривать как проявление того, что Ангьял назвал «автономностью» — способностью организма к свободному функционированию в соответствии со своей собственной **внутренней** природой, а не под давлением внешних сил. Фактически всю эволюцию можно рассматривать как постепенное проявление этой свободы.

Начнем с того, что переход от растительного к животному царству знаменуется обретением свободы

передвижения. Этот переход отчетливо виден у некоторых видов медуз, которые проводят часть жизни, прикрепившись к камням, как растения, а затем начинают жить как животные, свободно перемещаясь.

Свобода наименее развитых организмов едва ли не исчерпывается способностью к передвижению. Поведение насекомых, например, полностью обусловлено жесткими программами, и их зачаточная нервная система не допускает никакой возможности выбора. По мере продвижения по эволюционной лестнице в мозгу у животных появляются ассоциативные клетки, позволяющие воспринимать окружающий мир через несколько органов чувств сразу. Но поведение их по-прежнему определяется заданными программами. Отдельные виды рыб, например, запрограммированы на существование в стае.

И только на уровне птиц и млекопитающих поведение перестает быть полностью заданным. Мозг этих животных обладает избирательной способностью и может различать стимулы, значимые для выживания, и просто случайные раздражители. Для них становится возможным не только инстинктивное поведение, но и научение, выработка новых стратегий на основе проб и ошибок. Однако они все еще зависят от внешних стимулов: они прикованы к природной среде.

С появлением человека мы попадаем в совсем другое царство. Подобно тому, как животные свободнее растений, потому что могут передвигаться в физическом мире, люди свободнее животных, потому что могут двигаться в мире идей, планов и бесконечно разнообразных образов воображения, независимо от окружающей среды. Наша нервная система делает нас самым непредсказуемым из всех видов, потому что мы меньше всего зависим от инстинктивных программ поведения.

Действительно, мы можем поддаваться внешнему давлению социальных ограничений, пропаганды и т. п. Мы можем идти на поводу привычек и действовать автоматически, мы можем действовать даже чисто инстинктивно. Но мы можем также принимать совершенно свободные решения, будучи при этом полностью ответственны за свое самоопределение. Именно это эволюционное приобретение, в значительной степени еще не освоенное человеком, мы называем в психосинтезе волей.

Все мы временами сталкиваемся с обстоятельствами, требующими от нас обращения к воле. Проявив ее, мы становимся сильнее и свободнее. Не проявив, мы оказываемся раздавленными жизненными обстоятельствами. Тут может быть выведен общий принцип: если человек не уделяет внимания своей воле, если он подавляет ее или насилует или если он вообще не имеет воли, в жизнь его входят страдания и болезни.

#### КАКОВА МОЯ ВОЛЯ!

Взгляните на свою волю.

Часто ли она бывает притеснена волей других людей?

порабощена чувствами, например, подавленностью, гневом или страхом?

парализована инертностью?

убаюкана привычкой?

изъедена сомнениями?

Делаете ли вы обычно то, что хотите в глубине души, или на ваши поступки влияют какие-то другие факторы?

Посвятите какое-то время рассмотрению важнейших сфер своей жизни и самых значимых отношений. Затем подробно запишите свои ответы.

#### ВОЛЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Несмотря на множество препятствий, стоящих на пути проявления нашей воли, обнаружить ее не составляет труда. Если мы хотим способствовать ее развитию, начать можно с самого простого: мы можем усиливать свою волю, начав проявлять ее. Возможности тому представляются нам постоянно; если мы используем их, наша жизнь становится лабораторией для исследования и развития воли. Существует множество способов пробуждения воли в ситуациях повседневной жизни; здесь приведены некоторые из них:

Сделайте что-нибудь, чего никогда раньше не делали.

Совершите отважный поступок.

Запланируйте что-нибудь, а затем осуществите свой план.

Продолжайте делать то, что делали, еще пять минут, даже если вы устали или вас стало привлекать нечто иное.

Сделайте что-нибудь крайне медленно.

Когда легче сказать «да», но правильнее сказать «нет», говорите «нет».

Делайте **то, что**, как вы считаете, в настоящий момент самое важное.

В самых незначительных ситуациях выбора совершайте его не колеблясь.

Поступайте вопреки всем ожиданиям.

Поступайте независимо от того, что другие могли бы сказать или подумать.

Воздерживайтесь говорить то, что вас подмывает сказать.

Отложите то, к чему вы предпочли бы приступить прямо сейчас.

Сразу же приступите к тому, что вы предпочли бы **ОТЛОЖИТЬ**.

Ежедневно выполняйте одно психосинтетическое упражнение в течение месяца, даже если это кажется вам бесполезным.

Освободите свою жизнь от чего-нибудь лишнего.

Сломайте какую-нибудь привычку.

Сделайте что-нибудь рискованное.

Сделайте что-нибудь с полной отдачей и осознанием, как если бы это было последним, что вы делаете в этой жизни.

Любое действие можно превратить в упражнение воли, если осуществлять его сознательно, а не по привычке или из чувства долга. Истинное проявление воли не имеет ничего общего с бытующими представлениями о «силе воли» как о непрерывном принуждении себя делать то, что не хочешь. **Подлинное назначение воли состоит в том, чтобы направлять, а не в том, чтобы принуждать к чему-либо.**

Истинная воля подобна «мета-силе» (термин Элис и Элмер Грин), способной управлять взаимодействием различных элементов личности с независимой позиции, не смешиваясь и не отождествляясь с каким-то из них.

Но, как правило, мы даже не подозреваем, что это **ВОЗМОЖНО**.

Прилагая огромные волевые усилия, люди обычно находятся под контролем какого-то чувства или желания, будь то бунт против страдания, амбиция или страх. Это не воля «я». Они выражают **не свою** волю. Вместо этого проявление воли становится «попыткой», усилием, слепым напором. Здесь воля уже не мета-сила, а лишь одна из действующих сил наряду со множеством других.

Чтобы исключить опасность «чересчур напряженных попыток», нужно помнить, что мы можем проявлять свою волю только из центра своего существа, из «я». Все другие формы воли — это психологические монстры: воля, одержимая каким-то чувством, субличностью и т. д.

Центральный момент в работе с волей состоит в осознании того, что мы собираемся делать и как мы это собираемся делать. Мы исходим при этом из ясного самовосприятия, из «я», а не из какого-то желания или побуждения. Мы спрашиваем, какая из нынешних наших целей самая важная. Мы решаем достичь ее. Мы взвешиваем, как достичь ее лучше всего. Мы ищем, что нам может в этом помочь. Затем мы можем приступить к осмысленному действию, стойко и решительно преодолевая препятствия, возникающие на нашем пути. В то же время мы можем позволить себе достаточную гибкость, чтобы изменять при необходимости свои планы, не страдая от этого и даже находя в этом удовольствие. Сознательность волеизъявления — вот в чем ключ к развитию воли.

#### цель

Мы можем освободить свою волю, развивая такую чисто человеческую способность, как **способность к свободному выбору**. Полагая свои собственные цели и неотступно осуществляя их, мы можем упорядочить свою жизнь, сделав ее тем самым гораздо более легкой и продуктивной. В этом отношении может оказаться полезным следующее упражнение.

1. Подумайте о том, **какие жизненные цели для вас в настоящий момент самые важные**. Набросайте список важнейших целей, которые приходят

вам на ум — абстрактных и конкретных, трудных и легких, далеких и близких.

В их число могут входить, например, самореализация, покраска гаража, улучшение отношений с каким-то человеком, изучение нового языка и т. д. Все это можно включать в список постольку, поскольку оно: а) действительно для вас важно и б) является реальной целью, а не просто возможностью, надеждой или «долгом».

2. А теперь выберите из этого списка то, что находите для себя в настоящий момент самой важной целью.

3. Закройте глаза и позвольте возникнуть образу, символизирующему эту **цель**. Это может быть все что угодно: природный объект, животное, человек и т. д.

4. Не открывая глаз, представьте, что перед вами лежит длинный, прямой и ясный путь, **восходящий** к вершине холма. Вы можете различить вдалеке на вершине образ, символизирующий вашу цель.

5. По обеим сторонам дороги вы можете увидеть, услышать, почувствовать присутствие разнообразных существ, которые будут пытаться увести вас с пути и помешать вам достичь вершины.

Они могут делать все что угодно, кроме одной вещи: они не могут преградить вам путь, который по-прежнему остается прямым и ясным.

Эти существа представляют различные жизненные ситуации, людей, второстепенные цели и ваши внутренние состояния. У них есть множество способов помешать вам — они попытаются расхаживать вас и соблазнять, запугивать и гипнотизировать. Они будут логически доказывать вам, что затея эта абсурдна, они будут пытаться шантажировать вас или вселять в вас чувство **ВИНЫ** и т. д.

6. Воспринимайте себя как чистую волю и продолжайте свой путь. Попробуйте понять, в чем состоит стратегия каждого из этих существ. Почувствуйте прилагаемые ими усилия. Вы можете даже побеседовать с ними, но затем продолжайте путь, ощущая свое **волеизъявление**.

7. Достигнув вершины, взгляните на образ своей цели, побудьте какое-то время в его обществе,

наслаждайтесь его обществом. Осознайте, что эта цель для вас значит и что она должна вам **сказать**.

8. Откройте глаза и напишите о своей цели, а также о силах, которые пытаются воспрепятствовать ее достижению.

9. В последующие дни повторно выполняйте это упражнение для своих второстепенных и третьестепенных целей. Вообще-то цели эти позаботятся о себе сами, потому что привычка к сознательному волеизъявлению, вырабатываемая в приложении к вашим важнейшим целям, сделает вас гораздо более эффективными в целом, а также потому, что по мере осуществления ваших главных целей может высвобождаются большая энергия, которая облегчит выполнение других задач. Разумеется, вы можете делать объектами этого упражнения любые цели, памятуя, однако, что вы решили посвятить основные силы и внимание главным образом своим важнейшим жизненным целям и прежде всего той из них, которую вы выбрали первой.

## *Глава 7*

### **ТИГРЫ ГНЕВА**

Повсюду на нашей планете происходит бессмысленное, постоянное злоупотребление агрессивной энергией. Каждый день эта фундаментальная энергия, неуловимая, подобно призраку, и неукротимая, подобно бушующему морю, причиняет бесчисленные страдания. Каждый день люди физически и психологически уничтожают друг друга. Каждый день ущемляются их права на физическую и эмоциональную неприкосновенность. Каждый день они становятся жертвами оскорблений, дискриминации, нападений, попыток и убийств.

Более того, миллионы людей, сами того не желая, направляют свою агрессию против самих себя, что приводит (как свидетельствует психосоматическая медицина) к сердечным заболеваниям, перенапряжению, ожирению, расстройствам пищеварительной системы, половым расстройствам, легочным, кожным



и ревматическим заболеваниям. Та же агрессивная энергия, как оказалось, является одним из определяющих факторов разных психических отклонений: некоторых форм депрессии, чувства вины, навязчивых и параноидальных синдромов, а также, вероятно, некоторых психозов.

Агрессия отравляет и нашу повседневную жизнь — наши отношения с самими **собой** и другими людьми. Как показывает приведенный ниже неполный список, проблема эта может принимать бесконечно разнообразные формы:

- Холодная безмолвная ненависть
- Критицизм
- Саморазрушительное поведение
- Сарказм
- Раздражение
- Негодование
- Язвительные замечания
- Агрессивные фантазии
- Насмешка
- Пассивный саботаж
- Жестокость
- Озлобление
- Придирчив**ОСТЬ**
- Недоброжелательность
- Слепая ярость
- Ворчливость
- Угрюмый **ВИД**
- Необоснованный отказ
- Враждебность
- Мстительность.

Не является ли агрессия в таком случае просто заболеванием, требующим лечения? Многие факторы могут усугубить агрессию и даже превратить ее в насилие: изоляция и недостаток общения, отсутствие любви (особенно в раннем возрасте), подавление, отрицательный пример, плохое питание и т. д. Систематические усилия, направленные на преодоление этих факторов, смягчают многие отрицательные проявления агрессии. Однако чтобы лучше понять агрессию, следует обратиться не к наихудшим ее проявлениям, а к рассмотрению ее изначальной глубинной сути, которая, по словам Ассаджоли, представляет собой «слепой импульс к самоутверждению, к выражению всех

составляющих своего существа без разбора и различия, без какой-либо мысли о последствиях, без какого-либо учета **других**». Рассмотрев эту суть, мы обнаружим, что имеем дело с одной из форм естественной энергии.

Все виды естественной энергии, все силы природы нейтральны. Сила ветра, энергия солнца, атома, рек может вызывать катастрофы, а может их предотвращать. Она может убивать и может защищать. Печально, но факт — мы больше преуспели в обуздании и использовании физической **энергии**, чем в контроле над энергией нашей собственной агрессивности и направлении последней в желательное для нас русло.

#### КАКОВА МОЯ АГРЕССИВНОСТЬ!

Следующие вопросы позволяют вам рассмотреть, как вы проявляете свою агрессивность.

1. Какую форму принимает ваша агрессивная энергия?

Подумайте несколько минут, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией, каковы ваши излюбленные каналы ее отвода.

2. Подавляете ли вы свою агрессивную энергию или даете ей выход?

3. Как вы относитесь к агрессивной энергии: боитесь ее, презираете, наслаждаетесь ею, пожираете ее плоды? Или, возможно, вы ее вообще в себе не воспринимаете?

4. Нет ли каких-то характерных особенностей в проявлении вашей агрессивной энергии? Нет ли каких-то определенных людей и ситуаций, как правило, провоцирующих ее выход?

Давайте посмотрим на это как на естественный процесс: в индивиде возникает волна агрессивной энергии, она нарастает и устремляется вперед в поисках выхода. Далее возможны, по крайней мере, **два** варианта реагирования на это внутреннее давление. В первых, будучи испуганным, смущенным или не желая изменять своим этическим принципам, человек подавляет ее, вызывая тем самым всякого рода расстройства психологического и психосоматического порядка. Второй вариант (он особенно характерен для экстравертированных, нацеленных на действие людей) сос-

тоит в том, что волна находит выход в форме слов и дел, иногда конструктивных, а иногда — нет.

Никакого общего правила для выражения агрессии быть не может. Мы можем, например, разрядить свою агрессию, не причиняя вреда другим людям. Многие авторы описывают простой и превосходный метод: бить подушку или надувной мяч, яростно колотить матрас теннисной ракеткой, рвать в клочья газеты, написать грубое письмо человеку, на которого злимся (и не посылать его, конечно). К сожалению, те, кто нуждается в применении подобных приемов, зачастую рационализируют свой страх перед ними, называя их смехотворными, бесполезными, несolidными.

С другой стороны, мы можем преобразовать агрессивную энергию, направив ее на иной объект и придав ей иную форму проявления. Воспользуемся еще раз образом волны: она возникает и устремляется вперед, но теперь ей придается другая форма и направление. Ни то, ни другое ее не подавляет, однако в новом своем проявлении агрессивная энергия становится положительной сообразно течению нашей жизни.

Приведем пару высказываний:

«Всякий раз, когда я чувствую, что во мне нарастает гнев, я тотчас направляю эту энергию на приведение квартиры в порядок. И у меня всегда очень опрятная квартирка».

«Когда я получал низкие оценки на экзамене, я очень злился, но затем обнаружил, что злость исчезает, если я направляю ее на подготовку к следующему экзамену. Моя ярость подпитывает мое желание учиться, значительно повышая способность к сосредоточению»

В этих примерах можно выделить несколько основных моментов. Во-первых, преобразовывать легче всего то, с чем мы разотождествлены. Для этого нужно относиться к своему гневу, к своим агрессивным импульсам без осуждения. По сути своей это здоровые импульсы, ибо они исходят из нашего существа. Всякое осуждение наших агрессивных энергий является психологическим невежеством и делает преобразование их невозможным. Во-вторых, в агрессивной энергии есть нечто прекрасное и в глубине своей жизнеутверждающее. К сожалению, многие люди относятся к ней с опаской. Нередко агрессия в их

представлении машинально ассоциируется с насилием и они ошибочно полагают, что, сосредоточившись на развитии высших качеств, они изживут агрессию. Обычно им удается только подавлять ее.

Если **примитивные** формы агрессии могут становиться разрушительными, то более развитые ее формы становятся сознательной силой. Многие духовные вожди предостерегают от презрения и недооценки агрессии, ибо это делает человека беспомощным и неспособным противостоять злу. Рамакришна, например, рассказывал притчу о злобной змее. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, спросила, как достичь просветления. Мудрец посоветовал ей больше не кусать людей, и она решила жить чистой жизнью, никому не причиняя вреда.

Но как только люди из близлежащей деревни прослышали, что змея больше не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать за хвост и всячески над ней издеваться. Змее пришлось нелегко. К счастью, мудрец вновь оказался в той местности и, увидев, как сильно змею поколотили, и выслушав ее жалобы, сказал ей: «Друг мой, я просил тебя не причинять людям вреда, но я не говорил тебе, чтобы ты на них не шипела». Подводя итог, Рамакришна заключает: «Вы не причиняете вреда, «шипя» на нехорошего человека и показывая, что можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Смотрите только, чтобы не укусить его. Зло состоит не в противлении злу, а в причинении ответного зла».

Следующее упражнение следует выполнять только в том случае, если вы испытываете в настоящий момент какие-то агрессивные чувства или близки к тому, чтобы испытать их. В противном случае просто прочтите его и вернитесь к нему позже.

#### ПРЕОБРАЗОВАНИЕ **АГРЕССИВНОЙ** ЭНЕРГИИ

1. Выберите какой-то проект или деятельность, которой вы **хотели** бы «поддать пару».
2. А теперь отложите проект в сторону и обратитесь к своим агрессивным чувствам. Ощутите их силу, вибрацию, эффект, оказываемый ими на ваше тело и, возможно, причиняемое ими страдание. Дайте им место в своем сознании, наблюдайте

за ними без каких-либо оценок, без навешивания ярлыков.

3. Теперь осознайте, что все эти чувства представляют собой драгоценную энергию, которая находится в вашем распоряжении и может быть использована для дела. Она способна также стать движущей силой той деятельности или проекта, на который вы решите ее направить.

4. Теперь живо представьте себе, что вы осуществляете этот проект или деятельность. Представьте это в мельчайших деталях и подробностях. Представьте происходящие изменения, но представьте их проникнутыми и усиленными **той** жизненной энергией, которую вы решили в них **ВЛОЖИТЬ**.

## *Глава 8*

### **ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА**

В период моего обучения у Ассаджоли мы нередко прогуливались с ним в его небольшом садике, обсуждая различные темы — от диетологии до религии Будды, от Данте до значения благовоний, и как-то он сказал **мне**: «Вы не должны следовать своим **чувствам**, — ваши чувства должны следовать за вами». Поначалу я был поражен этим замечанием. Каким авторитарным, каким непривычным оно показалось мне в его устах! Однако вскоре я осознал глубину затронутой проблемы. Следует ли нам признать свои чувства определяющим фактором, принимая решения в разных жизненных ситуациях? И если нет, то какая часть нашего существа должна определять наши действия?

Если внимательнее приглядеться к нашей повседневной жизни, станет ясно, что чувства суть необходимая ее составная часть: они служат для нас неиссякаемым источником наслаждения, облегчают общение, придают силу и выразительность тому, что мы делаем, оживляют идеи и воплощают интуитивные догадки.

Но следуя только своим чувствам, мы можем оказаться во власти настроений других людей, воспринимать мир в ложном свете, стать носителем предубеждений, запутаться в происходящем, впасть в истери-

ку, страдать от избыточной чувствительности и т. д. Ясно, что, с одной стороны, нам не следует доверять своим чувствам безоговорочно, словно оракулам, ибо они могут ввести нас в заблуждение, а с другой стороны, нам не следует и пренебрегать ими, ибо тем самым мы вычеркнули бы одно из ценнейших измерений своего бытия.

Ключом к разрешению данной проблемы служит верная точка зрения на свои чувства, и именно на этот ключ указывал мне Ассаджولي. Пребывая в себе, в «я» мы можем видеть истинную цену каждого чувства. Из этого центра своего существа мы можем решать, какое чувство на данной стадии развития психики заслуживает того, чтобы остаться в свете волшебной лампы нашего внимания, а какому чувству лучше бы оставаться в тени.

Спрашивается, как поступать с чувствами, которые причиняют нам **БОЛЬ**, — подавленностью, обидой, завистью, ревностью, страхом, тревогой и другими? Пребывая в центре, мы имеем по меньшей мере три возможности. Во-первых, мы можем полностью посвящать им все свое внимание: слушать, о чем они нам говорят, понимать и выражать их. Мы можем также принять решение не обращать на них никакого внимания. Мы можем, наконец, делать по очереди и то и другое, и нередко такое решение является единственно верным и необходимым.

Внимание питает то, на что оно направлено, причем это относится не только к чувствам, но к **любому** элементу нашего существа. Многие люди обнаружили, что они могут ослабить хватку бушевавшего их чувства, переключив внимание на что-то иное, например, на какую-то деятельность. Естественное переключение внимания с одного на другое — называемое в психосинтезе **замещением** — происходит у каждого из нас **постоянно**.

Обычно замещение одного объекта внимания другим производится произвольно и едва сознается. Однако оно может быть также **сознательным** и **целе-направленным**. Мы можем научиться быстро и полностью переводить свое внимание на любой объект во внешнем или внутреннем мире. Ниже приводится упражнение, которое позволит вам обрести некоторый опыт в этом деле.

1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа.)

2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле зрения.

3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем.

4. Прodelайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей способности произвольно замещать один объект внимания другим.

5. Теперь, обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытывайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях. После этого несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую.

Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т. д. Вы можете перемещаться из одного места вселенной в другое. Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным направлять луч своего внимания в любом направлении.

Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое. Вместо этого мы учимся делать одно дело — и только **ОДНО**, — посвящая ему полностью все свое внимание.

## Глава 9

### УМ ОСТРЫЙ И ЖИВОЙ

**Наши мысли определяют то, чем мы живем.** Ибо мысли не просто окрашивают наш ум. Они оказывают на нас глубокое воздействие, и вовсе не столь эфемерны и далеки от жизни, как мы иногда склонны полагать. «Чистой идеи» как таковой не существует: любая идея несет в себе энергетический заряд, «силу идеи», направленную на ее **осуществление**; последнему препятствуют другие идеи, которые также наделены определенной силой, и также стремятся воплотить себя в **ЖИЗНЬ**.

Практика показывает, что думая о какой-то идее, мы можем усиливать ее, наделять новой силой. Она привлекает наши чувства и пропитывает нас, становится частью нашего отношения к жизни и повседневного поведения. Так, думая о силе, любви и радости, мы творим их в себе. Методика целенаправленного обращения к какому-то психологическому качеству и последующего размышления о нем называется **медитацией с осмыслением**.

Такая медитация представляет собой не что иное, как систематическое исследование определенной идеи. Скажем, мы решили осмыслить радость. Мы можем думать о радостных людях, которые повстречались нам в жизни, и минутах, когда радовались мы сами; о связи между радостью и близкими ей состояниями, такими как веселье или чувство юмора; о ее истоках и т. п. В какой-то момент наш ум попытается уклониться от этой линии размышлений и начать думать о чем-то постороннем. Когда это происходит, мы мягко возвращаем его к предмету осмысления. Приведенное ниже упражнение позволит вам познакомиться с такой практикой.

#### МЕДИТАЦИЯ С ОСМЫСЛЕНИЕМ

1. Выберите какое-то качество из предлагаемого списка (или любое **другое**), над которым вы хотели бы помедитировать.

*Радость*

*Воля*

*Юмор*

*Благодарность*

*Мужество*

*Сострадание*

*Любовь*

*Покой*

*Сотрудничество*



<i>Простота</i>	<i>Энергия</i>	<i>Непоколебимость</i>
<i>Открытость</i>	<b>Ясность</b>	<i>Свобода</i>
<i>Сила</i>	<i>Мудрость</i>	<i>Риск</i>
<i>Творчество</i>	<i>Бодрость</i>	<i>Честность</i>
<i>Содержательность</i>	<i>Любопытство</i>	<i>Понимание</i>

2. Размышляйте над этим качеством в течение **10—15** минут.

3. Вы можете выбрать для осмысления также какое-нибудь из приведенных ниже **изречений**:

«Предвкушение плода не замечает цветка» — Тагор

«Нас омрачают не вещи, а то, что мы думаем о них» — Эпиктет

«Самоограничение — первый шаг к мастерству» — Гете

«Любовь есть стремление к целому» — Платон

«Хороший бегун не оставляет следов» — **Лао-цзы**

«Каждое поколение приходит к тому величайшему открытию, что можно изменить **свою жизнь**, изменив свое отношение к ней» — Швейцер

«Невозможно любить в меру» — Хаксли

В какой-то момент медитации у нас появится впечатление, что предмет медитации исчерпан, что мы осмыслили его во всех отношениях. Или нам станет скучно и мы захотим переключиться на что-то другое. Или нам покажется, что выбранный предмет медитации оказался не столь важным, как представлялось вначале, и задумаемся, не помедитировать ли нам над чем-то другим. **Это как раз тот момент, когда нужно не останавливаться, а продолжать медитацию.** Подобные мысли и сомнения возникают нередко буквально за миг до озарения. Преодолев эту стадию, наш ум выходит на качественно новый уровень осмысления данного предмета, который становится для него гораздо более ясным и содержательным.

Помедитировав запланированные **10—15** минут, вы можете подумать, что работа ума закончилась. Но это только начало. Наши мысли погружаются в бессознательное, которое продолжает работать с ними, дополняя их, связывая и развивая.

Известен психологический эксперимент, когда испытуемых просили записать все слова на «с», которые

они в состоянии будут вспомнить. Слова на «с» продолжали всплывать в их сознании и после завершения эксперимента, иногда в течение нескольких дней. Нечто подобное, но более глубокое (поскольку предмет медитации не нейтрален, он привлекает нас, а «эксперимент» в данном случае проводится ежедневно) происходит и во время медитации с осмыслением. Благодаря обработке в бессознательном, осмысление приводит впоследствии к какому-то неожиданному прозрению, незаметному изменению поведения, постепенной смене установок.

Не следует забывать, однако, что ум может не только укреплять конструктивные установки личности и пробуждать силы **сверхсознательного**, — он может использоваться и в целях менее достойных, более того, служить инструментом осуществления наихудших иррациональных тенденций, например, для разработки оружия массового уничтожения. В подобных случаях ум отрывается, как бы обретает независимое существование от целей и потребностей человека, таких как любовь, солидарность, **эстетическое** восприятие, интуитивное понимание, положительное отношение к миру. В результате этого отрыва происходит демонизация ума; подобная демонизация происходит всякий раз, когда какая-то часть нашего существа начинает расти и развиваться в отрыве от целого.

Одним из важнейших плодов умственного развития является независимое мышление. В мире, где царят предубеждения и иррационализм, манипулирование сознанием и стереотипы поведения, идеологические внушения и оккультные верования, человеку ничто так не требуется, как независимый, ясный и критичный ум.

Мы можем применять свой ум для прояснения вопросов из самых разных сфер **жизни**, — мы можем осмысливать их точно так же, как осмысливали **изречения** и психологические качества в приведенном выше упражнении. Благодаря этому постепенно распутываются тугие узлы, появляются альтернативные решения и понимание их последствий. Без осмысления происходящего мы действуем по воле обстоятельств и случайных импульсов. Воспитывая в себе привычку к осмыслению, мы вступаем на путь к независимости мышления.

Медитация с осмыслением создает у нас в сознании

**качественно-определенную среду.** Это среда, доступ в которую открыт лишь определенным элементам, как в живой клетке, куда проникает сквозь мембрану только то, что ей нужно. Ваша квартира также создает качественно определенную среду, поскольку в нее могут войти лишь определенные люди. Такая среда возникает на стадионе, в церкви, в цирке, в зале совещаний. Городская площадь не создает качественно-определенной среды, потому что по ней в любое время может пройти кто угодно.

Наш ум большей частью напоминает такую площадь, на которой всегда можно обнаружить пеструю толпу всевозможных мыслей, образов, интересов, воспоминаний, ожиданий и т. д. и т. п. Допуская сюда только мысли, связанные с предметом осмысления, мы создаем качественно-определенную среду.

Наконец важно отметить, что человек с недостаточно развитым умом неспособен к полноценной самоактуализации, осуществлению тех возможностей, которые скрыты у него в глубине души. В этом плане важно не только то, **о чем** мы думаем, но и то, **как** мы думаем — стиль, ритм, связность нашего мышления. Такой хорошо функционирующий ум

- способен сосредоточиться на любом вопросе и подвергнуть его глубокому рассмотрению даже при отвлекающих обстоятельствах,
- способен организовывать мысли, воспоминания и образы в целостные массивы информации, тотчас обращаясь к ним в случае необходимости,
- способен сознавать, в каком русле он функционирует, и при необходимости менять последнее,
- способен всесторонне рассматривать возникающие вопросы, не закрывая глаза на неудобные для себя моменты,
- способен создавать насыщенную, качественно-определенную среду мышления,
- способен легко переключаться с одной системы мысли на другую, спокойно ориентируясь в любой **из них**,
- способен рассматривать детали, не теряясь в них, и улавливать общие принципы, не забывая о деталях.

- ничего не принимает на веру,
- сознает свои границы и способен преодолеть **их**,
- **воспринимает** свою деятельность как удовольствие, не требующее усилий.

Чтобы выработать такие положительные качества ума, необходимо время, и медитация с осознанием служит для этого простым и удивительно эффективным средством.

## *Глава 10* **ШКОЛА ЖИЗНИ**

Поскольку мир не приспособливается к нашим планам, мы можем выработать сознательную установку на принятие неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются. Мы более «не пререкаемся с **обстоятельствами**», по выражению Марка Аврелия. Нашей первой произвольной реакцией, разумеется, могут быть жалобы на судьбу и попытки избежать ее или восстать против нее. Но выработав положительную установку на **принятие действительности** (что вовсе не предполагает примирения или согласия с этой действительностью), мы со временем обнаружим, что способны лучше понимать происходящее, учиться у него, обращать его себе во благо и бороться с ним, если таковым будет наш выбор. В любом случае мы сможем теперь не просто винить все на свете, но взять на себя ответственность за те действия, мысли и чувства — какими бы они ни **были**, — которым мы отдали предпочтение в данной ситуации. Как гласит индийская поговорка, «чтобы не сбивать ноги, можно всю землю ковром покрыть, но дешевле будет купить пару башмаков».

Такого рода принятие действительности есть самый быстрый и практичный способ освобождения от неизбежной ситуации, тогда как сопротивление ей неумолимо затягивает узел. Кроме того, переход от сопротивления к принятию может иметь одно очень важное следствие: смену **реактивной** установки на **когнитивную**, иными словами, «противодействующего» отношения к жизни на познавательное. При этом жизнь начинает восприниматься как школа, где события и ситуации складываются таким образом, чтобы мы

могли научиться именно тому, что нам нужно. Мы осознаем, что растем не только благодаря целенаправленному выполнению определенных упражнений, но прежде всего и главным образом благодаря сознательному участию в процессе нашей непредсказуемо изменчивой жизни.

Установка на принятие предполагает принятие не только внешней, но и внутренней жизни. Существует множество способов, позволяющих значительно ослабить страх, подавленность и раздражение, но полностью исключить подобные чувства из человеческой жизни невозможно. Сражаясь с **ними**, мы наделяем их силой, попадая тем самым в порочный круг борьбы. Принимая их такими, каковы они есть, мы отказываем им в силе и тем самым ослабляем их. Вместо того, чтобы раздражаться по поводу собственного раздражения или, скажем, впадать в депрессию из-за своей депрессии, мы принимаем эти чувства.

#### ПРИЯТИЕ

1. Подумайте о чем-то таком в своей жизни, чему вы благодарны — или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивый цветок и т. д. Живое представьте его, сознавая его ценность и думая о том, что он дает вам и чему вы можете у него научиться.

2. Теперь подумайте о чем-то таком, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же, живо представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте обычную вашу стратегию неприятия. Сознавайте, как она проявляется на уровне вашего тела, ваших чувств и ума.

3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.

4. Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое приятие.

5. Теперь снова переключитесь на неприятную ситуацию, привнося в нее то приятие, которое вы только что в себе ощутили. Осознайте преходящий характер этой неприятной ситуации. Осознайте, что приятные и неприятные моменты доставляет вам один и тот же мир, **И**,— если вы ощущаете в себе готовность и решимость сделать **это**,— сознательно примите установку на приятие действительности этого мира.

Если вы не обнаружите в рассматриваемой ситуации никакого глубинного смысла, это не значит, что вы не сможете или не захотите принять ее. Приятие абсурда ситуации ведет к окончательному отказу от сопротивления тому, что есть. Подлинное и полное приятие есть отказ от каких бы то ни было сравнений, ожиданий и манипуляций. Стержнем такого приятия служит ощущение фундаментальной благополучности, «все-хорошости» вселенной. Его замечательно передает одна дзеновская история:

Когда Банцань проходил по рынку, до него донесся разговор мясника с покупателем. «Дай мне самый лучший кусок **мяса**»,— сказал покупатель. «В моей лавке все самое **лучшее**»,— ответил мясник. — «Ты не найдешь здесь куска мяса, который бы не был самым лучшим». При этих **словах** Банцань стал просветленным.

## *Глава 11*

### **ИСТОЧНИКИ ОТКРОВЕНИЯ**

Символы могут оказывать глубокое преобразующее воздействие на нашу психику. Они могут выполнять также и когнитивную функцию, расширяя наше познание. Как говорил Юнг, символы «указывают на то, о чем известно очень мало или вообще ничего». Они связывают нас с теми частями нашего существа, которые совершенно недостижимы для аналитического ума. Тем самым

они учат нас пониманию как непосредственному усмотрению сути, минуя промежуточную стадию дискурсивного, «пошагового» мышления, которое иногда не столько способствует, сколько препятствует пониманию. Это более глубокое понимание пробуждает такую позабытую человеческую способность, как **интуиция**.

Разумеется, упомянутые каналы связи с глубинными сферами психики открываются не всегда и не у всех. Для некоторых людей бриллиант, например, служит символом Я, гармонии и единства. Но для других он означает лишь социальный статус и престиж. Для третьих бриллиант вообще не символ, для них он бриллиант и только. Но как бы там ни было, все мы, наверное, найдем такой символ, который может стать для нас истинным источником откровений.

Далее следует ряд упражнений с символическими образами. Каждый из них выражает определенную реалию внутреннего мира. Тем самым каждый из них открывает двери восприятия какому-то определенному состоянию сознания и может вызвать определенные психологические изменения. Сознательно и целенаправленно выберите какой-то один символ из приведенных в этой или других главах книги — или любой другой, с которым вы хотели бы поработать. Методика работы состоит в том, чтобы устойчиво сосредоточиться на избранном образе, представляя его как можно более живо и подробно.

## **МАЯК**

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, **оставив** после себя ощущение **сверкающей** силы.

#### БАБОЧКА

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте **КОКОН**.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных **сил** и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить; вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого простран-



ства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, **третий**, — так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок — это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

### СОЛНЦЕ

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, налитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца и вы видите, как оно медленно поднимается из **ВОДЫ**.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше узнаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим вас светом.

Теперь ваше тело купается в живоносной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

### ОГОНЬ

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания. Всмотритесь в его движение, попытайтесь ощутить его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нем и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь этим огнем.

### ИСТОЧНИК

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать **сквозь** каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода **МЫСЛИ**.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией.

Наконец представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

#### А Л М А З

Ярко представьте бриллиант, ограненный алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое.

Вы видите совершенство его формы.

Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово «алмаз» происходит от греческого адамас, что значит «несокрушимый». Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать еще более отчетливым.

#### Н Е Б О

Представьте, что сейчас летний день и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая ИЗ виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе.

Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо.

Станьте небом — нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы **присутствуете** повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.

#### КОРАБЛЬ

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен.

Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

## КОЛОКОЛ

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. **Посмотрите** вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола." На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы становитесь этим звуком — чистым, вибрирующим, не знающим границ.

## СТРЕЛА

Представьте, что в руках у вас лук и стрела. **Почувствуйте**, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за наконечником стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Все, что от вас **требуется**, — отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Осознавайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за ее полетом и чувствуйте ее необычайную целенаправленность

Для стрелы нет ничего, кроме цели — ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно **прямо**; она попадает в центр мишени и остается в ней, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выпустите еще несколько стрел, ощущая в себе их твердую, целенаправленную, сосредоточенную силу.

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОМА

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдаль.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной

формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

## *Глава 12* **ЦВЕТОК ОТКРЫВАЕТСЯ**

В жизни бывают моменты, когда барьер внутреннего восприятия таинственным образом понижается и мы непосредственно испытываем то, что жаждали испытать или смутно ощущали, то, о чем мы, возможно, только слышали или даже не подозревали. В эти незабываемые моменты сознание наше раскрывается потоку ярких и поразительных постижений: мы соприкасаемся с высшей сферой своего существа, со своим сверхсознательным.

Чтобы показать, сколь многообразны бывают проявления сверхсознательного в сфере **СОЗНАНИЯ**, достаточно упомянуть лишь некоторые из них:

*Прозрение*

*Внезапное решение сложной проблемы*

*Преображение взгляда на окружающую действительность*

*Постижение некой истины относительно природы вселенной*

*Ощущение единства со всем сущим*

*Просветление*

*Необычайная внутренняя тишина*

*Волны светлой радости*

*Освобождение*

*Глубокое чувство благодарности*

*Нерушимый покой*

*Ощущение себя проводником некой силы  
Наслаждение красотой  
Любовь ко всем людям  
Творческое вдохновение  
Экстаз  
Чувство безграничного сострадания  
Выход за пределы времени и пространства*

Несмотря на все это многообразие, представители различных эпох, культур и стилей жизни вновь и вновь упоминают об одном общем, «сквозном» факторе надличных переживаний: о редких проблесках постижения своей непреходящей сущности или даже полным соприкосновением с **нею**, — своим живым существом, воспринимаемым как неизменное, безмолвное, чистое бытие (**Я ЕСМЬ**). В психосинтезе мы называем это существо человека надличным Я. Выдвигается рабочая гипотеза, что надличное Я представляет собой ядро сверхсознательного, подобно тому, как личное «я» представляет собой ядро сознательной личности.

Но как бы мы их ни оценивали, сверхсознательные или надличные переживания — это факт. При существующем обилии свидетельств отрицать существование такого рода опыта было бы затруднительным. Однако каков смысл этих переживаний? Почему они возникают? Не относятся ли они к числу случайных, невоспроизводимых или даже причудливых, ненормальных **проявлений** человеческого ума?

На эти вопросы давалось множество ответов. Пожалуй, наиболее обоснованное объяснение дал Ричард Бак (в неточной старой русской транслитерации — **Бёкк**), согласно которому надличные переживания представляют собой следующий шаг в ходе эволюции человека. В своей знаменитой книге «Космическое сознание» он сравнивает эту эволюцию с растущим деревом:

«Мы знаем, что дерево не перестало расти, что даже сейчас оно выпускает новые почки, и что старые ветви, большие и малые, становятся все больше и крепче. Остановится ли сегодня их рост? Это представляется маловероятным. Гораздо вероятнее предположить, что у дерева появятся новые ветви, о которых мы сегодня даже не подозреваем, и что основной его ствол, который поднялся от просто жизни к жизни чувств,



обычного сознания и самосознания, вырастет еще выше, достигнув еще более высоких форм жизни и сознания».

Трудно привести достаточно убедительные доказательства эволюции человечества в целом — концентрационные лагеря, ядерное оружие, ужасы войны, социальное неравенство свидетельствуют не в пользу этой точки зрения. Но мы можем безусловно согласиться с тем, что отдельный человек способен расти, расширяя свое сознание до новых, закрытых от него ранее сфер реальности, которые воспринимаются им как чрезвычайно ценные, дают ощущение причастности целому, порождают в нем чувство таинства жизни и благоговения перед ней, а также оказывают на него исцеляющее и преобразующее воздействие. Такие переживания воспринимаются человеком именно как шаг вперед на пути своей эволюции, как чудесное раскрытие своих дремлющих возможностей.

Чтобы передать ощущение такого внутреннего раскрытия и в то же время способствовать ему, Ассаджоли разработал специальное **упражнение**:

#### Р О З А

Представьте куст **розы**: корни, стебель, листья, а на самом верху — бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными **чашелистиками**. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что **чашелистики** стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки — нежные, **тонкие**, все еще закрытые.

Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы сознаете, что в глубинах вашего существа также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то открывается и постепенно выходит на свет сознания.

Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы, что ее раскрытие — это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей своей красоте.

Вы вдыхаете ее аромат и впитываете его своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих ею жизненных сил. Пусть оттуда явится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое и созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собою, без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием.

Образ может что-то сообщить вам — с помощью слов или без них. Будьте готовы принять это сообщение.

Тем, кто имел опыт соприкосновения с надличным Я и сверхсознательным, сфера эта представляется несомненно **реальной**. Надличное Я и сверхсознательное **для них** —

это не интеллектуальная концепция,  
это **не** побочный продукт супер-эго,  
это не результат внушения,  
это не парапсихологический феномен,  
это не помрачение сознания.

Проявление надличного Я расценивается ими как событие, сыгравшее огромную роль для всей их последующей жизни. Для описания этого события используются разные символы, среди них

**Просветление**, которое рассеивает иллюзии и позволяет видеть то, что есть.

**Пробуждение** от долгого сна — бессознательного состояния, полного грез.

**Рождение** в новый, более широкий мир неизвестных ранее возможностей.

Вместе с тем надличный опыт не сводится к расширению сознания. Как и любые другие содержания сознания, энергии сверхсознательного стремятся вырваться во внешний мир, выразиться в действии, **воплотиться** в действительность. Как и в случае с энергией агрессии, удовлетворение их потребности в проявлении служит фундаментальным принципом психического здоровья. Таким образом, задача состоит не только в том, чтобы испытывать экстаз, сатори, самадхи и прочие «пиковые», вершинные переживания, но и в том, чтобы способствовать привнесению идеалов,

выражением которых служат эти переживания, в повседневную жизнь — свою собственную и других людей. Иными словами, нам нужно способствовать превращению вершинных переживаний в «плоскогорные», как их назвал Маслоу. Альтруистическая любовь, прозрение, благодарение и благодарность, чувство прекрасного и справедливости, равно как и другие содержания сверхсознательного, могут тихо войти в нашу жизнь — войти и стать ее неотъемлемой частью, а не преходящим экстатическим эпизодом.

### *Глава 13*

### **ЛУЧШИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ**

По одной восточной легенде, однажды боги решили создать мир. Они создали звезды, солнце, луну, моря, горы, цветы, облака. Затем они создали человека. И наконец они создали истину.

Задумались боги: куда спрятать истину, чтобы человек ее сразу не нашел. Им хотелось, чтобы он искал ее подольше.

«Давайте спрячем ее на самой высокой горной вершине», — сказал один.

«Давайте спрячем ее на самой далекой звезде», — предложил другой.

«Давайте спрячем ее во мраке морских глубин».

«Давайте скроем ее на обратной стороне луны».

Наконец самый древний и мудрый бог сказал: «Нет, мы спрячем ее в сердце человека. И он будет искать истину по всей вселенной, не подозревая, что носит ее в себе».

Психосинтетическая методика внутреннего диалога обращает нас к этой истине, скрытой у нас в глубине души. Мы представляем, что встречаемся с человеком на вершине горы, вдали от цивилизации. Этот человек — источник целительной животворной любви, которая принимает нас такими, какими мы есть, и пробуждает нас к тому, чем мы можем стать. Это очень мудрый человек, способный понять жизнь как целое, со всеми ее противоречиями и парадоксами. Мы чувствуем себя совершенно свободно в его обществе и испытываем к нему глубокое доверие. В диалоге с ним

происходит восстановление сил, проясняются проблемы и развеваются сомнения.

В этой методике **задействуется** нечто большее, нежели просто фантазия. Мудрец — это символ Я, позволяющий нам соприкоснуться с целебной энергией последнего. Соприкоснувшись с нею, мы сможем убедиться, что Я есть воистину лучший психотерапевт.

Методика внутреннего диалога подходит для всех случаев, но особенно рекомендуется в следующих ситуациях:

- Мы стоим перед лицом важного выбора.
- Мы переживаем жизненный кризис.
- Мы думаем, что нас никто не понимает.
- Мы хотим достучаться до своей внутренней мудрости.
- Мы чувствуем одиночество.
- Мы готовы измениться.

С помощью этой методики можно установить канал общения со сверхсознательным, развить в себе способность к «вертикальной телепатии», как говорил Ассаджоли, и научиться находить опору в своем собственном Я, не поддаваясь влиянию других лиц или субличностей.

### ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно сознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний **ветерок** нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она **возвышается** неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычайного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сперва вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало **легче**: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви.

Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрому в глаза.

Вы можете рассказать ему о любой проблеме, задать любой вопрос. Тихо и внимательно ждите ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

#### ПИСЬМО К СЕБЕ

Другой формой внутреннего диалога является письмо к Себе, к надличному Я. Каким бы странным ни **казался** этот способ, нередко он оказывается весьма эффективным средством настройки на сверхсознательное. Вы описываете Себе во всех деталях проблему или ситуацию, испытываемые в связи с ней чувства — свои собственные и других **людей**, — обсуждаете возможные решения и связанные с ними чувства, достоинства и недостатки каждого решения и т. д.

Ответ во внутреннем диалоге, как в случае **визуализации**, так и в случае письма, может прийти в разной форме и по разным каналам. Вот основные из них;

1. Ответ может прийти во время упражнения **или** сразу после него.

2. Ответ может прийти с задержкой. Как правило, озарению препятствует наше ожидание 'какого-то определенного ответа — или тревога в связи с возможностью получить его. Но озарение может случиться позже, когда мы его не ожидаем. Оно может произойти также совершенно незаметно: через несколько дней мы внезапно сознаем, что проблема для нас прояснилась, или перестала быть проблемой, или что мы знаем, как нам теперь поступать.

3. Ответ может прийти к нам во сне.

4. Ответ может прийти в виде побуждения к действию, о котором мы не думали, или не считали нужным его предпринимать.

5. Ответ может прийти благодаря каким-то элементам внешнего мира; это могут быть произнесенные кем-то слова, название кинофильма на промелькнувшей афише, случайно прочитанная в книге **фраза**, неожиданное событие, которое нарушило привычный ход вещей и т. д. Речь идет о **синхронии**, как ее называли Юнг и физик Вольфганг Паули, причинно не обусловленной значимой для индивида одновременности событий.

Но как отличить такой ответ от собственной фантазии? Стопроцентная гарантия здесь невозможна. Однако существует ряд критериев, позволяющих проверить подлинность ответа. Первый критерий субъективный: если ответ исходит от Я, он несет в себе несомненное ощущение правильности. Это не просто холодное «да» или «нет», а дар понимания и радости.

Вторым критерием служит здравый смысл. Не следует забывать, впрочем, что Я может отвечать с долей юмора и в неожиданной для нас форме.

Третий критерий — практика. Испытание жизнью покажет, было ли это ответом сверхсознательного или самообманом.

В любом случае важно подчеркнуть, что ответы в ходе внутреннего диалога приходят в неявной, расплывчатой и даже запутанной форме. Наши ожидания прямых и конкретных ответов, даваемых на привычном нам языке, как правило, не оправдываются. Отклик сверхсознательного нацелен на то, чтобы пробудить в нас определенные качества, которые требуются для изменения нашего взгляда на происходящее и самого задаваемого нами вопроса.

Это составляет суть «стиля общения» надличного Я: вместо того, чтобы предлагать какое-то определенное решение, Я открывается ему, чтобы избрать свой собственный путь.

#### *Глава 14*

### **ПАТОЛОГИЯ ВЫСОТ**

Это может показаться странным, но когда личности открываются надличные сферы, она нередко начинает изыскивать способы их нейтрализации. На личностном уровне свои законы, цели и пути деятельности. Между тем нисхождение сверхсознательных энергий предполагает необходимость полной перестройки личности, переориентации ее на цели и законы надличного Я.

Разумеется, эти перемены являются закономерным этапом развития личности как таковой. Рано или поздно приходит время гусенице становиться бабочкой; но гусеница может не испытывать особого желания меняться. Рост связан не только с приятными ощу-

**НИЯМИ:** мы покидаем удобную обжитую среду и устремляемся в неизвестное. А неизвестное пугает.

Однако сопротивление переменам — не единственная причина, по которой на личностном уровне выстраиваются защиты против сверхсознательного. Вторая причина — опасение остаться беззащитным и быть «наказанным» за это вновь. У каждого человека были такие моменты, когда он открывался жизни, оставив всякие **защиты**, — а потом испытывал на себе ее болезненные удары. И он не хочет, чтобы нечто подобное произошло опять.

По этим двум основным причинам личность склонна ограждать себя от надличного вторжения и отстаивать свои собственные законы и **цели**. Для этого она обращается к ряду искусных и почти всегда неосознаваемых стратегий защиты, простейшей и наиболее распространенной из которых служит **подавление** сверхсознательного материала. Можно упомянуть также **проекцию** («отбрасывание»), когда надличное качества приписываются другому лицу — гуру, психотерапевту, общественному деятелю, другу — по принципу «куда мне до него»; **компенсацию**, «**восполние**» надличного качества качеством противоположного свойства, например, любви **агрессивностью**; **десакрализацию** или развенчание — циничное высмеивание всего хоть отдаленно связанного со сверхсознательными **реалиями**; **защитный пессимизм**, когда люди намеренно умаляют свои возможности («я слишком глуп **для** этого») или ссылаются на обстоятельства («я слишком занят по **работе**»); **заорганизованность**, создание организационных структур, которые формально призваны поддерживать и воспроизводить какие-то содержания сверхсознательного, но по сути своей самоцельны и воспроизводят лишь самое себя; **догматизм**, превращение сверхсознательного опыта в догму, в обязанность быть, скажем, радостным, любящим, просветленным и т. д.

Все эти способы нейтрализации Я приводят к различным психологическим осложнениям. Однако осложнения могут возникнуть и в том случае, если человек действительно открыт потоку новых энергий. Правда, осложнения эти большей частью носят случайный и преходящий характер, а те немногие, которые на самом деле неизбежны, вполне преодолимы. Полезно



все же знать о них заранее, чтобы в случае чего не быть застигнутым врасплох и быстрее с ними справиться.

Наиболее распространенное осложнение, связанное с расширением сознания и все более тесным соприкосновением со **сверхсознательным**, — это возрастающая чувствительность к человеческой боли и страданию, к грубости, агрессивности, ненависти и т. п. Кроме того, чувствительность возрастает не только в горизонтальном измерении, то есть в измерении сопереживания происходящему вокруг, но и в вертикальном. Чем выше пиковые состояния сознания, тем глубже пропасти отчаяния, ощущения бессмысленности и безнадежности. Фактически, человек, пробудившийся для сверхсознательных процессов, начинает обостренно сознавать цикличность психической активности — циклы прозрений и спонтанного творчества, которые сменяются циклами замешательства и простоя.

Следующее общераспространенное осложнение, возникающее нередко на начальных этапах знакомства со сверхсознательным, это ощущение своей несостоятельности. Великолепие, которое внезапно открывается нашему взору, может вызвать у нас обостренное осознание собственных ограничений. Поскольку же сравнение — одна из главных умственных привычек личности, мы начинаем непроизвольно сравнивать свой образ жизни с красотой сверхсознательного. В результате такого сравнения вполне может возникнуть чувство вины и уныния.

Возможна и противоположная реакция: забвение нынешних наших ограничений, ложная уверенность в том, что проблески сверхсознательного есть состоявшаяся действительность нашей личности. Подобный оптимизм является результатом смешения личного и надличного уровней. В результате у человека на какое-то время может возникнуть впечатление, что все его проблемы решены, что он достиг просветления и т. д. Да, постигнутое им надличное Я свободно, оно пребывает вне пространственно-временного многообразия этого мира с его противоречиями, не имеет проблем. Но полагать, что это распространяется и на нашу обычную личность, погруженную в повседневную **жизнь**, — опасное заблуждение. Нередко оно является результатом перевозбуждения эмоциональной сферы потоком сверхсознательного материала.

Когда в сознание врывается несметное количество образов, идей, логических связей и ассоциаций, может произойти также перевозбуждение интеллектуальной сферы. У человека возникает впечатление абсолютной ясности, прозрачности происходящего, всеведения; ему кажется, что он обладает решением всех проблем. Такое интеллектуальное перевозбуждение может вызывать бессонницу и другие психосоматические расстройства.

У мистически настроенных лиц могут возникнуть сложности с возвращением в прозу повседневной жизни, особенно после глубокой медитации. Они находят, что испытанные ими поразительные откровения и ощущение неземного блаженства несовместимы с миром, в который им приходится возвращаться. Нередко у них возникает склонность осуждать этот «плотский» мир, чувство враждебности и отвращения к нему, ощущение заброшенности в ссылку на какую-то чужую планету и тоска по «божественной родине» в сочетании с полнейшей неспособностью функционировать на практическом уровне.

Сходная ситуация описана в древнегреческом мифе об Икаре, воспарившем так высоко, что солнце растопило воск, которым были склеены его крылья, в результате чего он упал в море. Этот миф служит удачной иллюстрацией отношения к делу — и печальных последствий такого отношения — лиц, которые стремятся исследовать высшие этажи сознания, не заложив предварительно надежного личностного фундамента. Мы можем определить подобное отношение как «Икаров комплекс», — тенденцию забывать в своем духовном стремлении о личностных ограничениях.

Как и в случае любого другого важного начинания, на пути сознательной эволюции человек встречается с препятствиями, затруднениями, опасностями и т. п. К счастью, мы располагаем средствами, которые могут помочь нам справиться с проблемами, упомянутыми в настоящей главе. Как обычно говорил Ассаджол, если вы хотите взойти на высокую гору, вам нужно сперва заняться тренировкой и подготовить себя к восхождению физически. Вам нужно также запастись необходимым снаряжением и изучить свои возможности. Сказанное относится в равной мере и к восхождению на высоты сверхсознательного. Для этого нужно тренироваться и иметь хорошее снаряжение.

Необходимую основу восхождения составляет так называемый личностный психосинтез, нацеленный на формирование дееспособной личности, достаточно свободной от эмоциональных блоков. Такая личность знает, как удовлетворять свои потребности, способна конструктивно использовать свою агрессивную энергию и умеет учиться на ошибках. Она умеет управлять в определенной степени всеми своими психологическими функциями и ясно сознает, где у нее центр. Сформировав такую личность, мы можем безопасно и плодотворно взаимодействовать с высшими сферами своего существа; для нас начинается **надличный** или духовный психосинтез.

## Глава 15

### ВАША ЖИЗНЬ, ВАШЕ ТВОРЕНЬЕ

Гусеница становится бабочкой.

Бутон становится розой.

Межзвездный газ, сгущаясь, становится звездами.

Расплавленные минералы, остывая, становятся кристаллами.

А человек — он тоже развивается по некоему внутреннему плану, становится чем-то определенным, или жизнь наша — сплошная случайность? По-видимому, разумно будет предположить, что мы подобны остальным созданиям. И если так, то каждому из нас нужно пытаться выявить свой изначальный план развития, свой замысел, как его называют в психосинтезе, или цель своей жизни. У нас уже есть эта цель, мы изначально несем ее в себе; более того, своя цель есть и у каждого этапа нашей жизни, каждой ступеньки становления тем, кем мы **можем** быть, осуществления нашей идеальной формы.

Понятие идеальной формы, которая пытается проявиться в глубине нашей души и явить себя миру, позволяет переосмыслить понятия психотерапии и личного роста. Психотерапия при таком подходе превращается из самоцели в ряд этапов более **широкого** процесса, призванных помочь человеку осознать цель своей жизни, устранять препятствия на пути ее достижения и способствовать последнему. Личный рост как таковой отныне также не является самоцелью.

В каждый данный момент у нас существует практически бесконечное количество возможностей развития: мы можем начать учить арабский язык, заняться туризмом, отправиться путешествовать и узнать, как живут люди в других странах, учиться прыгать с парашютом и т. д. Но рассматривая эти возможности с точки зрения проявляющейся в нас идеальной формы, мы можем оценить, какие из них лежат в русле действительного роста нашего неповторимого существа.

Вместе с тем подходить к выявлению своего замысла, своей внутренней идеальной формы нужно очень мягко. Это постепенный, последовательный процесс, осуществляемый путем проб и ошибок. Никакая поспешность здесь неуместна, ибо приводит в подавляющем большинстве случаев к отрицательным результатам, разочарованию и унынию или, того хуже, измышлению некой искусственной идеальной формы, самозаточению и тюрьму перфекционизма.

#### ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ

Поэтому давайте для начала пойдем по более безопасному, безличному пути — начнем с упражнения, которое позволит нам открыть для себя красоту идеальных форм вообще:

1. Подумайте о какой-нибудь форме, которая, на ваш взгляд, достигла совершенства и красоты идеала.

Это может быть форма из мира неживой **природы**, например, какой-то кристалл или драгоценный камень.

Или из растительного мира, например, цветок **или лист**.

Или из животного мира, например, лошадь, дельфин или птица.

Или из мира природных явлений, например, радуга или звезда.

Или из мира искусства, например, стихотворение, картина, музыкальное произведение.

2. Рассмотрите несколько таких форм.

3. Живо и ясно прочувствуйте, испытав радость от соприкосновения с силой и красотой идеала.

Если мы посмотрим теперь на себя и на людей, окружающих нас в повседневной жизни, то обнаружим скорее всего, что такого рода идеальные формы являются здесь скорее исключением, что гармоничное раскрытие своего замысла у людей, как правило, заблокировано или предано забвению. Почему это происходит? Основная причина тому скрыта внутри нас: движение к воплощению идеальной формы сдерживается нашим воображением.

Наши представления о себе, наш образ себя может как способствовать, так и препятствовать нашему приближению к идеалу. Нет нейтральных образов, **все образы обладают определенной движущей силой.** И проблема состоит в том, что сквозь обманчивую вуаль наших субличностей мы зачастую видим искаженный образ того, кто мы и кем можем стать.

«Сон разума рождает **чудовищ**», — так называется знаменитый офорт Гойи. Можно сказать, что неверно используемое воображение также рождает чудовищ, если подразумевать под чудовищем нечто, ставшее иным, нежели ему суждено было быть. Когда воображением овладевают иррациональные силы бессознательного, они дают жизнь извращенным подобиям идеальных форм.

К счастью, образы воображения могут оказывать на нас не только отрицательное воздействие. **Образы могут и сковывать, и освобождать.** Ясно представляя свои возможности, мы приближаем их к действительности. Следовательно, мы можем целенаправленно использовать образы для того, чтобы способствовать осуществлению своего замысла, полнокровному воплощению своей идеальной формы. Для этого мы можем думать о следующем шаге, который нам предстоит сделать на пути саморазвития.

#### ИДЕАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

В этом упражнении вы будете живо представлять то, чего хотите достичь на данном этапе **саморазвития**: представлять идеальную модель того, кем вы действительно можете стать. Для начала лучше работать с идеальными моделями каких-то психологических качеств, таких как

любовь, стойкость, понимание, радость и т. п. Упражнение состоит из четырех шагов:

1. Выберите качество, которое, как вы чувствуете, в настоящее время будет способствовать осуществлению постепенно раскрывающегося замысла вашей жизни.

2. Теперь представьте, какими бы вы были, если бы обладали этим качеством во всей его **полноте**. Позвольте этому образу себя сформировать во всех деталях. Посмотрите, как это качество проявляется в его взоре, положении тела, выражении лица. (Поначалу образ может быть не очень устойчивым, размытым, появляться и исчезать. Но и в этом случае он окажет сильное воздействие на ваше **бессознательное**.) Несколько мгновений удерживайте в уме этот образ, призывая его все полнее проявлять выбранное вами качество.

3. Представьте, что вы входите в этот образ и образуете с ним одно **целое**,— как если бы оделись в новую одежду. Слившись с ним, почувствуйте, что выражаемое им качество стало частью вас. Представьте, как ощущается полнота обладания этим качеством. Почувствуйте, что оно наполняет ваше тело. Почувствуйте, что оно проникло в каждую клетку, что оно течет по жилам, пропитывает все ваше тело. Представьте, что это качество пронизывает ваши чувства, образ мысли и движущие вами мотивы.

4. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество больше обычного. Подробно представляйте, как разворачиваются эти ситуации.

В упражнении с идеальной моделью можно использовать не только психологические качества, но и социальные роли, которые вы хотите улучшить: идеальный партнер, идеальный учитель, идеальный друг и т. п. Как и в первом случае, не нужно оказывать на себя никакого давления, не нужно принимать никаких мрачных решений («все, после Нового года начинаю новую **жизнь**»); не нужно даже ожидать каких-то положительных результатов. Здесь требуется только работа воображения.

Наконец, следует упомянуть об одном высказываемом иногда безосновательном опасении. Некоторые люди считают, что создав такую идеальную модель, они надели бы на себя смирительную рубашку, лишили себя непосредственности и свободы движений. Подобные опасения являются результатом неверного понимания функции идеальных образов. Образ, пробуждающий возможности человека, никогда не станет для него тюрьмой, если только он сам не навяжет себе его, не «вменит в обязанность». Идеальная модель не привносится извне, а присутствует внутри нас, ожидая, когда мы ее обнаружим и приведем в действие. Обращая внимание на эту внутреннюю идеальную модель, мы позволяем ей выйти на поверхность сознания и проявить себя в нашей жизни. Идеальная модель подобна скульптуре, которая «ждет», по словам Микельанджело, в глубине мраморной глыбы, чтобы скульптор «раскрыл» ее, убрав лишнее.

Пробуждая одно за другим качества нашей идеальной формы, мы постепенно создаем таких себя, какими нам суждено было быть и какими мы собираемся стать. Тем самым мы становимся творцами своей жизни.

## *Глава 16* ЧЕМ МЫ ЖИВЫ

У Толстого есть рассказ об ангеле, который ослушался Бога и был наказан: лишенный крыльев и облачений, он был низвергнут зимою на кладбище у какой-то глухой деревушки. Проходивший мимо бедный сапожник, не ведая о божественном происхождении ангела, подобрал его и не дал замерзнуть: он одел его, накормил и оставил у себя жить, сделав своим учеником.

Прошло несколько лет. И однажды ангел улыбнулся так, что горница озарилась ярким светом. Пораженный сапожник спросил его, кто он и почему сияет. Ангел открылся ему и пояснил: чтобы возвратиться в рай, он должен был понять, благодаря чему люди живы на этой Земле. Он начал понимать это, когда в обличье человека рисковал замерзнуть на кладбище. Теперь, продолжал ангел, я окончательно понял, что люди не могут жить

сами по себе, что они нужны друг другу и что люди живы любовью.

Действительно, любовь дает нам жизнь. Но она также ослепляет нас, заставляет страдать и мучить друг друга. Возможно, прав был Данте, когда говорил, что любовь — единственная причина всех радостей и страданий человечества. Спрашивается, что есть любовь? Одно мы можем сказать со всей определенностью: любовь есть великое таинство. Любовь столь же сложна, как сама жизнь, и никакие определения не исчерпают ее. Но мы можем в какой-то мере проникнуть в эту тайну. Не умаляя величия любви как таковой, мы можем найти пути, которые позволили бы нам рассмотреть особенности своей любви.

Как мы уже делали это прежде, начнем с упражнения, которое позволит нам рассмотреть наличное положение вещей, а также исследовать их неявные **связи и смыслы**.

#### ИЗМЕРЕНИЯ ЛЮБВИ

1. Представьте закрытую дверь. На двери написано «Любовь». Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись.

2. Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой **форме**, — в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т. д.

3. Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим **образом**:

а. Воспринимайте это со всей ясностью без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.



б. Сознавайте, что этот образ — лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите себе: «В мире любви есть и **это**». Затем переходите к другому образу.

4. Выйдите и закройте дверь. В завершение упражнения подумайте о явившихся вам образах. Возможно, вам захочется понять, в чем их смысл, и как они связаны с любовью и вашей жизнью. Чтобы легче было проникнуть в их суть, можете записать свои переживания или зарисовать, что вы видели.

Рекомендуется также видоизменять это упражнение, визуализируя на двери вместо надписи «Любовь» надпись «Сексуальность». Сексуальность, даже в самых грубых и примитивных ее проявлениях, можно рассматривать как форму любви, стремления к единению с другим человеком.

Исследуя свое ощущение сексуальности, мы нередко выходим на более глубокие, первоначально скрытые от нас уровни содержания. Опыт чистой, беспримесной сексуальности доступен немногим. У большинства из нас она несет какую-то дополнительную функцию, будучи средством, например, снятия напряжения, ухода от одиночества или действительности вообще, проявления власти над другим человеком или снискания его любви. Зачастую сексуальность обслуживает какие-то невротические потребности. Кроме того, сознательно исследуя сферу своей половой любви, человек может яснее осознать, какой у него образ себя и какое чувство самоуважения. Мы обнаружили также, что на самом деле отношение людей к сексу отражает их отношение к жизни вообще.

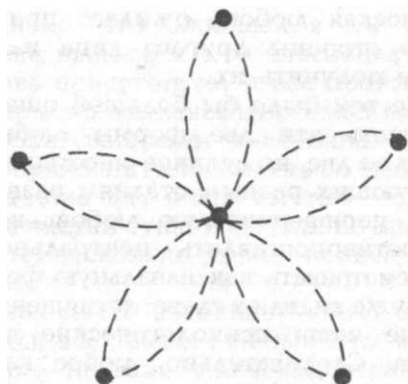
Любовь можно исследовать также, обратившись к сфере своих межличностных отношений. Как мы относимся к людям? Каковы наши сильные стороны и ограничения в данной сфере? Никакая связанная с любовью работа над собой не может обойти эти вопросы. Чтобы облегчить протекание любви по каналам общения, следует выяснить, чем обусловлен рельеф этих каналов.

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Приведенное ниже упражнение может помочь вам прояснить для себя характер ваших наиболее значимых взаимоотношений.

1. Составьте список значимых для вас лиц, с которыми вы поддерживаете отношения. Затем выберите из этого списка пять человек.

2. Возьмите большой лист бумаги и изобразите на нем простую фигуру (Рис. 4):



Точка в центре — это вы. Остальные пять точек — это люди, с которыми вы поддерживаете значимые для себя отношения.

3. В пространстве между центральной и каждой из пяти точек сделайте свободный рисунок, который бы отражал характер ваших отношений с данным человеком. Вы можете изобразить что угодно, не заботясь о мастерстве исполнения.

4. Закончив рисовать, запишите любые соображения, которые придут вам в голову в связи с этими отношениями. Тем самым вы дополните их визуальный портрет словесным. Благодаря такому многомерному осознанию у вас может возникнуть какое-то решение и, возможно, план изменения этих отношений к лучшему.

Теперь мы можем рассмотреть любовь в плане ее отношения к центру личности, который в психосинтезе называется человеческим «я». Любовь, исходящая из

центра, объективна в том смысле, что не искажена личными пристрастиями. Поэтому она позволяет нам отождествляться с другим человеком без риска оказаться в его зависимости или стать жертвой его манипуляций. Поскольку она не зависит от реакции другого лица или желания снискать его признание и благодарность, она не ведает страха.

С другой стороны, существует любовь, исходящая из периферии. Она может сопровождаться очень приятными чувствами, так что ее подчас нелегко отличить от центральной любви. Но между ними большая разница. Периферическая любовь ожидает признания и поддержки со стороны другого лица и посему живет в страхе не получить их.

Вместе с тем было бы большой ошибкой чересчур разграничивать эти две формы любви. Во-первых, существует не две, но великое множество форм любви, соответствующих разным стадиям развития человека. Во-вторых, периферическую любовь вовсе не обязательно противопоставлять центральной любви, ее можно рассматривать как начальную форму последней.

Как мы уже видели в главе, посвященной субличностям, любые наши психологические качества могут развиваться. Следовательно, любое качество можно рассматривать как преходящую стадию его развития. Усвоив эту точку зрения, мы сознаем, что на начальных стадиях развития все выглядит достаточно примитивно, не только любовь.

Важно также учитывать, что у многих людей периферическая любовь соседствует с центральной, так что в какие-то моменты на передний план выходит первая, а в какие-то **вторая**, — или обе могут присутствовать одновременно в той или иной пропорции. Более того, для многих **людей** даже периферическая любовь является большим достижением.

Тут возникает естественный вопрос: а можно ли научиться любить? Да, можно. И те, чья любовь незрела, и те, кто, по-видимому, вообще неспособен ее испытывать, могут учиться любить, если находят для себя такую задачу достаточно важной.

Как это делается? Любви учатся, обращая на нее внимание, изучая ее, рассматривая с разных сторон, экспериментируя с ней. Любовь присутствует во всех людях независимо от того, сознают они ее или нет. Все

мы когда-то и в какой-то мере испытывали любовь и можем пробудить ее, начать возвращать ее вновь.

#### ОСОЗНАНИЕ ЛЮБВИ

1. Вспомните время, когда вы испытывали любовь. Не просто думайте о ней, но вновь проживайте ее в своем воображении, как если бы это происходило сейчас. Вновь испытывайте происходившее во всех деталях — обстановку, звуки, **ЭМОЦИИ, МЫСЛИ** и т. д.

2. Событие это относится к прошлому. Осознайте, однако, что ожившая в вас любовь не обусловлена временем, что способность испытывать любовь присутствует в вас постоянно.

3. Теперь, основываясь на осознании этого и на опыте любви, живущем в глубинах вашего существа, соприкоснитесь — пусть на один короткий миг, пусть поначалу очень смутно — с качеством любви в ее чистой сущности. Или по крайней мере представьте, насколько можно полнее, какая она, эта любовь.

4. Теперь пусть возникнет образ, символизирующий для вас такую любовь. Это может быть **ЧТО** угодно — пейзаж, человек, абстрактный узор и т. д. Удерживая его перед своим внутренним взором представьте, что он говорит вам что-то — словами или без слов — о вас или любви вообще. Откройте ему.

5. В конце запишите, что вы испытали, выполняя это упражнение.

Выполняя это и другие психосинтетические упражнения, важно не спешить и не насиловать себя, пытаясь побыстрее взять штурмом высшие уровни сознания. Как и любое наше качество, любовь находится в процессе развития, и мы пытаемся сотрудничать с этим процессом. Неприятие нынешней, действительной стадии своего развития, и обусловленные этим неприятием попытки тащить себя за волосы, чтобы ускорить свой рост, рано или поздно приводят к результатам прямо противоположным ожидаемым. Поиск гармонии, сонастроенности с естественным процессом синтеза — гораздо более продуктивный **ПОДХОД**.

## Глава 17

### ПРЕКРАСНОЕ

Наше истинное существо прекрасно. Нам нужно только осознать этот фундаментальный факт. И здесь нам может помочь следующее упражнение:

#### ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА

1. Подумайте о какой-то прекрасной, на ваш взгляд, черте своего характера, способности или установке. Она не обязательно должна быть проявленной и активной. Она может быть лишь предрасположенностью, о которой никто кроме вас не знает.

2. Некоторое время создавайте этот элемент личности, наслаждаясь его эстетическим созерцанием. Затем пусть перед вашим внутренним взором возникнет образ, символизирующий этот элемент — произведение искусства, пейзаж, животное, что угодно.

3. Созерцайте этот образ, пусть он явит вам всю свою красоту, может быть даже что-то сообщит — словами или без слов. В самом деле, любой образ может говорить с вами, если вы предоставляете ему такую возможность. Уделите какое-то время, чтобы полностью усвоить качество этого образа.

4. Возьмите еще одну прекрасную черту, качество, способность или сторону своей личности и повторите шаги 2 и 3. Затем проделайте то же с другими сторонами личности, которые вам нравятся. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не наберется достаточно большой список вещей, которые вы в себе цените. Вы сами удивитесь, как много их **откроете**, — в особенности, если всмотритесь поглубже и не поддадитесь внутренним голосам уныния, неполноценности и скептицизма.

У всех нас есть какой-то опыт общения с прекрасными сторонами своей души, и каждый из нас может развивать свою способность соприкасаться с эстетическим измерением своей личности. Тем самым мы добьемся двух результатов: во-первых, заложим проч-

ный фундамент самоуважения, которое представляет собой нечто весьма отличное, едва ли не противоположное нарциссизму и комплексу **величия**, — а без такого глубокого, искреннего самоуважения невозможна интеграция **личности**, — во-вторых, откроем врата восприятия внешней красоте.

Как можно усилить свою способность воспринимать прекрасное? Ответ все тот же: нужно приучать себя открываться ему. Вместе с тем мы можем занять и более активную позицию, целенаправленно стремясь отыскать красоту во всем — в лице человека, музыкальном отрывке, дереве. Станиславский говорил об этом как о «проникновенном» поиске красоты.

Скоро мы обнаружим, что прекрасное существует не только на уровне чувственно воспринимаемых форм физического мира, но и на субъективных уровнях: мы можем видеть прекрасные установки других людей, чистоту их побуждений, утонченность их натуры и т. д. Мы можем радоваться гармонии и содержательности прекрасных человеческих отношений. И, самое важное, мы можем соприкасаться с красотой внутреннего существа другой личности.

Это ощущение красоты внутреннего существа человека не ограничено каким-то конкретным индивиду; однажды возникнув, оно может **независимо** от нас распространиться на все человечество.

И наконец, есть ощущение красоты нашего психосинтеза. Гармония и ритм жизни, порыв в неизвестное, **преобразование** и синтез элементов личности, **яркие** проявления надличного Я — все это может складываться в прекрасную живую картину.

Память о былом наслаждении красотой — решающий фактор, позволяющий нам наслаждаться ею в будущем. Приведенное ниже упражнение нацелено на то, чтобы пробудить и вернуть к жизни драгоценные воспоминания о соприкосновении с прекрасным. Оно начинается с воспоминаний о безобразном, потому что сравнение с безобразным — не только физическим уродством, но и уродством внутреннего распада, конфликта, глупости, злобы — помогает нам понять природу прекрасного и подчас резко усиливает наше стремление к нему.

Это упражнение принесет какой-то результат лишь в том случае, если вы ярко оживите в памяти соответствующие события, подключив к тому все свои **чувства**, — как если бы вы действительно испытывали происходящее, а не просто вызывали его из глубин памяти.

1. Оживите в памяти моменты соприкосновения с безобразным. Вновь ощутите отвратительное, разрушающее влияние безобразного на ваше тело и душу. Помните, что это может быть безобразное любого толка, не обязательно физическое уродство.

2. Теперь оживите в памяти несколько моментов соприкосновения с прекрасным. Это может быть красота природы, взаимоотношений, развития, понимания и т. д. Вполне прочувствуйте то необычное воздействие, которое оказывает на вас прекрасное.

Некоторое время наслаждайтесь этими моментами, пусть они проникнут в глубину вашей души, чтобы вы могли понять, оценить и усвоить их, вновь убедиться, что они присутствуют в вас.

3. Теперь уделите какое-то время тому, чтобы ощутить открытость всего своего существа прекрасному, осознать свою восприимчивость и **живой** интерес к прекрасному во всех его проявлениях.

## Глава 18

### СИНТЕЗ

Гармоничное единство противоположностей — это состояние, к которому в той или иной степени может приблизиться любой человек. Но для этого сперва нужно выявить свои наиболее ярко выраженные противоположности и изучить различные возможные пути работы с ними. Прodelав такой анализ, мы затем сможем приступить к синтезу.

К числу общераспространенных противоположностей внутреннего мира человека можно отнести любовь и волю, практичность и идеализм, чувства и разум, Эрос и Логос, чувственность и духовность, деловитость

и игривость, интуицию и логику, пессимизм и **ОПТИ-**мизм, мужественность и женственность, консерватизм и радикализм, интроверсию и экстраверсию.

Игра этих противоположностей дает нам возможность обогатить свой опыт, свою деятельность и, в конечном счете, свой синтез. У некоторых людей трудно обнаружить хоть какое-нибудь противоположное качество. Создается впечатление, что они всецело обусловлены какой-то одной стороной своей личности: человек, например, может быть только работником, и совершенно не уметь развлекаться; или он может быть интеллектуалом, начисто выключенным из эмоциональной жизни — и так далее. Обычным результатом такой односторонности является **застой в развитии**.

Впрочем, подобная односторонность и ограниченность зачастую бывает поверхностной: люди, отождествленные с одним полюсом своей личности, могут быть щедро наделены противоположным качеством, но подавлять его.

Еще чаще встречаются случаи **колебательного** проявления противоположных качеств, когда человек по очереди отождествляется то с одним, то с другим.

Проблема возникает тогда, когда мы отождествляем себя лишь с каким-то одним из своих противоположных качеств за счет другого. Затем мы постепенно становимся пленниками избранного нами качества и соглашаемся ограничить себя им. Наше поведение обедняется, поскольку мы в своем ослеплении не видим противоположной половины спектра существующих у нас возможностей.

Очевидно, разрешение этой проблемы состоит в том, чтобы сознать оба полюса, не отождествляясь ни с одним из них: необходимо достичь состояния творческого напряжения, динамического равновесия между полюсами. Чтобы достичь этого, можно воспользоваться методом самоотождествления, то есть отождествления с самим собою, с «я», независимым от обеих сторон. Свобода «я» позволяет нам оценить по достоинству их дарования и богатство, регулировать их взаимодействие и решать, какую из сторон уместно будет проявить в той или иной ситуации.

По мере того, как мы все лучше и глубже знакомимся с этими противоположностями, **МЫ ВИДИМ, ЧТО**



контраст между ними слабеет. В конечном итоге они сходятся и сливаются в синтезе.

Такой синтез — состояние возможное и желательное. В самом деле, можно **быть** волевым и в то же время любящим человеком; свободным и внутренне упорядоченным; практичным идеалистом; мечтательным организатором. И все же слова эти не вполне передают то, что подразумевается под синтезом. Ибо слияние противоположностей создает новую психологическую реальность, несводимую к сумме составляющих ее частей. Поскольку такого рода реальность возникала в человеческом опыте крайне редко, человечество не выработало слов для ее **обозначения**, — для обозначения, скажем, синтеза чувственности и духовности, игры и работы, ума и чувства. Этот факт показывает, сколь обусловлен наш обиходный язык нашими противоположностями, воспроизводя и увековечивая такую внутреннюю расщепленность.

Когда происходит синтез, новая сущность представляет собой нечто большее, нежели сумму исходных элементов. Будучи смешаны, кислород и водород образуют просто смесь элементов кислорода и водорода. Но если в этой смеси проскакивает искра, происходит взрыв, синтезирующий из них воду — нечто более сложное, и в то же время включающее в себя обоих. Синтез психологических элементов дает сходный результат: высвобождение психической энергии; появление нового качества, которое включает в себя исходные; и сознание того, что ни одно из исходных качеств утрачено не было, что мы при желании можем вернуться к любому из них, даже если обычно и не испытываем в этом потребности.

Приведенное ниже упражнение разработано для такой пары противоположностей, как игра и работа, но предложенная в нем схема может быть использована и для любой другой пары противоположностей. Цель упражнения — представить синтез или, по крайней мере, состояние динамического равновесия значимых для вас в настоящее время противоположностей. Если вы почувствуете, что переходите на сторону одной из них и начинаете осуждать другую, мягко но твердо откажитесь от этого и возвратитесь в нейтральную позицию, например, журналиста или ученого, заинтересованного во всестороннем изучении вопроса.

## СИНТЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ (1)

1. Представьте, что вы попали в Страну Работы. Здесь каждый человек при деле и выглядит деловитым, всем своим видом выражает деловитость. Посмотрите на выражение лиц этих людей, как они ходят, как говорят и т. д. Посмотрите на машины, витрины магазинов, дома. Зайдите в пару **из них**.

2. Среди людей, живущих в этой стране, вы можете встретить своих знакомых, и даже себя. Это люди, а не карикатуры. Но они обладают в основном качествами, связанными с работой. Так, вы можете обнаружить здесь очень умелых людей (посмотрите на почтальона, пожарника и т. д.). Они ориентированы на достижение результата и мыслят категориями продуктивности. Делают они все очень быстро и выполняют большой объем работы. Попытайтесь увидеть положительные качества этих людей и их ограничения.

3. Теперь вы попадаете в Страну Игры. Здесь все и вся представляет полнейшую противоположность тому, что вы только что видели. Люди спокойно гуляют по улицам, улыбаются и весело проводят время, нимало не заботясь вопросами конечного результата и продуктивности своей деятельности. Они слегка рассеяны, шутивы, с оттенком ребячливости. Они не любят серьезной работы. Ходите вокруг и изучайте их так же, как вы делали это в Стране Работы. Видите ли вы их желательные и нежелательные стороны?

4. Теперь представьте третью страну. Она находится в очень красивом месте с мягким климатом, здания здесь гармонично вписаны в природу. Корнями своими эта страна уходит в древнюю, забытую цивилизацию. В ходе веков ее обитатели постепенно создали неведомую нам культуру, гораздо более совершенную в плане знания психологии. Они глубоко изучили внутренний мир человека и знают, как улучшить его жизнь. Одна из разрешенных ими проблем — развитие целостного человека, синтезирующего различные конфликтующие фрагменты своей личности в одно целое.

В частности, им удалось осуществить синтез таких человеческих способностей, как способность играть и способность работать. В результате обитатели этой страны работают играючи, и в то же время со всею ответственностью. Они не только умелы и продуктивны, но и восприимчивы к **пред-расному**.

5. Как и в предыдущих случаях, познакомьтесь с некоторыми из них, поговорите с ними, посмотрите, как они одеты, как работают, каков у них образ мысли. Погуляйте по городу, зайдите в дома, театры, церкви, музеи, фабрики, учреждения, рестораны, зоны отдыха. Затем опишите полученный **опыт**.

Следующее упражнение может выполняться как дополнение к предыдущему, либо самостоятельно.

### **СИНТЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ (2)**

1. Выберите пару противоположностей, с которыми вы хотели бы поработать.

2. Возьмите лист бумаги и, воспользовавшись методом свободного рисунка, изобразите на левой половине одну из противоположностей, а на правой — другую. Напомним, что художественные достоинства свободного рисунка значения не имеют и в расчет не принимаются.

3. Два полюса стоят друг против друга. Вы можете почувствовать, что между ними происходит некое взаимодействие. Теперь возьмите другой лист и опять изобразите на нем два полюса, **а также** их взаимодействие. Взаимодействие продолжается как диалог между ними: он может принять форму стычки, первого знакомства, сдержанного общения, взаимной неприязни и т. д. Продолжайте рисовать, делая рисунок за рисунком, и пусть это взаимодействие **само** собою принимает любые очертания. В процессе взаимодействия элементы его могут коренным образом измениться.

Синтез может быть спонтанным развитием: две части постепенно сливаются в нечто единое.

4. Если возникнет новая целостность, не останавливайтесь на этом и попытайтесь понять, какое

ваше внутреннее состояние она изображает. Затем опишите на обороте рисунка все, что вы испытывали в ходе упражнения, и как этот новый синтез мог бы проявиться в вашей жизни.

## *Глава 19*

### **БЕСКОНЕЧНОСТЬ**

Стул, на котором вы сейчас сидите, движется в межзвездном пространстве со скоростью тридцати километров в секунду — вместе с планетой Земля, разумеется, и всей солнечной системой, включая Солнце. Солнце — желтая звезда на периферии нашей галактики (Млечного Пути), одна из сотен миллиардов звезд. Астрономы утверждают, что существует бесчисленное множество других галактик, подобных Млечному Пути, и в каждую из них входят мириады звезд, большинство из которых, вероятно, имеют собственные планетные системы. Если хотя бы на одной десятилетия процента этих планет существует техническая цивилизация, то во Вселенной должно быть не менее ста триллионов цивилизаций.

Все проблемы меняются, когда смотришь на них в более широком плане; они утрачивают ореол своей значимости. Но, как **правило**, мы находимся под гипнозом повседневных событий и чувств, так что малое для нас становится великим, мимолетное представляется постоянным, деталь принимается за целое, а всякие пустяки кажутся ужасно серьезными.

Осознание космической необъятности и бесконечности существующих форм помогает нам освободиться от подобного эгоцентризма. Этому способствует и память о вечном течении времени. Как гласит латинская поговорка: «Что это по сравнению с вечностью?»

Методика верных соотношений, как мы называем ее в психосинтезе, предлагает нам рассматривать себя, свои проблемы, проекты, взаимоотношения, успехи и неудачи в соотношении с бесконечностью пространства и времени. Когда мы это делаем, все для нас обретает иное значение: самомнение и фанатизм уходят, уступая место чувству радости и освобождения.

## БЕРНЫЕ СООТНОШЕНИЯ

Закройте глаза и представьте во всех деталях комнату, в которой вы находитесь, и то, что вас окружает. Теперь представьте, что вы возноситесь вверх и ясно видите под собой дом, в котором находится эта комната.

Смотрите, как уменьшается этот дом по мере того, как вы поднимаетесь выше и выше. Вы видите под собой весь город, в котором живете: дома, улицы, деревья, парки, многоэтажные постройки. Люди и машины такие маленькие, что их почти не видно. Подумайте, что каждый из этих людей — это центр своего собственного мира, со своими мыслями и чаяниями, проблемами и планами. Смотрите на движущихся внизу людей, живущих своей жизнью. Представьте также людей, которые находятся в домах и постройках.

Продолжайте подниматься. Поле вашего зрения расширяется, и вы видите другие города, зеленые поля, горы, озера.

Вы поднимаетесь все выше и выше. Под вами проплывают океаны, другие страны, вереницы облаков.

Теперь вся Земля перед вами, бело-голубая, медленно вращается в пустом пространстве. С этой огромной высоты люди совсем не видны, и ничто больше не указывает на их существование; но вы можете думать о них, о пяти миллиардах людей, которые живут на одной планете и дышат одним воздухом. Подумайте об этом какое-то время, смотря на планету Земля.

Теперь, по мере того как вы удаляетесь от нее, Земля становится все меньше и меньше. В поле вашего зрения попадают другие планеты: яркая Венера, красный Марс, огромный Юпитер и, наконец, вся солнечная система.

Теперь Земля совсем исчезла, а Солнце превратилось в маленькую светящуюся точку среди бесчисленных звезд, и вы теряете его из виду. Вокруг вас миллиарды звезд — внизу, сверху, со всех сторон. Больше нет ни «выше», ни «ниже».

Все эти миллиарды звезд образуют всего лишь одну из галактик вселенной. Куда ни двинься

**Отсюда,** — в любом направлении можно обнаружить бесчисленное множество других галактик.

Подумайте теперь о бесконечности времени. В ней нет ни «завтра», ни «вчера», нет никакой спешки, никакой безотлагательности. Лишь мерцающий покой и благоговение.

Почувствовав, что пора заканчивать упражнение, откройте глаза и оставьте в себе это чувство расширенного сознания.

## *Глава 20*

### **ТИШИНА**

На протяжении столетий внутренняя тишина служила людям средством исследования своего внутреннего мира. Состояние умиротворенного покоя, свободного от каких бы то ни было волнений, проблем и мыслей, сравнивалось с неподвижным пламенем свечи, со спокойным морем, неподвижная гладь которого позволяет увидеть сквозь толщу воды дно, и т. п. Прочитав обо всем этом в книгах, мы садимся и закрываем глаза с намерением создать внутреннюю тишину. Но вскоре мы обнаруживаем, что обычная наша мысленная активность отказывается идти в отпуск: поток мыслей не прекращается, а попытка направить внимание внутрь лишь усиливает его. Мы пытаемся избавиться от мыслей или успокоить их, но их становится еще больше. В конце концов терпение наше ломается и мы встаем, чтобы заняться чем-то другим. Возможен и другой вариант: мы садимся, закрываем глаза и постепенно погружаемся в легкий транс, теряя связь с миром и почти забывая о себе. Это довольно приятное состояние, почти лишенное какого-либо содержания. Через некоторое время мы возвращаемся в обычное состояние сознания и переходим к чему-то другому, испытывая странное ощущение сонливости.

Ни одно из этих двух состояний не является подлинной внутренней тишиной, которая представляет собой состояние острой и в то же время ненапряженной сознательности, ясного и спокойного присутствия. Такая внутренняя тишина возникает лишь после того, как мы сосредоточимся первоначально на каком-то

предмете. В результате все внутренние процессы объединяются вокруг одного выбранного нами образа или мысли, так что через какое-то время мы можем «погасить» даже этот центр и пребыть в полном покое и безмолвии. Разумеется, ЭТО не значит, что в сознании образуется полная пустота, полное отсутствие каких-либо содержаний. Мысли будут проникать в поле сознания как и прежде, но мы предоставим им течь на заднем плане подобно реке — не пытаюсь остановить ее, но и не выказывая к ней никакого интереса. И в этой тишине у нас появляется возможность услышать то, что ранее было неразличимо.

Для создания внутренней тишины в психосинтезе обычно применяются две основные методики:

1. Медитация с восприятием. Как мы узнали в одной из предыдущих глав, высшей точкой медитации с осмыслением является состояние однонаправленности ума. После десятиминутной, скажем, медитации с осмыслением мы можем просто отпустить ее объект, оставив ум на две-три минуты (для начала этого вполне достаточно) без какой-либо поддержки с нашей стороны и погрузившись в тишину, свободную от содержаний. Это медитация с восприятием.

2. Визуализация Храма Тишины. Это упражнение также вызывает из глубины души тишину, позволяя ей, по словам Ассаджоли, «петь в нас и оновлять нас»:

#### ХРАМ ТИШИНЫ

Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию.

Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы.

Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным вратам

храма. Вы видите, как ваши руки касаются их и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружит тишина.

Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете **В** эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой.

Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела.

Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. Вслушивайтесь в тишину. Тишина — это определенное качество, а не просто отсутствие звуков.

Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его врата. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц.

## **ЭПИЛОГ**

Под конец я хотел бы привести еще одно простое упражнение, призванное пояснить смысл наших психосинтетических опытов в более широком контексте.

### **ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

1. Погрузитесь на несколько мгновений в тишину.

2. Теперь, подключив воображение, подумайте о страданиях человечества: о боли, смятении, гневе, тревоге, одиночестве, крушении надежд, подавленности, отчаянии, невежестве, безрассудстве миллиардов людей, населяющих **планету**, — в том числе и ваших.



3. Теперь, напротив, подумайте об огромных еще не раскрытых возможностях человечества: о разуме, любви, стремлении стать лучше, потребности в справедливости, жажде мира, тяге к неведомому, способности удивляться, художественном творчестве. Эти возможности подобны той огромной энергии, которая заключена в ядре атома.

Представьте и почувствуйте их красоту и силу. Подумайте о той огромной радости и бесчисленных благотворных последствиях, которые бы принесло осуществление этих возможностей. Представьте присутствие этих возможностей в миллиардах людей, в том числе и в себе.

4. Если вы работаете над собой, значит вы уже участвуете в удивительной вековой работе по преодолению тьмы и боли — и пробуждению скрытых возможностей человека. Уделите какое-то время осознанию того, что ваша работа над **собой** — не просто ваше частное дело, но момент гораздо более масштабного процесса, в который по-разному включено великое множество людей: процесса эволюции человечества.

# ПРАКТИКА ПСИХОСИНТЕЗА

Том *Йоуменс*

## ДВЕНАДЦАТЬ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Многолетний опыт свидетельствует, что предполагаемые ниже двенадцать упражнений составляют основу сознательного сотрудничества с процессом психосинтеза. Некоторые из них были разработаны Роберто Ассаджолли, другие — сотрудниками Института психосинтеза в Сан-Франциско и Канадского института психосинтеза; все упражнения неоднократно пересматривались по мере углубления нашего понимания их механизмов. В комплексе они представляют собой «практику», которой может воспользоваться любой человек, желающий стимулировать свой психо-духовный рост. Это развивающие упражнения, призванные приблизить человека к его истинному истоку, к постижению и осуществлению в повседневной жизни того, что Ассаджолли называл «высшим Я».

Разумеется, приводимые здесь упражнения можно сочетать с другими методиками из широкого спектра психологических и **духовных** дисциплин, как восточных, так и западных; очевидно также, что арсенал психосинтетических упражнений ими не исчерпывается. Однако эти двенадцать упражнений вновь и вновь доказывают свою первоочередную значимость в практике психосинтеза, и мы публикуем их в надежде на то, что они будут приносить пользу людям еще не один десяток лет.

Том *Йоуменс. Сан-Хосе, 1989.*

## 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Одним из самых полезных инструментов долговременного саморазвития является рабочая тетрадь, дневник или журнал. Мы воспользуемся термином «рабочая тетрадь», так как у большинства людей слово «дневник» ассоциируется с воспоминаниями поры отрочества, когда дети нередко ведут тривиальные и обременительные записи о своих буднях.

Рабочая тетрадь в данном случае предназначена для того, чтобы фиксировать свою внутреннюю жизнь в ее развитии. Внешние события можно фиксировать постольку, поскольку они касаются внутренней жизни (чувства, мысли, наблюдения), но центральное место должно занимать постепенно разворачивающееся осознание себя и мира, а также новые смыслы, ценности и взаимосвязи, которые вам удастся обнаружить.

Такая рабочая тетрадь служит ряду целей. Она призвана прежде всего помочь вам яснее выразить свои мысли, чувства и наблюдения. Кроме того, записывая их, вы все больше раскрываете себя для себя. Пытаясь что-то записать, вы несомненно делаете нечто большее, чем если бы просто думали или говорили об этом. В процессе записи ваша мысль становится более ясной и **определенной**,— ведь вам приходится выбирать одну точку зрения из нескольких возможных. Это снижает вероятность произвольного самообмана, когда человек, сам того не подозревая, придерживается нескольких противоположных точек зрения. Ведя записи, вы сможете быстрее обнаружить подлежащую разрешению проблему или тупик, в котором вы **оказались**,— и тем самым сделаете первый шаг к выходу из создавшейся ситуации.

Ведение записей служит также сильным стимулятором творческого процесса. Известно, что когда предстоит разрешить какую-то проблему, достаточно запи-

**сать** несколько мыслей по этому поводу, чтобы вызвать появление новых ассоциативных идей. А идеи эти, в свою очередь, открывают новые подходы к проблеме, новые возможности, о которых человек ранее не думал. Если вы научитесь таким образом расширять горизонт своего мышления, то будете искренне изумлены глубиной вашей способности проникать в суть вещей. Способность, которая ждет своего высвобождения.

Как метод саморазвития, рабочая тетрадь имеет и другие полезные стороны. Она позволяет совершенно безвредно для окружающих выражать любые переполняющие вас разрушительные эмоции. Научившись «выпускать пар» с помощью записей, вы обретете средство снятия внутреннего напряжения и сможете узнать, чем оно было обусловлено. Кроме того, ведение записей служит хорошим упражнением по развитию навыков сосредоточения, внимания и волевого контроля. Человеку робкому, неохотно выражающему свои мысли в непосредственном общении, это может помочь свободнее раскрывать себя. Таким образом, поскольку рабочая тетрадь ведется исключительно по личной инициативе, которую человек проявляет в моменты сознательного включения в процесс самопознания и саморазвития, она может стать важным инструментом осуществления психосинтеза.

Помимо текстовых материалов в рабочую тетрадь можно заносить также рисунки и другие изображения. Они могут быть самыми разнообразными. Во-первых, это могут быть образы, которые явились вам в снах, фантазиях или визуализациях. Во-вторых, схемы, абстрактные символы и другие наглядные изображения, которые можно использовать для графического **выражения** идей. Последнее способствует выработке ясных представлений и помогает делиться ими с другими людьми. И наконец, существует так называемый «автоматический рисунок», который делается в состоянии рассеянного внимания или когда внимание сосредоточено на чем-то **другом**, — например, когда вы, размышляя о чем-либо, машинально водите ручкой по бумаге. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя. Таким образом, они могут стать полноправной частью рабочей тетради.

Ниже даны названия возможных тем для рассмотре-

ния в рабочей тетради. Исходя из своего опыта и потребностей, вы могли бы выбрать те из них, которые представляют для вас наибольшую ценность. Разумеется, вы в любое время сможете пересмотреть сделанный выбор. Очень важно **Датировать** каждую запись, чтобы иметь в дальнейшем ясную картину своего развития.

**Диалог с идеями:** Включите сюда название любой сферы, в которую вам хотелось бы глубже проникнуть — например, Воспитание, Религия, Математика, Теория систем, Экология и т. д.

**Диалог с другими людьми:** Открытия или вопросы, связанные с межличностными отношениями.

**Диалог с событиями:** Ваша реакция на наиболее значимые события вашей жизни; отмечайте случаи очевидной для вас «синхронии» (значимая одновременность событий, «схлопывания»).

**Внутренние диалоги:** Разнообразные мысли, раздумия, предчувствия, проблемы или размышления, не входящие в другие разделы.

**Сны:** Описание, контекст, ассоциации, углубленное размышление над своими снами (которые легче всего записывать сразу после пробуждения).

**Мыслеобразы:** Визуализации или переживания другой сенсорной модальности. Сюда могут входить образы, возникающие спонтанно или благодаря использованию методики направляемого воображения. Их можно фиксировать с помощью записей или рисунков. Полезно фиксировать чувства и ассоциации, возникающие в связи с тем или иным образом или какими-то его частями (форма, цвет и т. д.), отмечать, какое он для вас имеет значение, а также предположительное его толкование, если таковое имеется.

**Воображение:** Фантазии, истории, ситуации и т. д., которые могут послужить толчком для работы воображения. Желательно ограничиться в этом разделе образами, несущими определенный творческий заряд.

**Диаграммы:** Графические модели теоретических построений (хотя их можно включить в раздел «Диалог с идеями»). Они помогут вам выражать мысли в зримой форме, что может оказаться полезным для обретения навыков наглядного пояснения своей мысли.

**Медитация:** Заметки о приемах медитации, с которыми вы экспериментировали; исходные объекты

медитации, достигнутые результаты. Отмечайте все полученные таким образом интуитивные прозрения.

**Я:** Заметки об определяющих чертах своей личности, ответы на вопрос «Кто я?»; опыт, полученный благодаря «самовоспоминанию» и применению других методик вопрошания о сути своего существа.

**Воля:** Заметки об опыте приложения волевых усилий, оценка своих сильных и слабых мест. Отмечайте все ситуации и связанные с ними обстоятельства, в которых вы сознательно использовали свои волевые качества; отмечайте результаты упражнений по развитию **ВОЛИ**.

**Методы саморазвития:** Опыт использования методов, не вошедших в другие разделы. Как можно полнее фиксируйте обстоятельства, в которых вам помогли (не помогли) те или иные методы, а также свое мнение о причинах, лежащих в основе успеха или неудачи в применении того или иного метода.

**Пиковые переживания:** «Сильные» или «глубокие» переживания покоя, радости, любви, расширения сознания, просветления и т. п.; обстоятельства и результаты этих переживаний.

**Затруднения:** Слабости, о которых вы знаете и от которых хотели бы избавиться. Особое внимание следует уделить методам, с помощью которых вы пытаетесь это делать. Фиксируйте также все выражено негативные реакции на других людей — это может помочь вам выявить свои еще не осознанные проблемы, которые проецируются на окружающих.

**Цитаты:** Важные для вас **ЦИТАТЫ** из прочитанных книг.

**Временная перспектива:** Ощущение своего движения во **времени**, — из прошлого в настоящее и из настоящего в будущее. Можно отмечать вехи своего жизненного пути, «развилки» (дороги, по которым вы пошли или не пошли), воспоминания.

## **2. УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я!»**

Это упражнение призвано помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего я. Оно основывается на том предположении, что каждый из

нас, подобно луковице, имеет множество «оболочек», скрывающих центральную «сердцевину». Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Некоторые из них подобны фасаду, маске, скрывающей те стороны личности, которые мы не **любим**; некоторые могут быть этими нелюбимыми сторонами; а некоторые могут быть скрытыми положительными сторонами нашей личности, которые мы не в состоянии признать таковыми. Как бы там ни было, где-то за этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро — наше настоящее я, глубочайшее существо нашей личности. Путем последовательного вопрошения «кто я?» мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.

### **ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги, сверху поставьте дату и напишите: «Кто я?». Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

2. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «Кто я?» и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение.

3. Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: «Кто я?». На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, **пс а** вы не почувствуете, что оно завершилось. **Если** хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. **Вы-**полнив это, опишите свой опыт.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. При повторном выполнении его воздействие усиливается.

### 3. ВЕЧЕРНИЙ ОБЗОР

Лучше всего выполнять это упражнение в конце дня. Отходя ко сну, окиньте взором прошедший день, прокручивая его словно фильм в обратном порядке — начиная от настоящего момента, затем поздний вечер, сумерки, обеденное время, полдень и так далее, вплоть до момента пробуждения.

Такой вечерний обзор может быть использован для изучения себя и своей жизни вообще; его можно также видоизменить, сосредоточиваясь, например, на каких-то сторонах своей личности, на каких-то стереотипах или конкретных внутренних процессах, о которых вы хотели бы узнать побольше. В этом упражнении очень важно то, как вы относитесь к его выполнению. Делая обзор, старайтесь превратиться в **беспристрастного наблюдателя**, спокойно и трезво регистрирующего каждый этап прожитого дня. Переходите от этапа к этапу, не радуясь успехам и не огорчаясь неудачам. Цель упражнения состоит не в том, чтобы оживить в памяти имевшие место события, а в том, чтобы **спокойно зафиксировать в сознании значение и «рисунки» прожитого ДНЯ.**

Многие находят целесообразным записывать отмеченные при этом интересные моменты и осенившие их прозрения (это можно делать в рабочей тетради). Просматривая такие заметки за какой-то период времени, вы сможете заметить неуловимые иначе тенденции и стереотипы.

#### ОБЗОР СУБЛИЧНОСТЕЙ

Этот вид «Вечернего обзора» представляет собой обзор прожитого дня в плане поведения субличностей.

Субличностями называются многочисленные психологические образования в рамках нашей собственной личности, у которых имеются свои полусамостоятельные цели и потребности. Некоторые из таких сублич-



ностей есть только у вас. Другие, напротив, присущи многим людям: Ребенок, Родитель, Искатель, Зануда, Поэт, Одинокый.

Прежде чем приступать к этому упражнению, нужно выявить субличности (их может быть две или **три**), наиболее важные для вас или наиболее активные на данном этапе жизни. Если вы ведете рабочую тетрадь, то сможете их обнаружить, просмотрев последние записи.

В вечернем обзоре вы можете сосредоточиться на следующих вопросах:

1. Какие субличности доминировали во мне на разных этапах прошедшего дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызвали их появление или исчезновение? Были ли между ними конфликты?

2. Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих личностей? Чем помогла или помешала мне каждая из них?

3. Чего хотела каждая из них? Какой была бы моя жизнь, если бы какая-то из них полностью во мне доминировала?

4. Соглашались ли мои субличности с тем, что я хотел делать, или мне приходилось подчиняться им? Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими?

#### ОБЗОР ЭЛЕМЕНТОВ ЛИЧНОСТИ

Это еще один из видов «Вечернего обзора». Он представляет собой обзор прожитого дня в плане трех основных элементов личности: тела, чувств и ума.

Вы можете рассмотреть, например, такие **вопросы**:

1. С каким из элементов своей личности я отождествлял себя большую часть времени?

2. Доминировали ли какие-то из этих элементов в тех или иных ситуациях прошедшего дня? Какой была относительная активность каждого из них?

3. Каковы ценные качества и недостатки каждого из этих элементов? Чем каждый из них помогал мне или мешал?

4. Были ли между ними какие-либо конфликты?

5. Какова моя роль в гармонизации этих элементов и управлении ими?

Как в случае «Обзора субличностей», так и в случае «Обзора элементов личности» вы можете рассмотреть предлагаемые вопросы либо в ходе собственно «Вечернего обзора», либо по его окончании. Эти вопросы рассчитаны на то, чтобы дать вам возможность выбора; все их рассматривать **необязательно**, — кроме первого, основного. Мы полагаем, что этому упражнению можно уделять не более 15 минут и выполнять его без особого напряжения, особенно поначалу.

#### 4. УПРАЖНЕНИЕ В РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИИ

**Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили.**

Опыт сущностного самоосознания, осознания себя собой (я — это «я») неявно присутствует в сознании любого человека. Именно опыт такого рода отличает наше сознание от сознания животных — существ сознательных, но не самосознательных. Вместе с тем люди сознают себя, как правило, действительно не столько явно, сколько «неявно». Они сознают себя очень смутно и искаженно, ибо самоосознание у них обычно смешано с **содержаниями** сознания и скрыто этими содержаниями.

Непрерывный поток различных восприятий затуманивает ясность сознания, приводя к ошибочному отождествлению себя с содержанием сознания, а не **сознанием как таковым**. Чтобы сделать явным свое самоосознание, нужно сперва разотождествить себя с содержаниями сознания.

Конкретно говоря, большинство людей отождествляют себя с тем содержанием сознания, которое вызывает у них в данный момент чувство наибольшей полноты жизни, кажется им самым настоящим, самым глубоким.

Обычно такое отождествление себя с какой-то своей частью связано с ведущей психической функцией или главной ролью, которую мы играем в жизни. Отождествление может принимать самые разнообразные формы. Некоторые люди отождествляют себя со своим телом. Они переживают себя, а нередко и говорят о себе

преимущественно в категориях физических ощущений; иными словами, они живут так, как если бы были своим телом. Другие отождествляются со своими чувствами; они переживают и описывают свою жизнь языком чувств, считая их центральной и самой близкой себе частью своей натуры, тогда как мысли и ощущения воспринимаются ими как нечто отвлеченное и даже несколько обособленное. Те, кто отождествляется со своим умом, предпочитают описывать себя языком интеллектуальных **конструкций**,— даже тогда, когда их спрашивают о том, что они чувствуют. Нередко они считают чувства и ощущения чем-то второстепенным, недостойным внимания и почти не осознают их. Многие отождествляются со своей ролью; при этом они живут, работают и воспринимают себя в рамках этой **роли**,— например, роли «матери», «мужа», «жены», «студента», «предпринимателя», «учителя» и т. д.

Такое отождествление себя с одной из своих частей может какое-то время вполне удовлетворять человека; но оно имеет серьезные **недостатки**. Оно не позволяет обрести опыт раскрытия себя для себя, опыт глубинного отождествления с самим собою, познания истинного себя. Оно исключает или значительно понижает способность к отождествлению с остальными частями личности, способность радоваться им и полноценно использовать их. В результате такого частичного самоотождествления «нормальное» самопроявление человека ограничено и являет миру лишь часть того, кем он может быть. Осознание или даже неосознанное ощущение того, что он по какой-то причине не имеет доступа к осуществлению значительной части своих возможностей, может вызвать у человека подавленное состояние и болезненное чувство неполноценности.

Продолжительное отождествление со своей ролью или ведущей функцией часто и почти неизбежно приводит в конечном счете к осложнению жизненной ситуации, рано или поздно давая о себе знать чувством утраты и даже отчаяния, как в случае со спортсменом, который теряет с возрастом свою силу, актрисой, очарование которой блекнет, матерью, дети которой вырастают и покидают ее, или школьником, который оказывается подавлен грузом новой ответственности после окончания школы. Подобные ситуации могут

вызвать серьезный и нередко весьма болезненный кризис. Его можно расценивать как своего рода психологическое «умирание». Никакие судорожные попытки сохранить свою жизнь в рамках прежней самотождественности здесь не помогут. Единственно верным решением проблемы может быть лишь «второе рождение», то есть новое и более широкое отождествление. Иногда в этот процесс вовлекается вся личность, что приводит к ее пробуждению или «рождению» на новом уровне бытия. Процесс такого умирания и возрождения был символически представлен в ритуалах различных мистерий, он переживался и описывался в религиозных терминах многими мистиками. В настоящее время он заново открыт и осмыслен как процесс обретения надличного опыта.

Нередко этот процесс протекает без ясного понимания его значения, а зачастую и вопреки воле и желанию вовлеченного индивида. Но сознательное, целенаправленное и добровольное содействие со стороны последнего может в огромной степени облегчить протекание кризиса и ускорить его благополучное разрешение.

Лучше всего это делать путем целенаправленного упражнения в разотождествлении и самоотождествлении. Благодаря этому вы можете обрести **свободу и способность выбирать** отождествление или разотождествление с любой из сторон своей личности, в зависимости от того, что вам представляется в той или иной ситуации более уместным. Тем самым вы можете научиться владеть, управлять и пользоваться всеми составляющими своей личности, объединяя их в одно гармоничное целое. Поэтому данное упражнение в практике психосинтеза считается основным.

Предлагаемое упражнение служит средством проявления самоосознания **и** развития способности сосредоточивать внимание на любом из основных элементов личности. При этом вы будете все яснее сознавать их отличительные особенности и сможете изучать последние, сохраняя позицию невовлеченного наблюдателя, понимающего, что **наблюдатель отличается от наблюдаемого**.

Первый этап описываемого ниже упражнения — разотождествление — состоит из трех частей, связанных с физической, эмоциональной и умственной составляющими личности. Затем следует этап самоо-

тождествления. Как будет показано далее, с обретением некоторого опыта вы сможете при необходимости расширить или видоизменить это упражнение.

### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте удобно и расслабьтесь; медленно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (перед этим можно выполнить упражнения по **расслаблению**). После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее:

1. Я обладаю телом, но **я не тело**. Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, но все это никак не затрагивает меня самого, моего подлинного «я». Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире, но оно не более чем мой инструмент. Я берегу его и стремлюсь поддерживать в добром здравии, но сам **я — не оно**. Я обладаю телом, но **я не тело**.

Теперь закройте глаза и повторите про себя вкратце общий смысл этого утверждения, а затем постепенно сконцентрируйте свое внимание на основной идее: «я обладаю телом, но я не тело». Попробуйте по мере возможности осознать это как факт личного опыта. Затем откройте глаза и переходите к следующим двум частям упражнения.

2. Я обладаю чувствами, но **я не чувства**. Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как сущность моя, истинная моя природа не меняется. «Я» остается неизменным. Иногда меня может захлестнуть волна гнева, но я знаю, что со временем это пройдет, и поэтому я — не гнев. Совершенно очевидно, что чувства — не я. Поскольку я могу наблюдать и понимать свои чувства, постепенно учиться управлять ими, пользоваться ими и гармонично их интегрировать, совершенно очевидно, что сам **я — не чувства**. Я обладаю чувствами, но **я не чувства**.

3. Я обладаю умом, но **я не ум**. Мой ум — это ценный инструмент исследования и самовыражения, но он не представляет собой моей сути. Его

содержание постоянно меняется, обогащаясь новыми идеями, знаниями и опытом. Иногда он меня не слушается. Следовательно, он не может быть назван мною. Это не я, а мой орган познания внешнего и внутреннего мира. **Я обладаю умом, но я не ум.**

Далее следует этап отождествления. Говорите себе медленно и осмысленно:

4. После разотождествления себя с содержанием своего сознания (ощущениями, чувствами, мыслями), **я сознаю, что я — центр чистого самосознания.** Я — волевой центр, способный наблюдать все свои психические функции и физическое тело, а также управлять ими и применять их.

Сосредоточьтесь на основной идее: «Я — центр чистого самосознания и воли». Попробуйте по мере возможности осознать это как факт личного опыта

Цель настоящего упражнения — войти в особое состояние сознания; как только эта цель будет достигнута, большинство процедурных деталей упражнения может быть опущено. Таким образом, обретя некоторую практику, вы можете видоизменить упражнение и быстро проходить этапы разотождествления, используя лишь основное высказывание каждого этапа и сосредоточиваясь на его **опытном** постижении.

Я обладаю телом, но я не тело.

Я обладаю чувствами, но я не чувства.

Я обладаю умом, но я не ум.

После этого полезно будет глубже поразмыслить над этапом самоотождествления в следующем **КЛЮЧЕ**:

5. Кто же я в таком случае? Что остается после того как я разотождествился со своим телом, ощущениями, чувствами, желаниями, умом, действиями? Сущность моего «я» — это **центр чистого самосознания.** Это то, что остается неизменным в вечно изменчивом потоке моей жизни. Это то, что дает мне чувство бытия, постоянства, внутреннего равновесия. **Я утверждаю свое тождество с этим центром** и сознаю его устойчивость и силу.

*(Пауза)*

Я признаю и утверждаю себя центром чистого самосознания и творческой энергии. Я сознаю, что

из центра истинной самотождественности я могу научиться наблюдать, управлять и согласовывать между собой все свои психические функции и физическое тело. Я хочу постоянно пребывать в этом центре, чтобы облегчить свою повседневную жизнь и придать своей жизни в целом более глубокий смысл, сделать ее более целенаправленной.

По мере того, как внимание в ходе освоения упражнения будет смещаться на соответствующее состояние сознания, процедуру этапа отождествления можно будет сократить. Конечная цель совершенствования в данном упражнении состоит в том, чтобы, быстро пройдя все фазы разотождествления, пребывать в «я» столько, сколько нужно. Когда это достигнуто, **то** при желании можно в любой момент разотождествиться с любой слишком сильной эмоцией, раздражающей мыслью, неуместной ролью и т. д., заняв позицию невовлеченного наблюдателя, которая позволяет яснее увидеть значение ситуации, ее причины и наилучшую линию поведения в ней.

Было обнаружено, что это упражнение дает больший эффект, если выполняется ежедневно, лучше всего в начале дня. Желательно выполнять его вскоре после пробуждения и рассматривать как символическое **второе** пробуждение. Кроме того, очень полезно повторять его в сжатой форме по нескольку раз в день, входя в состояние разотождествленного сознания себя собой, сознания себя как «я».

Вы можете видоизменять это упражнение в соответствии со своими целями и жизненными потребностями, добавляя новые стадии разотождествления, которые бы охватывали другие составные части личности помимо трех основных (физической, эмоциональной и умственной), а также различные субличности, роли и т. д. Его можно начинать также с разотождествления со своей материальной собственностью. Ниже приводятся некоторые примеры:

Я обладаю желаниями, но я не желания. Желания порождаются физическими или эмоциональными влечениями и другими воздействиями. Нередко они изменчивы и противоречивы, сопровождаются чередованием симпатии и антипатии; следовательно, они не я. «Я обладаю желаниями,

но **я не желания**». (Лучше всего поставить это высказывание между эмоциональной и умственной фазами **разотождествления**).

Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль сына или отца, жены или мужа, учителя или ученика, художника или чиновника. Но я не только сын, отец или художник. Это не более чем роли — частные роли, которые я добровольно играю, будучи в состоянии наблюдать за своей игрой. Следовательно, эти роли — не я. Я — это я, и я не только актер, но и режиссер этого представления.

Это упражнение может выполняться в группах. Ведущий читает соответствующие высказывания, а участники слушают с закрытыми глазами, чтобы глубже воспринять значение слов.

**Примечание:** Существует еще два широко распространенных варианта фразы «я **обладаю...**, но я **не...**»:

1. «Я **обладаю...**, но я **не...**»
2. «Я **обладаю...**, и я нечто большее чем...»

## 5. УПРАЖНЕНИЕ В САМООТОЖДЕСТВЛЕНИИ

Это упражнение рассчитано на то, чтобы обратиться «я» к высшему Я, указать координаты последнего. В упражнении использованы некоторые концепции, которые могут облегчить соприкосновение с высшим Я, но могут и помешать ему. Гарантий нет. Цель упражнения — указать вашему сознанию определенное направление и дать почувствовать, как приблизительно может переживаться соприкосновение с высшим Я. В действительности оно переживается каждым человеком различно, и в сущности этот опыт невыразим; настоящее упражнение указывает лишь некоторые линии его обретения.

Упражнение дает наибольший эффект, если выполнять его поэтапно в течение некоторого периода



времени. Это способствует постепенному утверждению «я» в постижении себя как чистого бытия.

1. Для начала посвятите определенное время практике упражнения в **разотождествлении**, используя наиболее подходящий для вас его вариант.

2. Почувствовав удовлетворительную связь с наблюдателем, способным наблюдать ваше тело, чувства и ум, сместите фокус внимания на наблюдение как таковое, то есть наблюдайте за наблюдением и смотрите, на что оно похоже.

3. Теперь, заняв позицию наблюдателя, осознайте какой-то отрезок **времени**, — скажем, один час. Постепенно увеличивайте этот отрезок до суток, недели, месяца, года, десяти лет, столетия, тысячелетия и т. д., стремясь, чтобы это возрастание протекало как можно более естественно. Затем, сознавая этот огромный отрезок времени, растворите его в вечности и удерживайте в своем сознании вечность. Переживайте вечность. Теперь отпустите ее и просто сознавайте то, что находится в поле вашего сознания.

4. Теперь осознайте полую сферу диаметром, скажем, в футбольный мяч. Расширяйте это пустое пространство постепенно до метра, ста метров, километра, десяти километров, ста километров, тысячи и т. д., опять стремясь к тому, чтобы расширение это было как можно более естественным. Затем, сознавая это огромное пустое пространство, растворите его в бесконечности и удерживайте в сознании бесконечность. Теперь отпустите ее и просто сознавайте то, что находится в поле вашего сознания.

5. Теперь, сознавая одновременно и вечность и бесконечность, наблюдайте за своим переживанием. Затем опять отпустите их и просто сознавайте то, что находится в поле вашего сознания.

6. В заключение сконцентрируйте внимание на дыхании, после чего постепенно сместите его на ум, чувство и тело — так, чтобы ощутить, что вы полностью присутствуете в настоящий момент здесь, на этой земле. При этом на короткое время опять осознайте, что вечность и бесконечность все еще здесь, и посмотрите, что произойдет. Затем расслабьтесь, сосредоточившись на ритме своего

дыхания; после этого откройте глаза и соприкоснитесь с окружающим вас чувственным миром.

Полезно будет записывать, как развиваются ваши переживания по мере обретения опыта в выполнении этого упражнения, включая сюда отмеченные вами впечатления, озарения, образы, ощущения и т. д. Периодически просматривая свои заметки, наблюдайте, как подвигается практика самоотождествления. И, прежде всего, получайте от нее радость.

## 6. ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Каждый из нас обладает внутренним источником понимания и мудрости, который знает, кто мы, откуда и куда идем. Этот источник сонастроен с развитием нашего целеполагания и ясно ощущает каждый следующий шаг, необходимый нам для осуществления своей цели. Соприкоснувшись с этим источником, мы сможем лучше понять препятствия, стоящие на пути нашего роста, а также применить свою волю и сознательность для их устранения. При правильном с ним обращении он может помочь нам использовать свои силы для объединения личных и **надличных** измерений нашего существа в единую живую реальность и для привнесения этой реальности в нашу повседневную жизнь.

С этим источником внутреннего наставления связаны многие образы. К их числу относятся солнце, родник, звезда или точка света, ангел, орел, голубь или птица Феникс, Христос или Будда. Разные образы порождаются разными потребностями. Однако чаще всего с ним связывается образ мудрого, любящего нас старца или женщины\*.

\* У этих двух архетипов много общего, но есть также и свои специфические особенности. Предпочтительно поэкспериментировать с обоими, чтобы хорошо прочувствовать их и знать, в какой ситуации использовать тот или другой. В общем говоря, образ старца обычно поощряет, стимулирует, вдохновляет; образ старой женщины больше связан с воспитанием, поддержкой, приятием.

## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Это упражнение призвано помочь вам соприкоснуться со своим внутренним источником мудрости. Простейший порядок выполнения его таков: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем представьте себе лицо старца (или старой **женщины**), глаза которого излучают большую любовь. (Если вам трудно вызвать этот образ, можете представить сперва неподвижное пламя свечи, а затем лицо в центре пламени.)

Заговорите с ним и попытайтесь как-то воспользоваться его присутствием и наставлениями, чтобы лучше понять те вопросы, задачи и решения, с которыми вы имеете дело в настоящий момент. (Ваша беседа может быть словесной, но может проходить также и на невербальном, чисто визуальном уровне общения и понимания). Беседуйте с ним столько, сколько найдете нужным, а по завершении беседы опишите случившееся, особое внимание уделяя своим прозрениям, если таковые имели место, чтобы оценить их в дальнейшем.

Попрактиковавшись, вы сможете обходиться и без зрительного образа, так как вам все легче будет соприкасаться с этим источником мудрости, который будет являть себя вам, возможно, в форме внутреннего голоса (примером которого может служить «даймон» Сократа) или же просто в форме непосредственного знания о том, как следует поступать в той или иной ситуации. Со временем связь с ним будет усиливаться, так что любовь и мудрость, живущие у вас в глубине души, смогут все **более** проявлять себя в вашей повседневной жизни.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Выполнение этого упражнения необходимо связано со следующими двумя процессами: **различением** и **объяснением**. Нужно учиться различать образы, от которых исходит истинная мудрость, и образы, от которых она не исходит. Например, вам может явиться критичная, властная фигура, не испытывающая к вам безусловной любви. Эта фигура может быть проекцией

на **сверхсознательное** одной из ваших субличностей или какого-то известного вам лица; чтобы «разоблачить» ее, чтобы понять, кого представляет собой эта фигура, нужно прибегать к различению. Подобным же образом в случае положительной проекции на сверхсознательное вы услышите то, что вам хотелось бы слышать, а не то, что вам действительно сообщается.

Во-вторых, получаемая информация не всегда ясна, и поэтому нужно уметь правильно ее проинтерпретировать, объяснить. Известным **примером** могут служить слова Господа св. Франциску: «Иди и построй мою церковь заново». Поначалу Франциск думал, что ему велено заново отстроить маленькую разрушенную церквушку Сан-Дамьяно близ **Ассизи**, и лишь впоследствии понял суть повеления — перестроить всю католическую церковь!

И наконец, несмотря на важность такой связи, нужно не злоупотреблять ею. Необходимо сперва как можно более полно и всесторонне изучить стоящую перед вами проблему, и лишь затем, не найдя самостоятельного решения, обратиться за помощью к внутреннему источнику мудрости.

При соблюдении этих условий методика внутреннего диалога становится эффективным средством содействия процессу личного и духовного психосинтеза.

## 7. ПРОБУЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМЫХ КАЧЕСТВ

Цель упражнения — создать внутренние и внешние условия, благоприятствующие развитию и усилению необходимых вам качеств. Предполагается, что оно будет выполняться ежедневно. Приводимая ниже схема рассчитана на развитие такого качества, как спокойствие, но по той же схеме можно развивать и другие качества — смелость, терпение, радость, сострадание и т. д. Важно, чтобы выбор качества и решение развивать его исходили от самого индивида, чтобы работа эта была не навязана, но свободно и целенаправленно избрана как очередной шаг на пути саморазвития.

## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствия» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл и т. д.? По мере того, как у вас будут возникать какие-то озарения, идеи или образы, связанные с этим понятием, заносите их в рабочую тетрадь.

2. Попробуйте раскрыть себя другим, еще неизвестным вам идеям или образам спокойствия, которые могут возникнуть из бессознательного, и также занесите их в тетрадь.

3. Осознайте ценность спокойствия, его назначение, его пользу в нашем бурном, полном перемен мире. Мысленно воздайте хвалу спокойствию. Возжелайте его.

4. Примите установку на физическое спокойствие. Ослабьте мышечное и нервное напряжение. Дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие. Для этого мысленно представьте свое лицо с выражением спокойствия.

5. Постарайтесь непосредственно вызвать спокойствие. Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас чувство спокойствия: пустынный тихий пляж, храм, прохладная зеленая лужайка... возможно, это место, где вы испытали в прошлом чувство спокойствия. Попробуйте ощутить спокойствие. Повторите несколько раз слово «СПОКОЙСТВИЕ». Пусть спокойствие, по мере возможности, наполнит вас вплоть до отождествления с ним.

6. Представьте, что вы находитесь в обычной для вас повседневной ситуации, которая в прошлом выводила вас из себя или вызывала чувство раздражения: это может быть встреча с враждебно настроенным к вам человеком — или столкновение со сложной проблемой — или необходимость быстрого выполнения нескольких дел сразу — или угроза опасности. Попробуйте увидеть и почувствовать себя в этой ситуации спокойным и безмятежным. (Этот этап можно отложить до времени, когда упражнение будет хорошо **освоено**).

7. Решите оставаться как можно более спокойным в течение всего дня... быть живым примером спокойствия... излучать спокойствие.

8. Сделайте табличку с написанным на ней словом «СПОКОЙСТВИЕ», используя тот цвет и шрифт, которые, по вашему мнению, наиболее полно выражают это качество. Поместите табличку в месте, где вы сможете видеть ее ежедневно, причем, по возможности, в такое время, когда вы более всего нуждаетесь в спокойствии. Глядя на табличку, всякий раз вызывайте в себе ощущение **спокойствия**.

Приведенное упражнение можно положить в основу более широкой программы. Вы можете собирать произведения поэзии, музыки, живописи, балетного искусства, символы, фотографии, открытки, отрывки из **биографий**, драматических произведений и т. д., вызывающие у вас или символизирующие для вас спокойствие. Окружив себя такого рода материалами, вы сможете развить в себе чувство глубокого спокойствия или любое другое качество. Чтобы усилить чувство спокойствия, вы можете использовать любые элементы окружающей среды, создавая из них свою собственную среду спокойствия.

Возможное противопоказание: В редких случаях возможна отрицательная реакция на упражнение, т. е. попытки вызвать спокойствие могут вызвать, наоборот, напряжение, беспокойство, тревогу и т. д. Обычно это свидетельствует о наличии ядра отрицательных эмоций, блокирующих развитие желаемого качества. Наиболее вероятно такая реакция на шестой фазе упражнения. Если она очень сильна, желательно временно отложить упражнение, изучить возникшие отрицательные чувства, а затем высвободить их посредством катарсиса. После этого упражнение можно продолжить.

## 8. НАДЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

Благодарность — Признательность — Восхищение  
Благородство  
Вдохновение  
Верность

Вечность — Бесконечность — Всеобщность
Возрождение
Воля
Гармония
Доброжелательность
Доброта
Доверие — Вера
Жизненность
Красота
Любовь
Мудрость
Понимание
Порядок
Простота
Радость — Счастье
Разумность
Реальность — Истина
Свет
Свобода — Освобождение — Независимость
Синтез — Целостность
Служение
Смелость
Сопереживание
Сострадание
Сотрудничество — Дружба — Братство
Творчество
Терпение
Тишина — Спокойствие — Умиротворенность
Энергия — Сила
Юмор

## 9. УПРАЖНЕНИЕ С ИДЕАЛЬНОЙ МОДЕЛЬЮ

Творческое воображение может быть действенным инструментом саморазвития. Его можно использовать для формирования идеальной модели, идеального образа себя, который становится ориентиром роста, придает сил и может быть воплощен в жизнь. Формирование идеальной модели означает создание реалистического, достижимого образа себя, который заменяет или включает в себя многочисленные ныне существующие у нас односторонние, неосуществимые или ущербные образы себя. Эти внутренние модели

нашей личности — сознаваемые и не осознаваемые — не только различны по своей природе, происхождению и энергетическому потенциалу, но нередко взаимно-исключают друг друга, находятся в конфликте между собой. Цель упражнения — разработать именно идеальную модель, реалистичный образ того, кем мы можем и по-настоящему хотим стать.

Чтобы сделать это, необходимо для начала выявить и понять те многочисленные ранее созданные модели вашей личности, которыми обусловлены ваши представления о том, кем вы можете стать. Осмыслив эту совокупность конфликтующих моделей, можно переходить к сознательному конструированию и освоению собственно идеальной модели.

Идеальная модель не является моделью предельного совершенства, полного психосинтеза. Она представляет собой модель следующего сознательно предпринимаемого вами шага по пути саморазвития, следующей ступени вашего **роста**, — например, усиления или интеграции какой-то недостаточно развитой психологической функции, воспитания какого-то желаемого качества или ряда качеств и т. д. Таким образом, это реалистичная модель возможной внутренней и внешней **жизни**, — модель, к осуществлению которой можно **приближаться** и которую можно по мере роста постепенно изменять и расширять.

В представленной ниже форме упражнение с идеальной моделью предназначено для индивидуального использования, но его легко можно видоизменить для применения в группе. Указания по групповой и терапевтической практике этого упражнения будут даны в конце.

#### ПОДГОТОВКА

Подготовьте свою рабочую тетрадь или просто пишущую бумагу и ручку. Нужно, чтобы у вас было под рукой по меньшей мере **семь** больших листов рисовальной бумаги, набор цветных фломастеров или карандашей. Пронумеруйте листы бумаги от 1 до 7 и используйте их в таком порядке. Выберите спокойное место, где никто не потревожит вас по крайней мере полтора часа. **ВНИМАНИЕ:** начав **упражнение**, важно пройти все его этапы до конца без перерывов.



## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте и расслабьтесь. Успокойте свои чувства. Приведите ум в состояние спокойной восприимчивости. Затем внимательно прочтите следующие слова:

1. Все мы себя так или иначе недооцениваем. У каждого из нас есть образ себя **худшего, чем мы есть на самом деле**. Иногда мы считаем, что этот образ соответствует действительности.

Закройте глаза и какое-то время подумайте об этом образе. Пусть он возникнет перед вашим внутренним взором. Попробуйте отчетливо увидеть его. Обратите внимание на связанные с ним чувства; некоторое время изучайте его, пытаясь узнать о нем как можно больше. Посвятите этому какое-то время. Затем откройте глаза.

(Продолжайте читать инструкцию лишь после того, как завершите первую фазу)

Теперь зарисуйте этот образ себя. Это может быть изображение человека, символ или абстрактный цветовой узор. Если у вас не возникло никакого образа, просто начните рисовать и он появится.

(Продолжайте читать дальше после того, как закончите рисунок)

Запишите мысли, возникшие у вас в связи с этим образом, опишите чувства, которые он у вас вызвал, напишите, каков смысл вашего рисунка, как он связан с вашей повседневной жизнью; запишите также все, что считаете важным отметить.

(Читайте дальше после того, как закончили запись)

Теперь вспомните, **кто вы**; отставьте рассмотренный выше образ себя; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... опять расслабьте свое тело... успокойте чувства... приведите ум в состояние спокойной восприимчивости... Затем внимательно прочтите следующее высказывание и проделайте все то, что делали после чтения предыдущего. Закончив рисовать и записывать, переходите к следующему высказыванию — и так вплоть до шестого.

2. В чем-то я себя и переоцениваю. У меня есть внутренний образ себя **лучшего, чем я есть на самом деле**.

3. Я тайно лелею также великолепный образ себя такого, **каким мне хотелось бы быть,—**

идеализированную модель своей личности, практически недостижимую и потому бесплодную.

4. У меня есть также образ того, **каким мне хотелось бы представляться окружающим**, — в противоположность тому, каким я есть в действительности.

5. Во мне присутствуют также образы того, **каким меня видят другие люди**, каким они меня считают; некоторые из этих образов мне нравятся, а некоторые вызывают у меня протест. (Уделите внимание образам обоих типов и нарисуйте их на одном листе бумаги)

6. Наконец, у меня есть образ того, **каким меня хотели бы видеть другие люди**, — образ ожидаемых ими изменений моей личности.

Возьмите рисунки и рассмотрите их все вместе по очереди. Опять соприкоснитесь с каждым из этих образов себя... дайте ему название... запомните связанные с ним чувства.

Теперь встаньте с закрытыми глазами и ощутите на себе груз этих образов... почувствуйте, как они сковывают вас, как ограничивают ваши **ВОЗМОЖНОСТИ**... как они на вас давят. Продолжая стоять, сделайте телом движение, чтобы **СБРОСИТЬ ИХ!** Сбросьте с себя этот груз, разметаите усилием воли все эти навязанные вам модели... пусть убираются прочь... Некоторое время не двигайтесь, наблюдая, что вы испытываете. После этого откройте глаза.

7. Теперь сядьте, снова закройте глаза, вспомните, кто вы, и сосредоточьтесь на себе. Подумайте, кем вы хотели бы быть **в действительности, на самом деле**. Пусть вам явится соответствующий образ себя, идеальная модель вашей личности. Посвятите этому какое-то время. Изучите этот образ, пытайтесь узнать о нем как можно больше. Сравните себя с ним. Затем добавьте к нему те стороны, которых, по вашему мнению, ему недостает, и устраните все то, что представляется лишним или неуместным. Откройте глаза и зарисуйте этот образ или его символ. После этого запишите, какие у вас в связи с ним возникли мысли и чувства.

(Продолжайте чтение после того, как сделаете это)

Цель следующего, последнего этапа упражнения состоит в том, чтобы «заземлить» эту модель, привнести ее в свою повседневную жизнь. Характер перехода к этому этапу зависит от того, что вы испытывали на предшествующих этапах, в частности, в связи с идеальной моделью, представленной на седьмом рисунке. Разработав последнюю, вы можете остаться полностью удовлетворены ею или дать испытать нечто вроде озарения: «разумеется, таким я и хочу **быть**,— как это я раньше до этого не **додумался?**». В результате у вас возникнет ощущение внутренней уверенности в том, что данная модель верна и что, освоив ее, вы сделаете шаг вперед в своем развитии. Это не значит, что модель совершенна во всех **деталях**,— в дальнейшем вы всегда можете изменить ее или усовершенствовать.

Если модель представляется вам верной, можно уверенно переходить к следующему этапу упражнения\*.

С другой стороны, рассмотрев полученную модель, вы можете почувствовать, что это еще не совсем «то», что несмотря на верные в целом очертания, она еще нуждается в доработке. В этом случае вы можете уделять совершенствованию модели по 15—30 минут в течение последующих нескольких дней, пока не почувствуете, что то, что нужно. При желании можете продолжить упражнение прямо сейчас, но относясь к нему как к своего рода экспериментальной работе, в ходе которой вы сможете совершенствовать полученную модель на основе обретаемого опыта.

Не исключено, однако, что вы не будете уверены в том, подходит ли вам полученная модель, является ли она шагом вперед или очередным сковывающим все псевдоидеалом. Почувствовав это, вернитесь к первым шести отброшенным образам себя и посмотрите, не вернулся ли вам незаметно Какой-то из них, не принял ли он облик вашей идеальной модели. Если так оно и есть, сосредоточьтесь на этой ранее отброшенной модели и задайтесь вопросом: на основании каких убеждений, мотивов, ценностей, целей, переживаний

\* Если вы устали, в этом месте можно сделать перерыв, продолжив упражнение немного позже или даже на следующий день. Но чересчур большой перерыв ослабит те возникшие у вас положительные чувства, которые могли бы быть использованы для «оживления» модели.

и т. д. Я счел эту модель идеальной? Весьма полезно задавать такой вопрос даже в том случае, если вы удовлетворены своей моделью. Это позволяет выявлять причины тупиковых ситуаций и создает основу для разработки подлинно идеальной модели. Затем можете повторить седьмой этап упражнения.

**8.** Почувствовав, что ваша идеальная модель полностью вас устраивает, закройте глаза и визуализируйте себя в качестве этой модели; разглядывайте свое лицо, глаза и позу, выражающие свойства этой модели... посвятите этому столько времени, сколько потребуется. Затем СТАНЬТЕ этой моделью; почувствуйте, что значит быть ею. Визуализируйте себя действующим в ряде повседневных жизненных ситуаций так, как действовала бы ваша идеальная модель.

Теперь откройте глаза, осмыслите происходившее и сделайте заметки на память. Затем подумайте, хотите ли вы внести в свою идеальную модель какие-либо новые изменения.

На восьмом этапе упражнения вы получаете модель практической **деятельности**,— модель, которую вы при необходимости сможете все более спонтанно осуществлять в своей жизни. Даже однократное выполнение этого этапа упражнения приносит большую пользу, но эффект его значительно усиливается при неоднократном выполнении, желательно ежедневном. Лучше всего делать это рано утром, проигрывая у себя в воображении ситуации, с которыми вы вероятнее всего столкнетесь в течение дня. Заканчивайте упражнение заявлением о своей решимости действовать весь день в соответствии с идеальной моделью, особенно в рассмотренных вами ситуациях.

Здесь нужно сделать предостережение. В некоторых случаях попытки вызвать положительное качество могут привести к обратному результату. Например, представляя себя спокойно и уверенно выступающим с публичной речью, вы можете испытать чувство тревоги и беспокойство. Представляя, что вы ласково обращаетесь к какому-то человеку, вы можете внезапно испытать вспышку гнева. Это указывает на присутствие какой-то неосознаваемой эмоции, которую нужно вызвать на поверхность сознания и высвободить прежде, чем приступать к освоению идеальной модели.

Тот факт, что попытки развивать свои положительные качества вызывают иногда обратную реакцию, ясно показывает, что ориентация на положительные качества человеческого существа ни в коем случае не связана с игнорированием, тем более подавлением отрицательных черт. Напротив, такой подход позволяет выявлять их и работать с **ними**, — но работать в рамках положительного подхода, то есть лишь в той мере, в какой эти отрицательные черты служат препятствием дальнейшему росту.

Настоятельно рекомендуется совмещать это упражнение с вечерним обзором освоения идеальной модели в течение дня.

Упражнение может применяться в группах, а также в практике индивидуальной психотерапии и консультирования.

Прежде чем применять это упражнение в работе с клиентами, психотерапевтам и консультантам необходимо ощутить его воздействие на себе. Благодаря этому, они лучше почувствуют, как оно должно выполняться, какой должна быть продолжительность различных этапов, а также глубже поймут динамику происходящих процессов.

После выполнения упражнения в группе ее следует разбивать на подгруппы из 3—4 человек, где каждый из участников по очереди показывает свои рисунки и рассказывает о своих переживаниях, а остальные члены подгруппы предоставляют ему затем обратную **связь**.

## 10. ПСИХОСИНТЕТИЧЕСКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ

### ЦЕЛЬ АВТОБИОГРАФИИ

Цель предлагаемой работы состоит в том, чтобы осознать, каким образом ваше прошлое определило ваше настоящее и продолжает влиять на него; благодаря этому у вас появится возможность освободиться **от** тех форм обусловленного поведения, которые вас больше не устраивают. Под автобиографией в данном случае имеется в виду описание преимущественно внутренней жизни, а не просто фиксация внешних событий; речь идет также об изучении условий, событий и лиц, определивших вашу нынешнюю жизнь,

и анализе ваших взаимоотношений с ними, вашей роли в этих взаимоотношениях. **Разумеется**, для возможных читателей автобиографии можно будет дать короткую справку и о важнейших фактах вашей внешней жизни, включая сюда дату и место рождения, национальность, социально-экономическое положение родителей, число сестер и братьев, ваше место среди них, а также общее описание социальной и природной среды, в которой прошло ваше становление. Попробуйте выяснить влияние этих факторов на ваше развитие. Когда вы включаете в автобиографию записи о внешних событиях, всякий раз указывайте, какое они, по вашему мнению, имели на вас влияние.

### **СТИЛЬ ЗАПИСЕЙ**

Автобиографию можно писать по-разному. Некоторые предпочитают хронологический подход, рассматривая поочередно каждый год своей жизни, тогда как другие углубляются в описание событий, которые особо привлекают их внимание. Возможны оба эти подхода. Иногда более результативным оказывается их сочетание: главные события описываются в хронологическом очерке, а затем последний углубляется более произвольным образом, выступая перечнем подлежащих рассмотрению событий. Записи желательно вести в наиболее доступной для вас форме, даже если для этого придется пренебречь правилами грамматики и совершенством стиля. Главное — сдвинуть дело с мертвой точки, начать писать любым возможным для вас способом. Возможно, запись «потока сознания» с последующим выделением главных тем и сюжетных линий окажется с этой точки зрения более эффективной, нежели попытка втиснуть факты в какую-то заранее заданную схему.

Старайтесь описывать свою жизнь как можно более честно и беспристрастно, избегайте тенденции опускать те места, которые, на ваш взгляд, могут представить вас в невыгодном свете. Впоследствии вы увидите, как полезно отмечать для себя те стороны жизни, которых вы стесняетесь и которые хотели бы скрыть; поэтому в автобиографии имеет смысл специально отмечать **«болезненные места»**. Попытка как можно более честно и объективно взглянуть на свою жизнь поможет вам

глубже понять ее и занять по отношению к ней более конструктивную **позицию**.

Если вам покажется, что ваша автобиография покажется вам растянутой и бессвязной, можно дополнить ее более сжатым и упорядоченным вариантом, который бы позволил вам яснее увидеть «узор» своей жизни. Первый, более длинный вариант поможет вам выявить и определить материал, необходимый для личного пользования, а сокращенный облегчит общение с другими людьми и поможет упорядочить **СВОИ МЫСЛИ**.

#### ВАШЕ ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ

Каким вы были на разных этапах своей жизни? Как вы изменились? Видели ли вас окружающие таким, каким вы видели себя сами? Какие маски являли вы миру? Как вы изменяли себе, чтобы добиться признания окружающих или чтобы защититься от них?

Сделайте рисунки, иллюстрирующие ответы на эти вопросы.

Как вы решили задачу определения своей половой принадлежности? Как вы почувствовали себя мужчиной или женщиной и изменилась ли ваша позиция по этому вопросу? Что вам нравится и что не нравится в вашем поле? Что бы вам нравилось или не нравилось, если бы вы были другого пола?

Опишите кризисы роста или поворотные пункты жизни, после прохождения которых ваше отношение к ней изменилось. Нередко такие события переживаются людьми как «испытание», «посвящение» или «проба на прочность».

Не обнаружили ли вы в своей жизни каких-то повторяющихся комбинаций событий? Случалось ли вам вступать в схожие конфликты в несходных ситуациях? Извлекли ли вы какие-то уроки из своего жизненного пути? Какие именно?

#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Какое ваше самое раннее воспоминание? Не имеет значения, воображаемое оно или действительное.

Опишите сны, неоднократно посещавшие вас в детстве.

Опишите события, оставившие в вас болезненный след: например, болезнь, катастрофу, смерть, развод родителей, насилие, половые излишества и т. д. Как они повлияли на вас?

### **ПУТЬ и СМЫСЛ ЖИЗНИ**

Описывая свою жизнь, попробуйте определить, какой она выражает архетип жизненного пути. Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите и проиллюстрируйте ее, изобразив основных персонажей в форме архетипов. Как бы вы их назвали (названий может быть несколько)? Принимаете ли вы свой жизненный опыт?

В чем вы видите цель и смысл своей жизни?

## **11. ЦВЕТЕНИЕ РОЗЫ**

И на Востоке, и на Западе некоторые цветы с древнейших времен считались символом высшего Я человека. В Китае это был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером тому может служить «Роман Розы» французских трубадуров, «Вечная Роза» Данте и роза в центре креста — символ ряда духовных традиций.

Как правило, высшее Я символизировалось полностью раскрытым цветком, и визуализация этого символа, несмотря на его статичность, может оказать на человека сильный пробуждающий эффект. Но гораздо эффективнее стимулировать сверхсознательные процессы посредством динамической визуализации символа, — то есть визуализация превращения закрытого бутона в полностью раскрывшийся цветок.

Этот динамический символ развития выражает ~~глубинную~~ реальность, которая лежит в основе не только человеческого развития, но и всех природных процессов. Имеется в виду фундаментальная сила жизни, неодолимое давление которой изнутри служит причиной непрерывного роста и эволюции живого. Эта внутренняя сила жизни в конечном счете и выступает тем фактором, который высвобождает из пут наше сознание и приводит к раскрытию нашего высшего Я.



## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

2. Представьте куст розы с множеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь обратите свое внимание к одному из бутонов. Бутон еще покрыт зелеными чашелистниками, но на самой его верхушке можно увидеть маленькую точку розового цветка. Сосредоточьтесь на этом образе, поместив его в центр своего осознания.

3. Очень медленно чашелистники начинают разъединяться, разворачиваясь наружу и открывая все еще закрытые лепестки... Чашелистники продолжают раскрываться до тех пор, пока вашему взору не откроется весь бутон.

4. Затем лепестки также начинают разворачиваться, медленно **разъединяясь**... до тех пор, пока вы не увидите благоухающую полностью раскрывшуюся розу... На этой стадии попытайтесь ощутить запах розы, ее ни с чем не сравнимый аромат.

5. Теперь представьте, что розы касается луч солнца, дающий ей свет и **тепло**... Некоторое время созерцайте розу, освещенную солнцем.

6. Посмотрите в самый центр цветка. Вы видите, что там появляется обращенное к вам лицо мудрого существа, преисполненное любви и понимания.

7. Расскажите ему или ей о том, что для вас важно в настоящий момент. Задавайте любые волнующие вас **вопросы**: о жизненных проблемах, предстоящих решениях. Отведите на это общение столько времени, сколько понадобится. (Если хотите, здесь можно прервать упражнение и сделать записи, отметив возможные прозрения, чтобы впоследствии оценить их.)

8. Теперь отождествите себя с розой: представьте, что вы стали розой, или что цветок этот находится внутри вас... Сознавайте, что **роза** — и мудрое существо — все время пребывают в вас, что вы в любой момент можете соприкоснуться с ними и обрести их качества... Этот цветок, эта

роза символизирует вас. Сила жизни, которая оживляет Вселенную и которая создала эту розу, наделила вас способностью к пробуждению, раскрытию своего внутреннего существа и проявлению всего того, что из него исходит.

9. Теперь представьте, что вы становитесь всем розовым кустом... Сознавайте, что корни ваши прочно связаны с землей, питаются ее соками... Ваши листья и цветы растут вверх, питаюсь теплом и энергией солнечного света.

10. Осознайте, что все другие розовые кусты, другие растения и деревья оживляет одна и та же сила жизни, что все они являются частями одной планеты, великого целого. Сознавайте это некоторое **время**... Затем можете открыть глаза.

11. Если вам захочется описать то, что произошло, уделите особое внимание диалогу с мудрым существом и тем прозрениям, которые, возможно, возникли у вас в ходе выполнения этого упражнения.

## 12. ВЫСШЕЕ Я

Высшее Я в психосинтезе определяется как онтологическая Реальность, как Бытие (Я ЕСМЬ), выступающее на своем уровне неизменным Центром Жизни, источником излучаемых ею энергий. Личное Я, самосознающее «я» человека представляет собой проекцию или проявления высшего Я на уровне человеческой **жизни**.

Для пояснения этого можно воспользоваться аналогией, хотя любая аналогия в состоянии Я и личным я подобна связи между Солнцем и **планетой**, — скажем, Землей. Солнце — источник целого спектра излучений, которые воздействуют на планету и всех населяющих ее существ, создавая условия для их развития, эволюции, роста. Подобным же образом Я **выделяет** из себя («отбрасывает», проецирует) маленькую **частицу** искру, крошечный центр самосознания — «я». Присущие этому я самоосознание, разумность и **способность** к действию растут, с одной стороны, благодаря «питательным сокам» окружающей среды, «почвы» его

существования, а с **другой**, — благодаря животворному воздействию нисходящих энергий, излучаемых Я. Можно сказать, что Я посредством я сознает, что происходит на личном уровне (физическом — эмоциональном — **мысленном**).

Личное я, в свою очередь, сознает Я посредством

- 1) сознательного раскрытия себя нисходящим от Я излучениям;
- 2) восхождения к Я, соприкосновения и частичного слияния с ним;
- 3) проживания подлинно человеческого опыта во всей его полноте и привнесения в свою жизнь энергий высшего Я.

Человеку вполне доступно постижение высшего Я, и многие испытывавшие такой опыт свидетельствуют, что Я может переживаться как живая реальность, более **того**, — как живое Существо. Я **обладает** функциями, но Я — **не функция**. Я — это существо человека, источник его жизни и бытия.

Поначалу ясность и полнота постижения себя как Я создает столь сильное и самодовлеющее чувство самотождественности я — это Я, что высшее Я воспринимается как нечто неизменное и неподвижное. **Реальность** этого переживания столь велика, что все другие заведомо изменчивые, **преходящие** переживания и реалии кажутся по сравнению с ним если не иллюзорными, то во всяком случае менее настоящими, менее ценными и значимыми. Впоследствии, по мере того как высшее Я все теснее соприкасается с нашей повседневной жизнью, входит в нее и преобразует ее своими энергиями, мы обнаруживаем, что оно пронизывает и организует все стороны нашей личности, участвуя во всех протекающих здесь процессах.

Некоторые качества, проявляемые Я: самостоятельность и независимость, созидательность, мудрость, всеохватывающая любовь, чувство истины и ощущение большой скрытой силы, готовой явить себя в случае необходимости.

Некоторые результаты **постижения** Я: ощущение внутреннего руководства, стойкость, целеустремленность, скромность, ответственность, сострадание и радость.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По словам Ассаджоли, «основная цель психосинтеза состоит в том, чтобы высвободить, точнее, помочь высвобождению энергий высшего Я. Для этого нужно прежде всего способствовать интеграции, объединению индивида вокруг личного я, а затем осуществлению синтеза личного и высшего Я. Следовательно, все рассматриваемые методики должны служить этой основной цели; они не являются неизменным набором средств, но могут применяться в произвольном порядке, а также видоизменяться психотерапевтами и воспитателями при условии, что последние помнят об основной цели терапии».

Тем самым он предостерегает нас от отождествления с нашей практикой, с конкретным набором средств. Он напоминает нам, что есть нечто более важное, что цель предпринимаемых нами усилий состоит в соприкосновении с нашей истинной природой, с высшим **Я человека**,— и в высвобождении энергий этого Я. Живая практика — это любая практика, способствующая данному процессу в настоящий момент или вообще; если же практика данному процессу не **способствует**, то сколь **бы** совершенно и самозабвенно мы ее ни выполняли, пользы от нее нет.

Предоставленные здесь упражнения доказали свою эффективность, однако, выполняя их, нужно помнить, зачем это **делается**,— это делается затем, чтобы высвободить и привнести в наш мир энергии высшего Я человека. Необходимость в такого рода энергиях очевидна; как скоро и до какой степени мы сможем высвободить их для тех, кто в них нуждается, зависит только от нас самих.

## **СИМВОЛЫ НАДЛИЧНЫХ ПЕРЕЖИВАНИИ**

Говоря о **надличных** переживаниях, **надличном опыте**, мы сталкиваемся с серьезным затруднением, связанным с неадекватностью нашего **языка**, — неадекватностью, обусловленной объектностью его изначальной ориентации. Слова, которые служат для обозначения внутренних психических или духовных реалий, первоначально были выработаны для обозначения чувственно воспринимаемых явлений и процессов внешнего мира. Слова эти — не более чем символы или метафоры; слово «дух», например, происходит от корня, который обозначает дыхание, дуновение и т. д. Языковые трудности такого рода вполне преодолимы, если мы принимаем во внимание символическую природу используемых нами выражений. Будучи приняты и поняты должным образом, символы сослужат нам добрую службу, индуцируя непосредственное интуитивное проникновение в существо, обозначаемое ими. Эти слова, указывающие на реалии надличной сферы, способствуют выявлению существенных аналогий между внешним и внутренним миром — именно благодаря тому, что первоначально они были порождены чувственным **опытом**.

Однако символы таят в себе и другие опасности. Буквально восприняв символ и будучи очарован им, человек не сможет постичь то, на что данный символ указывает. Кроме того, все символы носят односторонний характер: символ способен выразить лишь какую-то сторону обозначаемой им реальности. Этой односторонности можно избежать, только воспользовавшись рядом символов, которые обозначают одно и то же. Взаимопроникновение, синтез многих точек зрения, воплощенных в разных символах, может дать более полное и глубокое представление о том, что они символизируют.

Итак, по нашему мнению, существует четырнадцать категорий или групп символов, способных обрисовать человеку раскрытые перед ним надличные перспективы:

- 1) Обращение внутрь (интроверсия)
- 2) Спуск — Нисхождение
- 3) Подъем — Восхождение
- 4) Расширение — Распространение
- 5) Пробуждение
- 6) Свет — Озарение
- 7) Огонь
- 8) Развитие
- 9) Усиление — Возрастание
- 10) Любовь
- 11) Путь — Странствие
- 12) Превращение — Преобразование
- 13) Возрождение — Обновление
- 14) Освобождение

1) К первой группе относятся символы интроверсии, обращения внутрь. Интроверсия крайне необходима современному человеку ввиду чрезмерной экстравертивности нашей цивилизации. О типичном, «нормальном» ее представителе, вовлеченном в стремительный водоворот самоцельной активности, можно сказать, что психологически он живет «вне себя». Это выражение, которое в прошлом использовалось для указания на душевный разлад, хорошо описывает состояние человека нашего **времени**, — человека, ищущего смысл жизни где угодно, но только не в самом себе. Современный **человек** эксцентричен в полном смысле слова, ибо живет, так сказать, вне своего внутреннего центра.

Очевидно, столь активную внешнюю жизнь нужно должным образом уравновешивать жизнью внутренней. Надо вернуться «в себя», отказавшись от обычных уловок, которые позволяют нам избегать встречи с тем, что с некоторых пор стали обозначать термином «внутреннее **пространство**». Надо вспомнить, что существует не только внешний мир, но и внутренние миры, и что человек призван изучать и осваивать их так же, как и мир внешний.

Современный человек научился управлять природой и использовать ее силы, но, как правило, не осознает, что все его внешние достижения имеют внутреннее **прое**

хождение: все они являются результатом его желаний, стремлений, влечений, импульсов, а также рассуждений, расчетов, целеполагания и других форм психической, то есть внутренней деятельности. Каждое внешнее действие человека является следствием внутренней побудительной причины. Следовательно, необходимо знать эти причины и уметь управлять ими.

Обращение внутрь не только восстанавливает равновесие, укрепляя нервное и психическое **здоровья**,— оно позволяет также обрести опыт надличных переживаний. Обращаясь во внутрь, мы открываем свой Центр, свое истинное Существо, самую сокровенную и доселе неизвестную нам часть себя. Это открытие сопровождается так называемыми «пиковыми переживаниями», которые прекрасно описал Абрахам Маслоу.

2) Вторая группа состоит из символов, связанных с нисхождением, или спуском к основанию, «фундаменту» нашего существа. Исследование неосознаваемого символически трактуется как углубление в пропасти внутреннего мира, как исследование «дна» души. Этот символ начал широко использоваться с появлением психоанализа, однако не был открыт последним. Уходя корнями в далекое прошлое, в древности он был наполнен и более глубоким **содержанием**,— вспомним нисхождение Энея в Аид у Вергилия и Дантовское описание ада. О «безднах души» говорили и многие мистики. Кроме психоанализа в узком смысле слова, существует также «глубинная психология», представленная Юнгом и другими. Ее основной постулат гласит, что человек должен найти в себе мужество осознать все свои дискредитированные, «теневые» стороны, а затем включить их в состав своей личности наряду со «светлыми», признаваемыми ее сторонами. Такое признание и последующее включение является актом смирения и в то же время силы. Человек, который пожелал и смог признать низкие стороны своей личности, не позволив при этом обретенному знанию подавить себя, достиг истинной духовной победы.

Однако погружение в глубины связано с определенными опасностями. Сказка об ученике чародея напоминает, как легко дать «водам» вырваться на волю и как трудно потом заставить их войти обратно в свое русло, управлять ими. В связи с этим ценной может оказаться практика Роберта Дезуаля с его методом «пробужденного сна». Он использует символ нисхож-

дения, но основной упор делает на символе восхождения. Относительно же нисхождения он указывает, что осуществлять его надо постепенно и осторожно: начинать следует с активации высших уровней сознания и лишь затем, по мере того как субъект начинает ощущать свою силу, осторожно приступать к изучению все более глубоких уровней бессознательного. Задача состоит в том, чтобы устранить разрыв между сознанием и низлежащими неосознаваемыми **уровнями**, — разрыв, который возник в результате подавления и осуждения этой стороны личности сознательным эго, не желающим признавать ее из гордыни или из страха. Такое подавление не дает никаких положительных результатов. Пытаясь искоренить или уничтожить какую-то нежелательную часть себя, человек лишь возбуждает ее, стимулирует ее противодействие. С другой стороны, признать эту часть своею не означает уступить ее требованиям. Признание своих глубин есть необходимое условие их преобразования.

3) Третья группа символов связана с подъемом, **восхождением**, — освоением «внутреннего пространства» в верхнем направлении. Существует восходящий ряд внутренних миров, каждый из которых, в свою очередь, имеет более высокие и более низкие уровни. Так, в первом из внутренних миров — мире эмоций — отчетливо различаются уровень слепых страстей и уровень возвышенных чувств. Далее идет мир ума, где также можно обнаружить разные уровни: уровень конкретного аналитического рассудка и уровень отвлеченного философского разума (**нуса**). Кроме упомянутых миров, существуют также мир интуиции, мир воли и еще более высокий невыразимый мир, на который можно только указать, назвав его «запредельным».

Символика восхождения использовалась во все времена. Все религии **воздвигали** свои храмы на возвышенностях, на вершинах **гор**; в древности многие горы сами по себе считались святыми. Символ неба или небес — высшего мира, обители богов и цели человеческих стремлений — универсален.

4) Символы четвертой группы — это символы расширения сознания. Следует заметить, что несмотря на взаимоисключающий, казалось бы, характер некоторых символов, в действительности они предполагают и дополняют друг друга. Так, нисхождение не исключает



восхождения, а упрочивает фундамент последнего, тогда как восхождение, в свою очередь, обеспечивает безопасность нисхождения. Подобным же образом для того, чтобы не потерять себя на просторах расширяющегося сознания, необходимо прежде обратиться вовнутрь и упрочиться в центре своего существа. Эти два процесса — расширение и центрирование — не исключают, но дополняют друг друга.

Психиатр Г. Урбан говорит о «спектре сознания», утверждая, что мы создаем лишь ограниченную область, аналогичную видимому диапазону электромагнитных волн от красного до фиолетового; существуют, однако, и другие психодуховные области, аналогичные инфракрасному и ультрафиолетовому диапазонам электромагнитного спектра. Мы можем расширить свое сознание, включив в него более широкую сферу впечатлений. Расширение сознания должно быть именно сферическим, осуществляться во всех направлениях — не только по вертикали, но также по горизонтали, то есть от индивида к группе, обществу и всему человечеству. При этом важно не утратить сознания себя в рамках целого, не «потерять» себя в целом. Расширение, которое ведет ко включению в себя других существ, соединяется с символикой любви (см. десятую группу).

Еще одну координату расширения сознания образует время. Как правило, человек живет одним днем, растворяясь в сиюминутных нуждах. Но он может расширить свое сознание, включив в него более широкие временные циклы, весь многомерный временной континуум. Это ведет к постижению, что жизнь человека обретает смысл и ценность не благодаря какому-то моменту жизни, но благодаря процессу, который разворачивается по меньшей мере в промежутке между физическим рождением и смертью индивида. Это расширение во времени, это включение в себя все более широких временных циклов готовит человека к переходу — можно даже сказать, скачку — из времени в вечность, понимаемую не как неограниченная длительность, а как вневременное трансцендентальное измерение, в котором наш внутренний центр, Я, пребывает над потоком течения времени.

5) Теперь мы переходим к пятой группе **СИМВОЛОВ**, — символам пробуждения. Состояние сознания обычного

человека можно назвать состоянием сна в мире иллюзий. К их числу относится иллюзия «реальности» картины мира, рисуемой нашими чувствами, а также множество иллюзий, порождаемых воображением, эмоциями и мысленными построениями. Что касается внешнего мира, то, как показала современная физика, все его предметы, которые представляются нашим чувствам прочными, непроницаемыми и неподвижными, в действительности образуются вихрями бесконечно малых и бесконечно быстро движущихся элементов. Тем самым современная наука пришла к фундаментальной концепции индуизма, согласно которой все «явленное» является Майей, иллюзией, кажимостью.

Кроме того, существуют эмоциональные и мысленные иллюзии, которые определяют течение нашей жизни, опять и опять вынуждая нас ошибаться в оценках, совершать ошибочные действия и страдать от этого. И здесь современная психологическая наука пришла к тем же выводам, что и древняя мудрость, показав, что человек видит каждую вещь и каждое существо сквозь густую вуаль своих эмоциональных реакций, следов прошлых психических травм, чужих мнений и т. п. Следствием этого являются мысленные иллюзии: человек полагает, что мыслит объективно, тогда как в действительности он пребывает во власти «идолов», как их называл **Бэкон**, — предвзятых мнений и коллективных внушений.

Все это формирует своеобразное состояние сна наяву, от которого человек может и должен пробудиться. Чтобы пробудиться, необходимо прежде всего мужественно встать лицом к лицу с реальностью и признать, что в нас отсутствует внутреннее единство, что в нас сосуществуют многие самостоятельные субличности, определяющие наши чувства, мысли и действия. Иными словами, первый шаг к пробуждению состоит в том, чтобы осознать все то, что существует в нас независимо от нас. Второй шаг состоит в том, чтобы осознать, кем мы есть в действительности, — центром самоосознания, самим собою, зрителем той трагикомедии, какой является наша жизнь.

Доктрина, равно как и практика пробуждения уходят корнями вглубь веков. Будда особо подчеркивал в своем учении необходимость пробуждения, а самого

его называют «Совершенно Пробужденным». Хорошо способствует приближению такого пробуждения упражнение, выполняемое сразу после обычного пробуждения от ночного сна; оно связано с непосредственным переходом к последующему пробуждению в мире надличного осознания. Отношение между этими двумя состояниями может быть выражено в форме уравнения: сон относится к обычному бодрствующему **состоянию** так, как последнее относится к надличному пробуждению.

6) К шестой группе относятся символы света и озарения. Подобно тому как обычное пробуждение связано с выходом из ночной тьмы к свету солнца, пробуждение надличной сознательности связано с переходом, для обозначения которого используются слова «озарение», «просветление» и т. д. Первая стадия озарения, сопутствующая первому шагу к пробуждению, выражается в обретении способности ясно видеть все, что происходит у нас внутри. Вторая стадия озарения выражается в разрешении неразрешимых прежде проблем посредством особого инструмента внутреннего видения, интуиции. Интуитивная сознательность в конце концов заменяет интеллектуальное, логическое и рациональное **сознание**, — точнее, включает в себя и трансцендирует, превосходит последнее. Интуиция ведет к подлинному отождествлению с постигаемым объектом, к осознанию сущностного единства субъекта и объекта.

Существует еще одна стадия озарения: восприятие света, присутствующего как в душе человека, так и во всем творении. Тому имеются многочисленные свидетельства; многие мистики описывали свое внутреннее озарение. В буддизме, особенно в дзен-буддизме, разработаны специальные методики, направленные на стимуляцию внезапного просветления.

7) Седьмая группа — символы огня — относится к числу самых распространенных. Поклонение огню или **почитание** его свойственно всем религиям. Повсюду на алтарях в светильниках и лампадах горит священный огонь, мерцает пламя. Переживание внутреннего огня испытывалось многими мистиками: достаточно будет упомянуть св. Екатерину Сиенскую и Блеза Паскаля. Огонь выполняет прежде всего очистительную функцию, и именно с такой целью он применялся в «духовной алхимии».

8) Символы восьмой группы обозначаются словами «эволюция» и «развитие». В определенном смысле об этих словах можно говорить как о синонимах. Развитие означает высвобождение внутренних сил и подразумевает переход от возможного к действительному. Два основных символа развития — зерно и цветок: зерно, которое скрыто, содержит в себе возможность дерева, и цветок, который, распускаясь из закрытого бутона, предшествует плоду.

Привычность такого рода явлений выработала у нас безразличие к чуду, благодаря которому из желудя развивается дуб, а из ребенка взрослый человек. Действительно, где в желуде содержится дуб? Аристотель пытался объяснить это чудо «энтелехией», иные — «моделью» и «архетипом».

Другим символом, широко распространенным в древности, был символ цветка: Золотого Цветка в Китае, лотоса в Индии, розы в Персии и Европе. Символика лотоса тесно связана с тем, что происходит в человеке. Корнями лотос погружен в землю, стебель его проходит сквозь воду, а цветок раскрывается на воздухе под воздействием солнечных лучей. Лотос может служить символом человека, земную основу которого составляет физическое тело, тогда как психологически он развивается в эмоциональной («вода») и умственной («воздух») сфере. Постижению себя, внутреннего центра соответствует раскрытие цветка под животворным воздействием солнца, символа духа. На символике лотоса основаны некоторые восточные методы развития и медитации.

Все это относится в значительной степени и к розе, символика которой первоначально пользовалась персидскими поэтами-мистиками. В Европе мы находим «мистическую розу» Данте, а также некоторые более менее тайные движения, в частности Розенкрейцеров.

Символ развития приложим к двум разным стадиям человеческого роста: от ребенка до взрослого человека и от «нормального» до «просветленного» индивида. Мария Монтессори, которая посвятила себя воспитанию детей и взорвала воспитательную систему прошлого, справедливо указывала, что «развитие ребенка во взрослого происходит в самом ребенке, и если взрослый не вмешивается, пытаясь одарить его сокровищами своей премудрости, ребенок радостно решает эту

задачу. Дитя есть зерно **человеческое**: подобно тому как дуб содержится в желуде, в ребенке содержится взрослый». О второй стадии роста человеческого существа можно сказать, что она представляет собой переход к надличной фазе развития.

9) Девятая группа символов включает символы **усиления** или возрастания. Надличные переживания можно рассматривать как усиление жизни сознания, повышение ее напряженности или психологического «вольтажа» по сравнению с тем, которым живет средний человек.

Такое возрастание также имеет две стадии или ступени. На первой происходит усиление всех дремлющих, недостаточно развитых сил и функций человека. Вторая стадия допускает переход от личных сил к силам надличного уровня, так что на ней могут проявиться различные парапсихические способности. Такие способности в сочетании с высшими нравственными и духовными качествами приписывались многим «просветленным», «пробужденным» и «посвященным» от Моисея до Пифагора, от Будды до Христа, а также различным мистикам. Некоторые применяли их намеренно и сознательно; у других они проявлялись спонтанно, иногда даже против их воли. Можно сказать, что иногда эти способности являются следствием, своего рода побочным продуктом надличных переживаний.

10) К десятой группе относятся символы любви. Человеческая любовь как таковая является более или менее сознательным стремлением «выйти» из себя, преступить границы обособленного существования и соединиться с другим существом. Мистики всех времен говорили о своем единении с Богом или Высшим Существом, используя при этом символику человеческой любви. Можно вспомнить библейскую «Песнь песней» и те выражения — иногда довольно рискованные, — в которых описывали свой опыт св. Екатерина Сиенская и св. Иоанн Креста.

11) Символы одиннадцатой группы включают в себя символы Пути, путешествия, странствия. Эти символы также использовались и используются повсеместно. Монахи говорят о «мистическом пути». Нередко символ пути находит свое физическое воплощение в форме паломничества по святым местам. Данте назвал свое

прохождение через ад, чистилище и рай **странствием**.

12) Теперь мы переходим к двенадцатой группе, символам трансмутации, превращения. С помощью определенных средств тело и душа человека могут быть преобразованы в нечто более совершенное. При этом происходит органичное и гармоничное объединение всех сторон человеческого существа — **«биопсихосинтез»**, — осуществляется **«психодуховная алхимия»**. Когда речь заходит об алхимии, на ум обычно приходят попытки трансмутации неблагородных металлов, превращения их в золото. Между тем за химической терминологией средневековых алхимических трактатов нередко скрывались рецепты трансмутации человеческих качеств, психодуховная алхимия. Некоторые современные авторы признают это; в частности, изучению алхимической символики посвятил много времени в последние годы жизни Карл Юнг. В своей книге «Психология и религия» он подробно обсуждает этот вопрос и рассказывает, как обнаружил алхимическую символику в снах своих пациентов, а также в рисунках психически больных и здоровых людей.

Превращение и преобразование человека осуществляется двумя путями, идет в двух противоположных направлениях, причем пути эти не отрицают, но дополняют друг друга. Первый путь состоит в трансмутации посредством сублимации, **«возгонки»**; во втором случае преобразование осуществляется посредством **«осаждения»**, нисхождения сверхсознательных энергий в личность, включая физическое тело. Сочетание этих двух путей ведет к полному биопсихосинтезу.

13) Тринадцатая группа включает в себя символы возрождения, **«нового рождения»**. Она связана с предыдущей группой, поскольку полное превращение человека создает основу для его возрождения, которое в сущности представляет собой не что иное, как **«новое рождение»**, рождение **«нового человека»** из глубин старой личности. Брахманов в Индии называют **«дваждырожденными»**. Символ этот широко использовался в христианстве, а мистики говорили о **«рождении Христа в сердце»**.

14) Символы четырнадцатой группы — символы освобождения — родственны символам развития. Они означают уничтожение препятствий, освобождение от иллюзий и комплексов, от отождествления с **различны-**

ми «ролями», которые мы играем в жизни, с «масками», которые мы одеваем, с нашими «идолами» и т. д. Освобождение означает также высвобождение и активацию наших скрытых возможностей.

Символика освобождения пронизывает все великие мировые религии. В Индии Будда говорил: «Подобно тому, как вода морская проникнута солью, учение мое проникнуто освобождением». В христианстве ап. Павел утверждает «свободу сынов Божиих».

В наше время Франклин Рузвельт провозгласил «четыре великие свободы»: свободу выражать свое мнение, религиозную свободу, свободу от нищеты и свободу от страха. Из этих четырех основополагающей является свобода от страха, ибо поистине свободен лишь тот, кто свободен от страха.

Здесь, однако, мы сталкиваемся с парадоксом. Наряду со своим спонтанным стремлением к свободе человек в то же время боится ее. Это объясняется тем, что свобода неразрывно связана с ответственностью, самоконтролем, мужеством и другими качествами. Справедливо говорится, что «цена свободы — постоянная бдительность». За свободу нужно бороться и отстаивать ее каждый день, можно даже сказать, каждый момент. Интуитивно чувствуя это, человек боится «бремени свободы» и пытается его избежать. Этот страх является одним из мотивов нежелания становиться взрослым, равно как и стремления регрессировать к младенческому состоянию. Этот страх присущ каждому из нас, и, обратившись к собственным глубинам, мы обнаружим там множество инфантильных и регрессивных тенденций. Примером такой тенденции могут служить и ностальгические воспоминания о «старых добрых временах», — воспоминания, которым предавались люди всех эпох. Однако тенденция эта бесперспективна и опасна. Она бесперспективна, ибо любая попытка остановить неудержимое течение потока нашей и окружающей нас жизни обречена на провал; и она опасна, ибо чревата серьезными невротическими расстройствами.

Все эти символы могут быть использованы в психологических упражнениях для того, чтобы стимулировать соответствующие надличные переживания и способствовать синтезу личного и надличного уровней, становлению Целостного Человека.

# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕМИНАР ПО ПСИХОСИНТЕЗУ

Киев, 1989. Стенограмма.

12.09.89

## ОБЩЕЕ ЗАСЕДАНИЕ

(С нашей стороны присутствуют 52 участника, в основном психотерапевты и психологи-практики; с американской стороны — специалисты по психосинтезу Молли Браун, Кейлан Басквин, Клер Боскин, Кэрол Хвоцински.)

**Клер** — Мы начнем первую встречу с упражнения, которое поможет нам сосредоточиться для работы на семинаре. Но прежде чем приступить к упражнению, мне хотелось бы сказать несколько слов о том, чем мы будем заниматься этим утром. После упражнения мы расскажем, чему мы собираемся вас учить, а затем познакомим с общими правилами, необходимыми для того, чтобы создать в группе благоприятную обстановку для обучения. И наконец, проведем короткое заключительное упражнение.

Итак, начинаем. Если хотите, можете закрыть глаза; ноги поставьте так, чтобы ваше тело заняло удобное уравновешенное положение с прямой спиной. А теперь обратите внимание на ритм своего дыхания. Не нужно менять ритм, просто осознавайте его. (15)\* Делая вдох, осознайте, по возможности, все физические ощущения, которые возникают в теле во время вдоха, подъема грудной клетки. Просто осознавайте физические ощущения в теле во время вдоха. (10) Сознавайте и те физические ощущения, которые возникают в теле во время выдоха, опускания грудной клетки. (15).

Во время выдоха обратите внимание на то, можете ли вы освободиться от усилий, которые пришлось приложить, чтобы добраться сюда. (10) Толчая в метро... разговоры перед началом занятия... Просто смотрите,

\* В скобках указывается приблизительно продолжительность паузы в секундах. — Прим. ред.



можете ли вы отпустить все это. (5) Выдохните все это. (20)

А теперь отправляйтесь назад во времени и вспомните, когда вы впервые услышали об этом семинаре. Вспомните, какие мысли и чувства вызвала у вас возможность участия в этом семинаре. И осознайте цель, цель вашего участия в этом семинаре. (5) Повторите себе еще раз цель вашего здесь присутствия. (20)

А теперь, если хотите, спросите себя: что в вашем поведении и отношении будет способствовать достижению цели вашего участия в этом семинаре? (25) И что в вашем поведении и отношении будет препятствовать достижению этой цели? (25) Попробуйте узнать также, что в вашем поведении и отношении уже способствует вашему участию в этом семинаре. (10) Возможно, что-то в вашем поведении и отношении уже препятствует достижению цели вашего участия в этом семинаре? (10) Подведите краткий итог полученной информации. (10)

А теперь опять соприкоснитесь с ритмом своего дыхания. (15) И если вы чувствуете, что готовы, начинайте выходить из этого состояния внутренней погруженности и откройте глаза. (15) Если хотите, можете сделать краткие заметки об опыте, полученном во время упражнения. (Пауза).

Кэрол — А теперь я попрошу вас, не покидая мест, разбиться на группы по три человека. Дальнейшая работа будет проводиться в двух направлениях. Во-первых, вы должны уметь отвечать на задаваемые вам вопросы; во-вторых, пока один из партнеров отвечает, другие два должны уметь очень внимательно его **слушать**,— так, чтобы последующие вопросы к нему становились не просто требованием отчета перед группой, но именно предоставлением человеку возможности рассказать о том, что ему явилось в этом упражнении. Такая возможность предоставляется по очереди каждому из членов группы. Каждому дается по три минуты, так что все упражнение займет у нас около десяти минут.

Итак, расскажите друг другу о том, что побудило вас принять участие в этом семинаре, какова цель вашего здесь **присутствия**; расскажите, что вы предприняли для того, чтобы приблизить эту **цель**,— например, преодолели большое расстояние на самолете, отпросились

у начальника, утрясли график приема клиентов. Расскажите также, что препятствует достижению вашей цели, что мешает полностью погрузиться в работу семинара. Возможно, это какая-то незавершенная работа, возможно, вы что-то забыли дома и какая-то ваша часть все еще находится там, а не здесь. Понятно? Хорошо, тогда приступим. (Выполняется упражнение).

**Кэрол** — Я рада, что вы приняли такое активное участие в обсуждении. Теперь я хотела бы услышать, какая часть этого упражнения была для вас, возможно, более привычной. Я имею в виду не столько содержание полученной вами информации, сколько сам процесс ее получения. Напомню, что мы просили вас **войти вовнутрь**, чтобы задать вопрос и получить ответ, а затем **выйти во вне**, чтобы поделиться с другими полученным опытом, то есть, чтобы рассказать им, что вы узнали, и услышать, что узнали они; иными словами, чтобы отдать и принять. Так что нам хотелось бы, чтобы человека четыре рассказали нам, как это происходило у них в группах, а также какова цель их участия в настоящем семинаре и что они предприняли для ее достижения. Может ли кто-либо поделиться с нами?

(**Максим\*** рассказывает, что он, будучи руководителем «одной маленькой фирмы», приехал сюда издалека, бросив все дела. Вместе с тем он до сих пор не может отрешиться от них, и это очень ему мешает).

**Кэрол** — Ваш рассказ может служить иллюстрацией тех трудностей, с которыми сталкивается любое лицо, занимающее ответственный пост: такому человеку очень трудно изменить направление своего внимания, сосредоточенного на разрешении важных проблем.

**Молли** — Если я правильно вас поняла, у вас наконец-то появилась возможность взглянуть на себя самого, а не думать все время о чем-то другом.

**Максим** — Да, это так.

**Молли** — Значит, вы попали как раз туда, куда нужно.

**Кэрол** — Кроме того, ваш случай может служить примером тех трудностей, с которыми все мы нередко сталкиваемся, пытаясь что-то делать: мы обнаружи-

\* Имена участников изменены. — *Прим. ред.*

ваем, что несмотря на то, что мы хотим делать это, какая-то наша часть не хочет этого.

(Беспорядочная дискуссия участников, желающих дать выступавшему «обратную связь» и не желающих слушать друг друга; затем между участниками семинара разгорается культурологическая дискуссия о «нашем» и американском подходе к психотерапии; о присутствующих американцах **забыли**).).

Кэрол — Все это очень интересно; но я еще раз призываю вас наблюдать за стилем того, что здесь происходит.

Мы собираемся не просто рассказать вам о психосинтезе, но показать психосинтез в **действии**,— показать, как работает этот метод, основанный на развитии способности сознать себя и других людей совершенно непредубежденно, вне каких-либо априорных заключений и предварительных выводов. Мы попытаемся дать вам опыт такого осознания и показать, как вы сможете дать такой опыт другим людям. Поэтому это будет не только путешествие вглубь себя: вы обретете не только личный, но и профессиональный опыт. Как вы могли заметить, выполненное вами упражнение тоже основано на представленной мною модели и направлено на развитие восприимчивости к себе и к другим людям. Ничего нового в этом **нет**,— это то, что все мы используем в своей каждодневной работе. Но мы полагаем, что указанная **способность**,— способность к осознанию того, что **есть**,— должна совершенствоваться постоянно. На это, в сущности, и нацелен психосинтез.

Клер — Я бы хотела кое-что добавить. Я и мои коллеги очень ценим ясность ваших высказываний о том, какие между нами существуют различия. И я полагаю, что мы приехали не для того только, чтобы учить, но и для того, чтобы **учиться**,— чем лучше мы поймем, что для вас важно и ценно, тем лучше, возможно, мы сможем объяснить вам, что важно и ценно для нас.

И еще. Одна из причин, по которой в основу приобретения профессионального опыта работы с людьми мы кладем личный опыт работы с собой, состоит в следующем: приглашая людей выполнить какое-либо упражнение, мы должны знать, что они испытывают, выполняя это упражнение. Поэтому

я **считаю**,— и, надеюсь, мои коллеги разделяют мою точку зрения,— что наилучшая лаборатория для освоения новых методик — это мы сами.

Вася — Я хотел только уточнить, что указывая на то, что вы движетесь «от себя к другим», а мы — «от других к себе», я не абсолютизирую нашего различия, а просто констатирую наличную ситуацию.

Федя — Здесь есть разные люди. И когда кто-то из присутствующих говорит о «нас», он высказывает свою личную точку зрения. Тут все «я». Хотя некоторые считают, что здесь «мы».

Марина — Известно, что Роджерс, который долго не хотел ехать в Союз, через 40 минут после начала тренинга в Москве сказал, что «вы такие же, как и мы». (Смех, аплодисменты).

Кэрол — Важность поднимаемых здесь проблем несомненна, но теперь нам нужно перейти к следующему вопросу.

Кейлан — Я бы хотел попросить у вас несколько минут, чтобы дать небольшой обзор эволюции психотерапии. Это очень важно для того, чтобы видеть картину в целом и то место, которое занимает в ней психосинтез.

В сущности, как вы понимаете, ядром большинства теоретических моделей психотерапии — психоаналитических, бихевиористских, гуманистических и трансперсональных — является проблема страдания. Я не буду углубляться в этот вопрос, а просто дам короткую историю развития теоретических подходов к страданию.

Как известно, Фрейд усматривал причину страдания в подавлении подсознательных импульсов человеческого естества; он заложил фундамент психотерапии, который сохраняет свою значимость и поныне. Напротив, бихевиористы считали, что причина страдания коренится прежде всего в результатах неправильного поведения человека. Но затем в теоретических представлениях произошла смена парадигмы, и психологи гуманистической ориентации приступили к изучению того, что значит быть здоровым; при этом мост между «здоровым» психотерапевтом и «больным» пациентом стал исчезать, поскольку гуманистическая психотерапия была рассчитана уже не на приведение к норме, а на расширение возможностей, и **видела** в пациенте не больного, ушибленного человека, а человека, который

нуждается в раскрытии своего внутреннего потенциала. И тут начинается психосинтез.

Родоначальник психосинтеза, итальянский психиатр Роберто Ассаджолли, был одним из первых учеников Фрейда. Какое-то время Фрейд даже видел в Ассаджолли одного из основных своих преемников. Но, как и у Юнга, у Ассаджолли возникли разногласия с Фрейдом. Как и Юнг, Ассаджолли полагал, что человек представляет собой нечто большее, нежели арену деятельности подсознательных сил, и что назначение психотерапии не исчерпывается избавлением человека от страданий, порождаемых неврозами. Так, по мнению Фрейда, излечение наступает тогда, когда человек вырабатывает крепкое эго, способное обходиться без невротического подавления. Но психотерапевты трансперсональной ориентации полагают, что крепкое эго в свою очередь является источником страдания; путь к избавлению от страданий они усматривают в преодолении личной обособленности человека. Можно сказать, что Фрейд дал начало исследованиям предличного бессознательного, Перлз, Роджерс, Мид и другие представители гуманистического направления — исследования личного бессознательного, а Ассаджолли — надличного бессознательного. Собственно говоря, психосинтез работает как с предличным, так и с личным измерением человека, но не ограничивается ими, полагая преодоление личной обособленности действенным средством избавления от страданий и иллюзий, омрачающих наши отношения с самими собой, с нашей семьей, организацией, страной, планетой и миром в целом. У меня все; надеюсь, я не очень вас утомил.

Молли — Похоже, что народ созрел для небольшого перерыва. Но я попросила бы вас потерпеть еще несколько минут. Нам осталось сделать две вещи. Сперва я изложу вам вкратце **то**, что мы называем «основными правилами». Потом Кейлан проведет короткое заключительное упражнение, а после перерыва мы продолжим работу в двух отдельных группах.

Итак, существует два общих принципа, на которых основана наша работа, и мы надеемся, что вы их примете. Во-первых, это создание безопасной **среды**, — мы говорим даже о создании своего рода «священного

**пространства»,** в котором каждый из участников мог бы спокойно говорить о любых своих чувствах и переживаниях, не опасаясь отрицательной обратной связи. Для достижения этой цели мы придерживаемся нескольких основных правил.

Первое правило — конфиденциальность. Когда человек делится с нами своим личным, он должен быть уверен, что это не выйдет за пределы группы. Разумеется, за пределами группы мы можем говорить и об упражнениях в целом, и о своем личном опыте. Но мы не должны говорить: «Послушайте-ка, какую интересную вещь рассказал нам Володя об отношениях со своей женой».

Второе правило заключается в том, что в группе не должно быть посторонних лиц. Каждый участник должен быть уверен, что никто не войдет и не присядет немножко понаблюдать за тем, что тут происходит. В группе не должно быть сторонних наблюдателей. Разумеется, здесь могут присутствовать технические работники, ведущие видео- и магнитопись. Но каждый из членов группы имеет право в любой момент попросить их приостановить запись.

Третье правило заключается в утверждении уважительного отношения к переживаниям других людей. Когда один человек говорит о своих чувствах, другой не должен вмешиваться и говорить: «О, это болезненный симптом» или «Ты не должен этого чувствовать». Запрещается также давать советы. Мы будем бороться за утверждение этого правила, потому что большинство людей, к числу которых отношусь и я, имеют плохую привычку давать советы другим лицам, когда те об этом не просят, и толковать их переживания. Если это происходит слишком часто, то блокирует обмен опытом.

Следующие два правила относятся преимущественно к физическим параметрам нашей работы. Я думаю, все согласятся с тем, что во время занятий нельзя курить. Но я хотела бы попросить вас также не курить в помещении и во время перерыва. Если вам захочется перекурить — сделайте это в другом месте. И наконец последнее правило заключается в требовании пунктуального соблюдения начала и конца занятий. Мы понимаем, что это не всегда возможно, но мы непременно должны стремиться к этому.

Таковы основные правила, призванные обеспечить принцип безопасной среды.

Второй общий принцип нашей работы состоит в следующем: мы изучаем теорию и практику психосинтеза прежде всего с целью саморазвития. И, таким образом, мы предполагаем действительную и активную вовлеченность в учебный процесс всех участников семинара. Принимаете ли вы эти принципы и согласны ли выполнять основные правила? Хорошо, тогда слово Кейлану.

**Кейлан** — А теперь мы выполним одно небольшое упражнение, называемое «упражнением в присутствии». Это упражнение играет весьма существенную роль в практике психосинтеза, представляя собой непосредственную тренировку ума,— ума в широком смысле, а не интеллектуальных способностей человека как таковых.

Итак, настройтесь, пожалуйста, на серьезную работу. В этом упражнении задействованы три элемента: тело, мысли и дыхание. Что касается тела, то здесь главное — не сутулиться. Вместе с тем, поза не должна быть напряженной. Положение рук значения не имеет. Глаза можно опустить, не фокусируя взгляд на каком-то определенном предмете. Попрошу вас сделать это. (15) Итак, ваше тело неподвижно и расслаблено. (5) А внимание ваше обращено к выдоху. С выдохом дыхание спокойно исходит из вас, и вы мягко присоединяетесь к его движению. Не беспокойтесь о вдохе, он побеспокоится о себе сам. Дыхание выходит... и растворяется. Просто присутствуйте при этом. (10)

Различные мысли входят в ваше сознание. В данном упражнении не имеет значения, какие это мысли. Приятные мысли, неприятные мысли,— все это не более чем мысли. Заметив мысль, не судите ее, но мягко возвратите внимание к выдоху. В этом и состоит упражнение. (20) Дыхание выходит, растворяется. Просто присутствуйте при этом. (30)

Если вы осознали звуки, которые доносятся из соседней комнаты, оставьте их доноситься. Дыхание выходит, растворяется. Просто присутствуйте при этом. (60)

Если у вас возникли критические мысли об этом упражнении или мысли о том, правильно ли вы его

выполняете, осознайте, что это мысли, и возвратите внимание к выдоху. (90)

Вместо того, чтобы бороться с мыслями или судить себя за то, что вы думаете, просто осознайте эти мысли... и возвратите внимание к выдоху. (90)

А теперь медленно и не спеша возвратитесь в эту комнату. (20) Я рекомендовал бы вам выполнять это упражнение каждый день по 20 минут. Думаю, что в течение дня вы могли бы найти такое место, где бы вам 20 минут никто не мешал,— ни дети, ни телевизор. Хочу особо подчеркнуть, что это очень полезное упражнение.

*(Происходит разделение на 2 группы по 26 человек)*

12.09.89

## ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

*Ведущие: Клер Боскин (Миннесота)  
и Кэрл Хвоцински (Калифорния).*

Кэрл — Итак, мы выяснили, что у нас много общего, но есть некоторые различия. Я не думаю, что эти различия носят культурный характер, так как подобные различия существуют и в нашей стране. У нас есть разные группы психологов, разные психологические школы. Ориентация на содействие развитию клиента (мы предпочитаем этот термин термину «пациент»), а не на борьбу с его расстройством, характерна лишь для гуманистической и трансперсональной психологии. Для многих американских психологов трудно осознать профессиональное значение своего личного роста, равно как и терапевтическое значение личного роста пациента. Суть же состоит в том, что человек, ориентированный на развитие, все время продолжает становиться тем, кем он может стать. Он осваивает все новые уровни приспособления к окружающей среде. Точно так же и мы, будучи психотерапевтами, все время продолжаем становиться психотерапевтами.

Таким образом, терапевт-психосинтетик ориентирован на саморазвитие и содействие развитию других людей; патопсихологическая проблематика при этом



оказывается лишь частью некоего континуума. Психическая патология есть сужение спектра возможных реакций на среду. В работах некоторых британских психиатров, например, шизофрения рассматривается как **вполне** нормальная реакция на безумный мир: проблема состоит не в том, что человек реагирует так, а в том, что он не может иначе. Мы, как психотерапевты, продолжаем освоение континуума человеческих возможностей, продолжаем внутреннюю работу над собой с тем, чтобы быть в состоянии поделить опытом такой работы с другими людьми.

**Клер** — Я хотела бы сказать еще об одном. Как отметил Кейлан, фрейдисты и бихевиористы сосредоточиваются на устранении отрицательных переживаний, на выявлении **источника страданий** человека. Психологи гуманистической и трансперсональной ориентации, к числу которых относим себя и мы, также неравнодушны к этим проблемам. В последние годы мы придерживаемся той точки зрения, что всякого рода психологические расстройства обусловлены разобщенностью человека с положительными сторонами своего существа, а также его недостаточной способностью к самопознанию и **самолечению**, — то есть лечению, в котором нас лечит не врач или психотерапевт, но сам опыт выявления нашего собственного внутреннего **источника** благополучия, а также нашего собственного источника желаний и потребностей. В отличие от предшествующих психологических школ, мы сосредоточиваемся прежде всего на таких положительных сторонах человека, как способность испытывать радость, любопытство, любовь и т. п., — мы стремимся получить доступ к этим качествам, совершенно необходимым для того, чтобы иметь дело с нашим личным страданием, страданием нашего общества, нашей планеты, нашего **мира**.

Ладно, а теперь давайте перейдем от этих широких заявлений к тем конкретным делам, которыми нам предстоит заняться в этой комнате.

**Кэрол** — Для начала хорошо было бы познакомиться. Нередко люди забывают, что они прежде всего люди, и уже затем **профессионалы**: в ответ на вопрос «кто вы?», они указывают место работы, должность, звание. Я хотела бы, чтобы мы отложили свои профессиональные маски психотерапевтов и представи-

лись в более личном плане. Для упрощения этой задачи я предлагаю выполнить одно очень короткое упражнение. Оно займет буквально одну минуту.

Это упражнение отчасти будет напоминать наблюдение мыслей в упражнении, которое проводил Кейлан. Я задам вам вопрос, а вы наблюдайте за мыслями, которые явятся вам в ответ. Посмотрите, сможете ли вы уловить самые первые **мысли**, — даже если мысли эти покажутся вам глупыми и ребяческими. Итак, сядьте прямо, расслабьтесь. (10)

Что заставляет ваше сердце петь? Что служит для вас неизменным источником радости? Что позволяет вам ощутить себя по-настоящему счастливым? (15) Теперь можете записать в своих блокнотах то первое, что вам пришло в голову. (10)

А теперь мы хотели бы, чтобы вы по кругу назвали свое имя (фамилию называть не обязательно) и рассказали в одном — двух предложениях о том, что заставляет ваше сердце петь. Это очень важно — узнать человека с разных сторон, узнать не только о его страдании, но и о его радости. Я начну с себя. Меня зовут Кэрол. Что заставляет мое сердце петь? В настоящий момент — то, что я нахожусь здесь, рядом с вами, сознавая, что все мы, как люди, одинаковы. Я ощущаю наше единство на очень глубоком уровне. Я ощущаю также и различия. И я радуюсь этим различиям, так как они очень интересны. Мне также радостно от того, что я ощущаю происходящий здесь учебный процесс. В личном плане я испытываю радость от того, что у меня есть внучка. Ей 8 месяцев, ее зовут Наташа.

Клер — Меня зовут Клер. Что мне приносит радость? Мне радостно быть рядом с людьми, которые мне дороги. Мне нравится, что, соприкасаясь со мной, они ощущают себя полнее, жизнерадостнее. Еще мне нравится быть рядом с моей дочерью, любить ее. И еще я очень люблю петь и танцевать. (Затем все представляются).

Кэрол — Теперь я попросила бы вас осознать, что вы испытывали во время этой круговой процедуры знакомства. Как функционировал ваш ум? Ему было задано направление: что заставляет ваше сердце петь? Попробуйте теперь вспомнить, была ли какая-то разница между тем, когда ум ваш был занят слушанием других людей, и теми моментами, когда ваше сердце,

возможно, раскрывалось **услышанному**. Скажите просто, как все это переживалось вами. (Поднимается шум).

**Вася** — Наверное, многие со мной согласятся, что нас интересует здесь не только процесс вчувствования в другого **ЧЕЛОВЕКА**, — нас интересует прежде всего технологическая схема процесса психосинтеза как такового... (и т. д.)

**Кэрол** — Если я правильно вас поняла, вы возмущены тем, что мы учим вас хорошо известным вещам, выдавая их за нечто новое?

**Голоса** — Да, все это нам знакомо.

**Клер** — Я ценю ваше профессиональное нетерпение, ваше желание научиться чему-то новому, ваше стремление получить такую информацию, которую можно было бы использовать в практической **работе**, — я действительно ценю все это. Но я вместе с тем призываю вас не спешить, двигаться медленнее, шаг за **шагом**, — так, чтобы на личном опыте прочувствовать развертывание процесса психосинтеза, начиная с самых первых, начальных его этапов. И кто знает, может быть благодаря этому вы почувствуете себя в конечном итоге настоящими психосинтетиками. Я не думаю, что мы сильно отличаемся друг от друга методами своей работы. Поэтому я и призываю вас сознать даже те мысли и чувства, которые возникают у вас, когда вы делаете вещи, хорошо вам знакомые. Я постоянно напоминаю себе об этом, чтобы глубже понять позитивное зерно крайностей, демонстрируемых моими клиентами. Ведь именно благодаря этим азам психотерапии между нами возникает точка соприкосновения и становится возможным общение. Поэтому продолжайте наблюдать, просто отмечая для себя те представления, которыми обусловлена ваша работа и ваши желания.

**Коля** — Может, имеет смысл дать сперва общую структуру вашего курса? А то создается впечатление, что нам преподают обычную групповую психотерапию, называя ее психосинтезом.

**Вася** — Вы знакомы с Ленинградской школой психотерапии? Не знакомы? Так давайте определимся в **ПОНЯТИЯХ**.

*(Объявляется перерыв на обед)*

Клер — Сперва я хотела бы вкратце сказать о смысле предыдущего упражнения. В психосинтезе мы сосредотачиваемся не на той проблеме клиента, с которой он к нам обратился, — хотя, разумеется, не оставляем ее без внимания, — а на его цели. Мы пытаемся вывести его за рамки наличной проблемы и помочь ему определить свою цель: определить, что ему, собственно говоря, нужно, к чему он действительно хотел бы прийти. Иными словами, мы пытаемся помочь ему вывести на поверхность сознания более глубокую проблему, в контексте которой исходная проблема находит свое естественное разрешение, «растворяется». Задавая клиенту этот вопрос — что заставляет ваше сердце петь? — мы открываем ему путь к его собственной позитивной мотивации. И лишь после этого мы переходим к сути дела. Разумеется, это только схема. Потому что когда человек приходит к нам, он начинает говорить о том, что его волнует, о больном; но как только появляется возможность задать этот вопрос, выявляющий его здоровую часть, мы задаем его.

А теперь двинемся дальше. Мы переходим к рассмотрению основополагающего, фундаментального принципа, на котором строится все здание психосинтеза. Этот принцип заключается в следующем: человек может признавать различные свои стороны как отличные от себя. Мы остаемся верны нашему методу обучения и будем излагать вам материал в форме материала ваших собственных переживаний. Иными словами, вы будете учиться на своем личном опыте. Так что давайте приступим к выполнению упражнения. Для этого нам потребуются Кэрол и бумага.

Кэрол — Я хотела бы, чтобы вы взяли четыре листа бумаги произвольного размера, можно из блокнота, и ручку.

Теперь я попрошу вас сесть в удобную позу, расслабиться, успокоиться. (5) Это упражнение будет напоминать предыдущее. Я дам вам вопрос, который вы будете затем мысленно задавать себе. Получив ответ, запишите его. Потом опять задайте себе тот же вопрос и опять запишите ответ. И так несколько раз; чем больше, тем лучше. Каждый ответ должен состоять из одного слова. Не надо ничего выдумывать. Просто записывайте ответы, которые приходят вам в голову. Подписывать листок не надо, — своими ответами вы

будете пользоваться сами. Итак, спросите себя... — **кто я?** (60) Если вы достигли в своем самопогружении точки, когда все остальные стимулы отошли на задний план, еще раз спросите себя: **кто я?** (Выполняется упражнение.)

Кэрол — Мне кажется, что этот процесс несколько затянулся. И тем из вас, кто хотел бы его продолжить, я хочу сказать, что мы еще будем задавать себе этот вопрос. Вы, возможно, заметили, что некоторые ответы содержат информацию, которую вы хотели бы сообщить о себе другим **ЛЮДЯМ**, — это ответы, которые раскрывают вас с положительной, «удобной» стороны. И вы могли обнаружить также такие глубоко личные области, которые вам не хотелось бы открывать никому. А теперь мы разобьемся на пары и поговорим о том, что сочтем уместным раскрыть партнеру; о том же, о чем вам не хочется, говорить не надо.

Клер — И еще одно. Если вы обнаружили в себе какую-то часть, о которой решили не писать, я советую вам про себя отметить сам факт ее существования. Нередко мы отрицаем существование в себе этой части, опасаясь какого-то разоблачения. Я настоятельно призываю вас внутренне признать эту часть.

Кэрол — А теперь, пожалуйста, просто повернитесь лицом к тому, кто сидит рядом с вами, и расскажите ему о тех своих частях, которые, как вы чувствуете, могут быть показаны другим людям. В этом вам поможет список ваших ответов. Если вам хочется поделиться с каким-то конкретным членом группы, подойдите к нему. Пусть каждый рассказывает о себе в течение пяти минут; второй партнер при этом должен внимательно слушать, наблюдая за своей реакцией на рассказ. Напоминаю, что партнеру следует показывать только то, что вы хотите ему показать.

**Саша** — А что делать, если я не знаю, кто я?

Кэрол — Возможно, вы человек, который не знает, кто он? Можете поговорить об этом со своим партнером. Цель настоящего упражнения в том и состоит, чтобы выяснить это, постоянно вопрошая: «Кто я? — кто я? — кто я?» (Участники рассказывают, кто есть кто.)

Клер — А теперь давайте продолжим упражнение. (5) Если вы чувствуете, что готовы к этому, сядьте поудобнее; но спина при этом должна быть прямая.

Ноги поставьте так, чтобы ступни были параллельны друг другу. Глаза закрывать не обязательно, можно просто опустить **их**, — как вам угодно. И обратите свое внимание на дыхание. Соприкоснитесь с ритмом своего дыхания, вдохом и выдохом. (5) Обратите внимание на те физические ощущения, которые вы испытываете при вдохе... и выдохе. (15) И, если можете, обратите внимание на то, что дыхание ваше углубляется. (15) Вы зададите себе вопрос, и в ответ на него всплывет какой-то образ или символ. Спросите **себя**: кто я в настоящий момент? (5) Кто я в настоящий момент? (15)

Если вы чувствуете, что готовы, выходите наружу. Откройте глаза и зарисуйте этот образ, каким бы он ни был, на отдельном листе бумаги. Художественное совершенство наброска в данном случае значения не имеет. Запишите также какие-то ключевые слова, которые, возможно, возникли у вас в связи с этим образом. (60)

А теперь давайте погрузимся вовнутрь еще раз. Я опять попрошу вас закрыть глаза... (Процедура повторяется, вопрос тот же: кто я в настоящий момент?) Если возникает неприятный вам образ, не отвергайте его. Посмотрите, готовы ли вы прислушаться к каждому образу, любому появлению чего-либо. (25) А теперь, если вы готовы, откройте глаза и зарисуйте этот образ на новом листе. (60)

И, наконец, еще раз закройте глаза. (10) Сосредоточьте внимание на ритме своего дыхания. (20) И на этот раз посмотрите, можете ли вы представить, что вверяете себя ритму своего **дыхания**, — так, как если бы самое ваше дыхание могло перенести вас в какое-то более спокойное место. (15) И спросите себя еще раз: кто я? (15) Не отвергайте и принимайте любой образ, который вам является. (30) И если вы чувствуете, что готовы, откройте глаза и зарисуйте этот образ на новом листе. (60)

А теперь мы хотели бы, чтобы вы еще раз поработали со своими партнерами, сосредоточившись на двух вопросах. Во-первых, расскажите партнеру о тех образах себя, о которых вы хотели бы рассказать. И расскажите также, если можете, о тех мыслях и сомнениях, которые возникали у вас во время **упражнения**, — о том, что вы испытывали, выполняя это упражнение. Нам хотелось бы, чтобы вы на практике

применили свои знания о внимательном слушании, позволив партнеру все время говорить о своих переживаниях. Никаких комментариев, суждений, оценок — просто предоставьте партнеру все время говорить о своих переживаниях. Ладно? Тогда начинайте работу. (Выполняется упражнение).

Кэрол — От нескольких участников к нам поступили сходные вопросы, затрагивающие один очень важный момент. Поэтому мы хотели бы ответить всей группе, а не каждому в отдельности. Вопрос звучит примерно так: «Как это следует делать? Как это делать правильно, надлежащим образом?» Это может относиться к выполнению упражнения в целом или выполнению рисунка — воспроизводить ли спонтанно возникающий образ или моделировать его, — это может относиться к чему угодно. Замечено, что когда людям предстоит нечто испытать, у них нередко возникает внутренний вопрос: как это следует делать, что от меня требуется? И куда бы мы ни пошли, в том числе и внутрь себя, мы обнаруживаем, что какая-то наша часть озабочена проблемой удовлетворения ожиданий нашего окружения. И часто это достигается ценою отказа от себя, от своих действительных мыслей и чувств.

В упражнении «кто я» вы столкнулись с отрицанием внутреннего опыта во имя внешних требований: в то время как одна ваша часть желала действовать спонтанно, другая часть хотела следовать указаниям и выполнять их как положено. Так и в жизни: в какие-то моменты я — одна из этих частей, в другие — другая. И многие-многие другие. В данном случае мы просим вас просто осознать факт существования в вас различных, зачастую противоборствующих частей.

13.09.89

## ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

Кэрол — Мы начнем занятие с уже известного вам упражнения. Оно займет у нас 10 минут.

Отложите ваши записные книжки и сядьте удобнее — так, чтобы можно было расслабиться с прямой спиной. Сделайте несколько глубоких дыханий и завершите их полным выдохом, после чего начинайте

дышать в обычном для вас ритме, полностью сосредоточившись на дыхании. Наблюдайте процесс дыхания. (20) Наблюдайте, как дыхание ваше постепенно замедляется. Сосредоточивайтесь на движении грудной клетки во время выдоха. (20) Когда появляются отвлекающие вас мысли, просто возвращайтесь к наблюдению за выдохом, наблюдению за тем, как выдох растворяется в тишине и безмолвии. (Долгая пауза.)

Постепенно возвращайте свое внимание в эту комнату, почувствуйте положение своего тела, почувствуйте, что ноги ваши стоят на полу. С глубоким вдохом откройте глаза. (20)

У нас вчера было небольшое совещание с вашими руководителями программы. Обсудив с ними ситуацию, мы пришли к выводу, что советский и американский подходы к обучению, по-видимому, действительно различаются. Наш подход состоит в том, чтобы предоставить обучающемуся возможность испытать все, как говорится, на собственной шкуре, а затем помочь ему теоретически структурировать приобретенный опыт и перенести освоенную методику на пациента. Из обсуждения нам стало ясно, что у вас доминирует иной подход: сперва ознакомиться с концепцией, а потом попробовать перенести ее на пациента. Теперь мы понимаем, что наш подход не соответствует вашим ожиданиям, следствием чего могут быть недоуменные вопросы и чувство дискомфорта. (Далее Кэрол предлагает ряд организационных мер, которые позволили бы сократить непроизводительную трату времени: ведущие продолжают обучение по своей программе, а из обучаемых выделяются два представителя, через которых обеспечивается обратная связь, позволяющая ведущим корректировать ход учебного процесса.)

А теперь еще раз проведем короткую медитацию. Сядьте прямо, расслабьтесь. Отпустите все то, о чем мы говорили сейчас, пусть оно уйдет. Сосредоточьте свое внимание на выдохе, и с каждым выдохом выдыхайте из себя все эти разговоры, договоры, организационные вопросы. Наблюдайте за растворением выдоха. (30) Постепенно выходите наружу... Переходим к занятию. (5)

Я всегда начинаю работу с клиентами с такой медитации. Это помогает им отвлечься от дум и забот, которые преодолевают их за пределами моего кабинета,



и сосредоточиться на том, что будет происходить здесь. Медитация не только облегчает последующую работу, но и помогает установить контакт с клиентом.

Клер — Несколько слов о том, чем мы занимались вчера, поскольку это было связано с тем, чем мы будем заниматься сегодня. Вчера мы обратились к рассмотрению вещей, по-видимому, хорошо знакомых каждому из вас; но это было совершенно необходимо для нашей дальнейшей работы. (Встает, выходит в центр круга.) Мы сейчас учимся. И если мы согласимся уделить время тому, чтобы задаться вопросом «кто я?» (топает ногой), — мы можем сказать, **например**, — «я мать» (делает шаг в сторону). И как мать я имею определенные обязательства, определенный образ жизни, определенное отношение к моим детям и мужу. Но я могу опять стать на прежнее место (делает шаг назад) и снова спросить: «Кто я?» И теперь я могу сказать: «Я — психотерапевт» (делает шаг в другую сторону). И как психотерапевт я имею определенную избирательность внимания, определенный ход мысли, определенную манеру преподносить себя, которой у меня может и не быть, когда я — мать. Но если я вернусь сюда (делает шаг назад), то могу сделать еще один шаг (делает шаг в третьем направлении) и стать танцовщицей. Теперь я просто танцую — я не психотерапевт и я не мать. Но я могу опять вернуться сюда (делает шаг назад) и спросить: «А кто я здесь?» (топает ногой.)

Теперь мы хотели бы продолжить работу в данном направлении и посмотреть, в какой мере каждое из этих мест ловит нас, какое мы им уделяем внимание и насколько важно знать, что значит находиться здесь, в центре. Мы предлагаем начать эту работу с упражнения, которое расширит наш арсенал методов самопознания.

Мы попробуем испытать некоторые эмоции и показать друг другу, как мы их переживаем. Сперва я с помощью Кэрол покажу вам, как это делается. Я попрошу Кэрол сделать шаг вперед и испытать определенное чувство, а также принять такое положение тела, выражение лица и, по возможности, издать такой звук, которые бы отражали это **чувство**, — а затем вернуться на то место, где она этой эмоции не испытывала.

Итак, Кэрол, я прошу тебя испытать и изобразить

счастье. (5) Теперь усиь это чувство, доведи его до предела. (5) А теперь выйди из этого состояния, вернись назад и почувствуй то место, где ты не испытываешь счастья. (Затем Кэрол демонстрирует печаль.) Обратите внимание, что вызывая в человеке какое-либо чувство, я каждый раз прошу его затем отступить назад, выйти из этого чувства.

А теперь я попрошу вас разделить на подгруппы по четыре человека. Каждая подгруппа образует круг, чтобы участники видели друг друга. С **глубоким** вдохом попытайтесь почувствовать себя свободными от какого-либо чувства.

Теперь почувствуйте, что вы счастливы. Пусть ваше тело и лицо выражают **счастье**. Если можете, выразите свое счастье звуком, голосом. Теперь усиьте, экзальтируйте эту эмоцию. Теперь сделайте глубокий вдох и отпустите счастье, дайте ему уйти вместе с выдохом. Одновременно сделайте шаг в сторону.

А теперь позвольте себе испытать **страх**. Все вы знаете, что такое страх. Усиьте свой страх, вспомните, когда вы испытывали настоящий страх, ужас. Никаких **разговоров**,— только лицо, тело и **ГОЛОС**. Теперь расслабьтесь и отпустите страх, выдохните его, сделав шаг в сторону.

Испытайте чувство **любопытства**. Станьте как дети, которым очень интересно все происходящее. Вспомните, как это было. Усиьте любопытство. Невозможно любопытно. Теперь отпустите, выдохните, отступите от него.

Теперь испытайте **гордость**. Даже надменность. Ваши тело, лицо и глаза выражают гордость. Попробуйте вспомнить, когда вы испытывали гордость. Теперь усиьте это. Непомерная гордость. Расслабьтесь, отпустите гордость.

Теперь испытайте **стыд**. Вспомните, как вам было стыдно. Теперь доведите стыд до предела. Вам ужасно стыдно. Расслабьтесь, **выдохните**,— вам уже не стыдно.

Теперь испытайте **гнев**. Вы в гневе. Ваши лицо и глаза выражают гнев, голос издает гневный крик. Вы ужасно гневаетесь. Теперь отпустите свой гнев, выдохните, выйдите из гнева.

Испытайте чувство **сострадания**. Ваши тело, лицо и глаза выражают сострадание. Вы — само сострадание. Хорошо. Можете избавиться от сострадания. (Смех).

Обсудите в подгруппах свои ощущения. Какую эмоцию было легче пережить, какую — труднее; какую было легче выразить, какую — труднее. Чем, по вашему мнению, это объясняется? Затем запишите свои наблюдения. (Участники делятся впечатлениями.)

Кэрол — Психосоматика — это область знаний, которая занимается взаимодействием тела и психики. Тело выражает наши чувства все время, но мы, как правило, не осознаем этого. Поэтому рассматривая человека даже в качестве физического объекта, как физическое тело, мы можем извлечь огромное количество психологической информации. И хотя мы иногда говорим о своих чувствах как о чем-то глубоко личном, частном, в **действительности** они публичны, они у всех на виду. Но тело не просто выражает чувства; психосоматические исследования свидетельствуют, что болезни тела являются продолжением нашего образа мыслей и чувств. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы помочь человеку осознать свои отношения с телом: осознать, что он позволяет ему выражать, а что нет.

Клер — Как известно, нередко человек не осознает своих чувств, равно как и очевидного их телесного выражения. Например, клиент у меня на приеме стучит ногой. Я его спрашиваю: «Что вы испытываете — гнев или напряжение?» А он отвечает: «Я совершенно **спокоен!**» — и продолжает стучать ногой. Его тело говорит о несознаваемых им чувствах; очевидно, что несознаваемые чувства и проявляются непроизвольно, разряжаясь в каких-то отношениях с другими людьми — в семье, на работе. Поэтому мы стремимся создать условия, в которых человек мог бы свободнее выражать свои чувства. Это помогает ему осознать наличие в себе тех или иных чувств и принять на себя ответственность за их выражение; тем самым его отношения с другими людьми обретают большую ясность, определенность.

И еще **одно**. Некоторые люди, став жертвой физического насилия, или по причине неблагоприятного окружения (например, дети алкоголиков), как мы говорим, отождествляются с каким-либо отрицательным чувством. Лейтмотивом их жизни становится «я боюсь», или «я не верю в человеческие отношения», или «я не хочу, чтобы ко мне прикасались», или что-нибудь в том же духе. Предлагая такому человеку

вспомнить, например, любопытство, я помогаю ему вспомнить тем самым, что он представляет собой нечто большее, чем страх, нечто большее, чем недоверие, нечто большее, чем стыд, что он способен испытывать не только эти чувства, но и многие другие — сострадание, счастье, любовь. Пробуждение в клиенте каких-то **здоровых** частей наделяет его способностью к самолечению, основанному на его собственных внутренних ресурсах.

Интересно ли вам то, о чем мы сейчас говорим, связано ли это как-то с вашей практикой?

**Голоса** — Да... (Без особого энтузиазма).

**Кэрл** — Я в своей практике, например, применяю много упражнений, в которых задействовано тело, потому как на личном опыте убедилась, что раскованность физического тела передается эмоциональному. Мое детство было связано со множеством травмирующих переживаний, так что я выросла эмоционально очень скованной. Осознав, что эта скованность мне мешает, я попыталась от нее избавиться — занялась медитацией, йогой, и в конце концов стала посещать класс пантомимы. И последнее оказалось для меня наиболее благотворным: обретение способности двигаться и выражать себя в движении.

**Клер** — Сейчас у нас будет пятнадцатиминутный перерыв, но прежде я хотела бы предложить вам следующее. Вспомните, как вы выполняли упражнение, переходя от одного чувства к другому. И посмотрите, можете ли вы вспомнить, что вы чувствовали в месте перехода от одного чувства к другому — в месте, где вы не испытывали ни первого, ни второго. Это место, в котором вы можете сознать, что способны испытать и выразить то или иное чувство, но в котором вы не это чувство. Просто попытайтесь на мгновение вспомнить, что вы испытывали в месте, где вы можете сознать, что вы обладаете различными чувствами, но что вы ни **одно** из них.

*(Перерыв)*

**Кэрл** — На перерыве мы поговорили с вашими представителями и обещаем, что в последний день семинара у нас будет теоретическое занятие, на котором мы дадим вам общую картину этой работы. Мы

строим здание психосинтеза постепенно и искренне желаем достичь того момента, когда у нас появится возможность объединить построенное и объяснить, что такое психосинтез. То, **как** мы ведем **работу**,— это и есть психосинтез. И с каждым упражнением вы обретаете в нем все больший опыт.

Следующее упражнение, которое я хотела бы вам предложить, представляет собой **работу** с воображением. Данный класс упражнений мы называем «направляемым воображением». В этом упражнении я буду направлять ваше воображение, чтобы помочь вам обнаружить и пережить некоторые свои части. В психосинтезе эти части называются «субличностями». Субличности — это различные стороны или части нашей личности. Собственно говоря, настоящее упражнение представляет собой продолжение и развитие того, что мы делали вчера и сегодня. Так или иначе, мы уже имели дело со своими субличностями; в сегодняшнем упражнении, например, мы говорили о грустной части, счастливой части, надменной **части**,— ведь все мы иногда бываем надменны. Отвечая вчера на вопрос «кто я», мы открывали все новые и новые части, обнаружив, что обладаем множеством частей. Предлагаемое упражнение позволит нам узнать их поглубже.

Итак, отложите то, что вы держите в руках, чтобы принять спокойную медитативную позу. Когда методика направляемого воображения применяется в большой группе, не всегда возможно выдерживать временные промежутки, подходящие каждому участнику. Одни движутся быстрее, другие — медленнее. Так что если вы относитесь к первым, идите вперед, не дожидаясь меня. Когда мы работаем с отдельными клиентами, они могут давать нам знак — двигаться ли нам быстрее или медленнее; они могут даже постоянно сообщать нам, что они видят. Разумеется, в группе это невозможно.

Закройте глаза и сядьте поудобнее. Расслабьтесь, сосредоточив внимание на дыхании. (10) И когда я начну вести ваше воображение, то если воображаемые вами вещи будут отличаться от того, что я вам говорю, если вы чего-то не будете видеть или будете видеть нечто иное, пусть это вас не волнует. У каждого из вас свой собственный опыт. И нет опыта «правильного» или «неправильного». (Далее паузы между фразами по две секунды.)

А теперь представьте, что вы находитесь... в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля. Посмотрите на деревья. Пройдитесь немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то цветы. Обратите внимание на **детали**,— вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. И слышите, что из нее доносится какой-то шум. И вам становится интересно, что там происходит. И вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. И вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. И там внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличныхностей. И все они очень активны. Внезапно дверь избушки растворяется, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. И вы наблюдаете их с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличныхностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. И вы внимательно смотрите, на что она похожа. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы становитесь, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам очень интересной. И тогда вы приглашаете ее прогуляться. И вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. И вы выходите с ней на луг. И вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. И вы начинаете с ней беседу. И в этой беседе вы можете задавать ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. И поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? И когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? И как ты мне помогаешь? И привнесла ли ты что-то в мою жизнь? И какие ты создаешь для меня проблемы? (10)

Итак, чего ты хочешь? (5) И в чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? (5) Каково твое сущностное качество? (15)

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам,

делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, с нею связанных, расскажите, как вы к ней относитесь. (15) Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить? (15) А теперь пригласите эту субличность пойти с вами через луг прогуляться. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко обвевающий ваше лицо. И слышите звуки, которыми **наполнен луг**,— жужжание насекомых, пение птиц. И замечаете, что вы идете со своим спутником по тропинке. И по мере того, как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. И восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. И вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы. И вот вы достигаете вершины горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. И когда вы смотрите вниз, вы видите, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. И вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

И стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое **существо**,— другое очень мудрое существо. И вы сознаете, что это существо обладает огромным состраданием. И вы можете почувствовать, как любит вас это существо. И это существо преисполнено света. И вы можете чувствовать это. И это существо способно говорить с вами. И вам представляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами. И о том, каково ее назначение в вашей жизни. И как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и страдающее вам существо. (10) И возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок. Подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни. Который поможет вам. (10) Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа. И указать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. И мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите своего спутника и идите вниз. И осознайте, как чувствует себя теперь ваша субличность. И что вы по отношению к ней испытываете. И возвращайтесь на луг. И затем отведите свою субличность назад в лес. И поговорите с ней, если хотите, или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. (10) И скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз, и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке и попрощайтесь с ней. И возвращайтесь на луг. (10)

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, **ЧТО** ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног; очень медленно откройте глаза и полностью возвратитесь назад в эту комнату.

Прежде чем вы начнете говорить о том, что произошло, я хотела бы, чтобы вы сделали краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, **напишите**, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса: 1) Чего хочет ваша субличность? 2) Что ей нужно? 3) Каково ее сущностное качество? (Пауза).

Если вы уже закончили эту работу, разбейтесь на подгруппы по три человека, и пусть каждый участник в течение трех **минут** расскажет о том, **ЧТО** с ним произошло, опишет свою субличность, ее желания, потребности и ее сущностное качество. Если же ничего этого с вами не произошло, опишите те переживания, которые у вас были. Потому что каждый что-то испытывал. И когда ваши партнеры будут делиться с вами своим опытом, поупражняйтесь, пожалуйста, в восприимчивом слушании, слушании без комментариев. Итак, по три минуты на каждого. (Участники делятся впечатлениями.)

*(Перерыв на обед)*



Кэрол — Нам хотелось бы сейчас отвести полчаса на то, чтобы желающие могли поделиться с нами и группой опытом, обретенным в последнем упражнении. Следующие полчаса мы посвятим обсуждению некоторых принципов психосинтеза, которые будут применяться в нашей дальнейшей работе. Потом мы выполним еще одно упражнение с субличностями и закончим работу в 18.30.

(Света рассказывает, что на горе она получила ответ на долго мучивший ее вопрос, и благодарит Кэрол.)

Кэрол — Вам следует благодарить себя, а не меня.

Клер — Психосинтез основан на той фундаментальной предпосылке, что мы являемся целым, а не частью; тем самым мы являемся учителями и психотерапевтами своих частей, так что задача профессионала — учителя, психотерапевта и вообще ведущего — заключается в том, чтобы пробудить этот совершенно естественный учебно-психотерапевтический процесс в самом человеке. Наша задача состоит вовсе не в том, чтобы знать ответ на ваш вопрос; наша задача в том, чтобы «вызвать» этот правильный ответ из глубин ваших собственных ценностей, ваших собственных целей и ваших собственных средств.

Кэрол — Разумеется, задача психотерапевта состоит в том, чтобы знать, как сделать **ЭТО**. Возможно, кто-то еще хочет поделиться с нами своим опытом?

(Коля рассказывает, что субличность явилась ему в форме животного, напоминающего оленя или ланя.)

Клер — Каким было основное качество этой субличности?

Коля — Мне представляется, что она была воплощением добродетели.

Клер — Какое чувство вы испытывали в присутствии этой добродетели?

Коля — Доброта, спокойствие.

Клер — Это ваше обычное состояние, то есть часто ли вы испытываете чувство доброты, спокойствия? Считаете ли вы себя вообще добрым человеком?

Коля — Не знаю.

Клер — Я почему **спрашиваю**, — когда я применяю в своей практике методику направляемого воображения, клиенты нередко открывают в себе такие части, о существовании которых они даже не подозревали. Воображение как бы пробуждает в них эту часть или

качество. Человеку гораздо легче ощутить это свое качество благодаря воображению, нежели благодаря заверениям терапевта о том, что у него есть данное качество. Опыт, полученный в воображении, вселяет в человека уверенность и позволяет ему осознать, проявить и утвердить в себе это качество.

(Слава рассказывает об «энергии», полученной им на горе.)

**Слава** — Я так и остался там на горе, потому что моя страдающая субличность еще до начала восхождения убежала в лес.

**Кэрл** — Ваш опыт иллюстрирует тот факт, что в действительности каждый человек во время этого упражнения идет своим путем и слова ведущего не в состоянии отклонить его в сторону.

**Клер** — И вам не удалось больше встретиться со своей субличностью?

**Слава** — У нее не было желания со мной встречаться.

**Клер** — Как вы думаете, что произошло бы, если бы вы эту энергию, полученную на горе, передали при встрече своей субличности?

**Слава** — Дело в том, что она исчезла потому, что я изжил ее, я больше не был ей нужен.

**Клер** — Один из важнейших моментов при работе с субличностями состоит в признании того факта, что любая из наших **субличностей**, — в том числе, страдающих, испытывающих **боль**, — это **наша часть** и, как таковая, по-настоящему в нас нуждается. В психосинтезе мы пытаемся применять такого рода горную энергию, как вы получили, для преобразования наших страждущих, жаждущих, гневных и т. п. частей. То есть в психосинтезе мы не подавляем никаких наших переживаний, напротив, мы пытаемся дать им выход, «вызвать» их из глубин психики, а затем направить энергию, о которой вы говорили, на наше самопреобразование и самоисцеление.

**Слава** — Если мы преуспеваем в работе со страдающей субличностью, то она исчезает или просто перестает страдать?

**Кэрл** — Исчезает боль. Осознали вы в себе присутствие этой болевой, страдающей субличности?

**Слава** — Да.

**Кэрл** — Очень важно выяснить, чего **хочет** эта

часть. Она не имеет того, чего **хочет**,— это и служит причиной страдания.

Слава — Получилось как раз наоборот — я хотел помочь этой части.

Кэрол — Разумеется, но это невозможно до тех пор, пока неизвестна причина страдания.

Слава — Причина-то мне известна.

Кэрол — Прекрасно; когда вы работаете с ней самостоятельно, важно выяснить основное ценное качество этой субличности, необходимое вам в вашей жизни. Это один из основных постулатов психосинтеза: у каждой, даже самой трудной субличности имеется здоровое ядро — ее сущностное качество. Наличием данного качества и объясняется существование субличности. Выявив сущностное качество, сущностную энергию субличности, мы можем начать интегрировать ее в свою жизнь, то есть воссоединять, объединять ее с другими нашими частями; в этом, собственно говоря, и состоит синтез. Так что ваша задача — продолжать диалог со своей субличностью, не давая ей удирать в лес.

Слава — Возможно, на мой опыт повлияла следующая присутствовавшая во мне логическая конструкция: если субличность уже не страдает, то она автоматически сливается с доминирующей в данный момент личностью, перестает быть отдельной от целого и просто перестает его тревожить.

Кэрол — Если произошла интеграция части с целым, это замечательно. Но я удивляюсь, почему тогда эта часть удрала от вас в лес и вы ее потеряли.

Егор — Хорошо, а вот можно я скажу? Мы все время говорим о помощи какой-то страдающей субличности. А моя субличность не страдала, наоборот; и в помощи моей она не нуждалась, более того, она увела меня в сторону, так что я даже не добрался до вершины. И в жизни она мне тоже не дает достичь того, чего бы я мог **достичь**,— я всегда знал о ее существовании, хотя и не называл субличностью. Она все время мне мешает. Страдаю я, а не она.

Кэрол — В каждом из нас имеется подобная саботирующая часть, которая противится нашим начинаниям. Для работы со столь ненавистной нам частью мы обращаемся к нашему детскому любопытству, и оно дает нам возможность спросить ее: «Почему ты тут?

Каково твоё назначение? Чего ты хочешь и что тебе нужно?»

**Егор** — Да с ней всё ясно — биологическая она, гормонально обусловленная. Цель её — продление рода человеческого.

**Кэрл** — Можете ли вы воссоздать мысленный образ этого саботажника?

**Егор** — Это образ мужчины в состоянии полового возбуждения.

**Кэрл** — Половая энергия — это большая сила, и не следует от неё отказываться. Её можно трансформировать для использования в других областях вашей жизни.

**Егор** — Это я как раз и хотел бы выяснить — как она может помочь мне в моей жизни.

**Кэрл** — Давайте рассмотрим половую энергию просто как энергию, как чистую энергию. Никто лучше вас не знает, как лучше использовать в вашей жизни энергию. Основная проблема состоит в определении вашей жизненной цели. Какова ваша цель? В чём состоит **ТОТ** другой путь, на котором может быть использована эта энергия? Возможно, в трансформации половой энергии нет никакой необходимости? Это ведь очень личное решение: никаких общих правил использования половой энергии нет. Пути использования её («как») производны от тех целей («зачем»), которые мы перед собой ставим.

**Клер** — Существует по меньшей мере два подхода к нашим жизненным силам, чувствам и т. д. Иногда проблема сводится к выяснению приемлемости-неприемлемости. В Соединённых Штатах, например, некоторые люди полагают, что любое сексуальное чувство или чувство злости неприемлемо — и подавляют его. Для других, однако, проблему составляет не неприемлемость тех или иных чувств — злости, сексуальности, гордости и т. п. — проблемой для них становится выбор места и времени их выражения. Если я замужем, могу ли я вступать в связь с кем-то ещё? Если я испытываю злость, могу ли я давать ей выход в моих отношениях с мужем или, скажем, начальником? Это становится проблемой личного выбора.

Если же выражение сексуальности как таковое **не** составляет для вас проблемы, вам следует задать себе такой вопрос: Что именно не устраивает меня в моей сексуальности? Чем именно она мне мешает?

**Егор** — Проблема состоит в том, что эта сторона моей жизни мешает другой стороне моей жизни. Поскольку я научный работник, мне нужно давать какие-то научные результаты. Для этого нужно днем и ночью работать. А я вместо этого... иду на поводу у своей субличности. Ничего поделать с ней я не могу. Ситуация представляется мне тупиковой.

**Клер** — Одна ваша субличность хочет выражать свою сексуальность, а другая ваша субличность хочет заниматься наукой, не так ли? (Встает, топая ногой по полу.) Вы спрашиваете: кто я? (Делает шаг в сторону.) Я — сексуальность. (Делает шаг назад.) И вы опять спрашиваете: кто я? (Делает шаг в другую сторону.) Я — ученый. (Делает шаг назад). Таким образом, необходимо найти какое-то разрешение конфликта между этими двумя противостоящими частями.

**Егор** — Теоретически мне все это понятно, но практически...

**Клер** — Один из основных принципов практики психосинтеза состоит в том, что, пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить **НЕВОЗМОЖНО**, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, если мы находимся здесь (топает ногой), в центре.

**Егор** — То есть вы хотите сказать, что истина лежит где-то посередине?

**Клер** — Нет, не посередине. Из центра я могу видеть ядро, сущностное качество каждой из этих частей. Допустим, что речь идет действительно о конфликте между сексуальностью и стремлением к научной деятельности. В основе сексуальной части лежит творчество, но не исключено, что в основе второй части также лежит творчество. Возможно, сущность этих частей одна, просто формы проявления ее различны. Пребывая в центре, я получаю возможность видеть, каким образом эта сущность может быть выражена с наибольшей полнотой в различных своих формах.

**Кэрол** — Спасибо, что вы посвятили нас в свою проблему. Я понимаю логику ваших сомнений в разрешении ситуации, и я могла бы продолжить теоретическое обсуждение данного конфликта. Но мой реальный опыт свидетельствует, что таким путем разрешить конфликт действительно невозможно. Будучи психоте-

**рапевтом-практиком**, я утверждаю, что внутри вас есть решение этого конфликта, хотя, возможно, вы не сможете обнаружить его посредством логического рассуждения. Именно поэтому мы и занимаемся здесь опытной, практической работой, а не просто читаем лекции.

Так, например, когда вы входите в состояние расширенного сознания, в которое некоторые из вас смогли войти на горе, вам являются ваши собственные ответы — происходит естественная интеграция. Мудрое существо на горе — это наша собственная внутренняя мудрость, знающая, как осуществить интеграцию. Ибо интеграция — естественный процесс, который происходит в нас постоянно. В течение всей нашей жизни мы совершенно естественно интегрируем различные наши конфликтующие части. Но когда какая-то наша часть по той или иной **причине**, — например, в результате **подавления**, — останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной, произвольной интеграции. В таком случае нам приходится с ней работать, обращаясь за советом к нашей внутренней мудрости.

«Внутренней мудростью» мы называем представленный в нас всеобщий эволюционный принцип повышения уровня организации. Мы можем видеть, что повсюду в природе, в особенности в живой природе, наблюдается это стремление к самосовершенствованию, самоинтеграции, **более** эффективным формам организации. Клетки объединяются, чтобы сформировать орган, органы объединяются, чтобы сформировать человеческий организм, люди объединяются в группы и так далее. Так что, как видим, этот эволюционный принцип пронизывает всю вселенную...

Однако Клер предлагает нам выполнить упражнение; не знаю, правда, какое именно, так как в результате естественной самоорганизации занятия первоначальные наши планы изменились.

**Клер** — В первой части упражнения мы будем **отождествляться** с различными своими субличностями, а во второй сосредоточим основное внимание на нашем центре или, говоря языком психосинтеза, «**месте разотождествления**» с нашими субличностями. Это то место, из которого мы наблюдаем во время медитации за своим дыханием, чувствами, мыслями и т. д. Сперва

я зачитаю вам этапы выполнения упражнения, чтобы вы могли записать их, а затем приступим непосредственно к выполнению.

1) Выберите партнера, разбейтесь на пары. Желательно, чтобы партнер был вам не знаком.

2) Один партнер — активный, другой — воспринимающий.

3) Активный партнер выбирает одну из своих субличностей — либо из списка, составленного во время упражнения «кто я», либо ту, которая явилась в последнем упражнении.

4) Активный партнер сообщает воспринимающему, что это за субличность; воспринимающий просто слушает, не давая никаких объяснений и оценок, никак не комментируя услышанное — ни вслух, ни про себя.

5) Сообщив, кем он будет, — например, «хорошей маленькой девочкой», — активный партнер становится этой субличностью и рассказывает о себе, то есть о «хорошей маленькой девочке»; воспринимающий просто слушает, воздерживаясь от комментариев.

6) Активный партнер преувеличивает, утрирует свою роль («я — самая лучшая девочка в мире»); воспринимающий просто воспринимает.

7) Активный партнер хвастается своей ролью; воспринимающий просто воспринимает.

8) Активный партнер выбирает противоположную, полярную субличность (в данном случае — «несносную девчонку, повсюду сующую свой нос»\*), называет ее и становится ею.

9) Утрирует ее.

10) Хвастается ею.

11) Затем активный партнер становится воспринимающим, а **воспринимающий** — активным. (Выполняется упражнение.)

Сергей — Отрицательную субличность надо было брать свою собственную или абстрактную, то есть некую роль, которая мне не нравится, но мне лично не **присуща**?

Клер — Свою собственную.

Сергей — Значит, я допустил ошибку.

Кэрол — О, это всего лишь субличность.

\* Егор — А в моем случае это что — импотент? (хи-хи-хи)

Кэрол — Нет, в вашем случае это ученый.

**Клер** — Это субличность, присущая каждому из нас. Это Критик, Судья. Он постоянно говорит: «Фу, ты поступаешь неправильно. Ты плохой».

**Люда** — Моя отрицательная часть винила всех, кроме себя,— в этом и состояла ее негативность.

**Клер** — Да, у вас покладистый Критик. Однако теперь я хотела бы, чтобы мы перешли ко второй части упражнения. Я опять зачитаю этапы, а вы их запишите.

1) Все встают и расходятся по комнате так, чтобы вокруг каждого было какое-то пространство для движения. Разместившись, все закрывают глаза.

2) Затем соприкоснитесь с первой своей субличностью («хорошей» маленькой девочкой») и примите характерную для нее позу. Ощутите себя в теле этой субличности, станьте ею.

3) Теперь медленно переходите в противоположную субличность, вживаясь в нее и принимая характерную для нее позу.

4) Несколько раз переходите из одной субличности в другую, обращая внимание на то, что вы чувствуете в момент перехода, находясь в среднем положении. Попытайтесь обнаружить эту середину, когда вы уже не первая субличность, но еще не вторая. Что там? Какие чувства, мысли? Постепенно замедляйте процесс перехода. Ощувив середину, постарайтесь задержать в себе это ощущение и медленно возвращайтесь с ним в эту комнату. Запишите свои впечатления. (Выполняется упражнение).

**Марина** — Используются ли в психосинтезе элементы групповой динамики?

**Кэрол** — Нет, не используются. Задача группы в данном случае — способствовать созданию безопасной среды, в которой каждый участник мог бы максимально раскрыть свои глубины, не опасаясь, что его осудят или поднимут на смех. Задача участника — пережить то, что предлагает ведущий, и сравнить свои переживания с переживаниями других участников.

**Марина** — Вы не считаете, что групповая динамика может способствовать росту участников?

**Кэрол** — Несомненно может. Но это совершенно другая форма работы. Она не лучше и не хуже психосинтеза, она просто иная.



### ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

*(Занятие начинается с десятиминутной медитации)*

Клер — Теперь мы хотели бы поговорить о последнем вчерашнем упражнении. Возможно, у вас есть какие-то вопросы, возможно, кто-то хочет поделиться с нами своим опытом. Я хотела бы узнать, что вы испытывали в центре, будучи разотождествлены со своими субличностями.

Галя — Похоже, что мне удалось побывать в центре. В этом месте я чувствовала себя критиком или цензором, способным чувствовать и анализировать любую субличность.

Света — Это напоминало состояние цензора, но более уравновешенное. Состояние покоя позволяло мне вернее воспринимать окружающее, а также себя самое в лучшем и худшем своем проявлении. В первом, лучшем моем проявлении я летела в чем-то голубом, светлом; это была моя несбывшаяся мечта. Второе включало все мои отрицательные качества — категоричность суждений и интонаций, резкость движений, рационализм в отношениях и т. п., — все, что необходимо убрать. Это ли следовало воспринимать или что-то другое?

Кэрол — Возможно, все эти отрицательные качества лучше было бы рассматривать как проявления некой определенной субличности и попытаться выявить то позитивное, что скрывается за внешней негативностью. Сегодня мы будем выполнять упражнение, в котором вам представится такая возможность.

Это самая общераспространенная реакция — усматривать наличие в себе каких-то отрицательных черт. У всех нас есть критическая субличность, Судья. И поэтому когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из своих субличностей, Критика. А затем опять обращайтесь к поиску места, из которого вы увидели этого Критика. С вами, Галя, произошло то же самое. На начальных, да и не только на начальных этапах это совершенно в порядке вещей: Критик очень силен и постоянно стремится занять центральное место. Может быть, кто-то еще хочет поделиться своими впечатлениями?

**Сергей** — Когда я был в центре, у меня возникло чувство удивления, так как **МОЯ** отрицательная субличность в этом состоянии воспринималась как очень мне симпатичная.

**Клер** — Как правило, уже сам акт некритического осознания беспокоящей нас части, то есть сам акт осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности сознаваемой части. Принимая ее такой, какой она **есть**, — подобно тому, как мы принимаем другое лицо, скажем, **пациента**, — мы создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в большей безопасности. Исчезает сама почва для конфликта. Вместо того, чтобы говорить «ты мне не нравишься», мы говорим «привет».

**Вера** — В моем случае две субличности во время упражнения стали не просто полярными — они стали антагонистами. И в момент возвращения к себе я ощутила конфликт между ними как катастрофический, практически неразрешимый. В жизни этот конфликт протекает более мягко, он растянут во времени. И мое переживание в момент возвращения к себе оказалось деструктивным.

**Клер** — Когда мы проводим эту работу в своем воображении, мы проводим ее фактически именно для того, чтобы сделать переживание чувств более ярким. И иногда у нас действительно возникает чувство катастрофичности происходящего. Потому что в повседневной жизни наши чувства менее обострены. Работа такого типа ценна именно тем, что позволяет яснее увидеть, в чем состоит действительный конфликт, она позволяет яснее увидеть действительное положение вещей. А кроме того, благодаря ей внутри у нас появляется место, где мы можем разрешить этот конфликт. Именно над созданием такого места мы и будем продолжать работать.

**Вера** — В результате выполнения упражнения я осознала невозможность дальнейшего сосуществования этих двух субличностей. Можно ли каким-то образом убить в себе какую-то субличность? Иначе я не представляю, как возможно мое дальнейшее существование.

**Кэрол** — Существует универсальный закон **неуничтожимости** энергии. Энергию нельзя уничтожить, а субличность — это энергия. Разрешение энергетиче-

ческого конфликта состоит в преобразовании энергии. И это основной принцип психосинтеза, весьма отличающий его от традиционной психотерапии. Чем более мы пытаемся избавиться от того, что нас не устраивает, тем более оно выходит наружу, обостряя конфликт. Но мы знаем, что стороны любого, даже самого серьезного конфликта могут в конце концов придти к согласию. Ибо целостность — наше естественное состояние. Однако для восстановления целостности необходимо время.

Вера — Что мне делать для восстановления целостности?

Кэрл — Сегодня мы продолжим эту работу. И мы дадим вам общее представление о том, как работать над собой самостоятельно.

Клер — Я хочу добавить кое-что к сказанному Кэрл. Поскольку энергия неуничтожима, постольку ее подавление приводит лишь к тому, что она находит свое проявление в других областях нашей жизни. Так что мы занимаемся перераспределением **энергий** вместо того, чтобы заняться ее преобразованием. Слушая Кэрл, я вспомнила следующую фразу, ключевую для тех, кто стремится к психосинтезу: энергия следует за мыслью. Характер нашей энергетики обусловлен характером нашего мышления. Визуализация как раз и служит нам для преобразования мысли.

Коля — У меня вопрос. Вы пользуетесь двумя терминами: **субличность** и энергия. Это синонимы?

Клер — Говоря о субличности, мы имеем в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д., которая обретает целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность — это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности; не следует забывать, однако, что это всего лишь модель, не претендующая на статус оригинала. Что касается энергии, то все перечисленные образования (установки и т. д.) динамичны и, будучи таковыми, могут рассматриваться не только как смысловые, но и как энергетические образования. Говоря о **субличности** как об энергии, мы подчеркиваем неуничтожимость и преобразуемость той совокупной движущей силы, которую она собой представляет. Разные субличности представляют разные формы единой энергии.

Мы уделяем такое большое внимание субличностям не в последнюю очередь потому, что нередко мы отождествляем себя лишь с одной или с **двумя**, — скажем, с одной субличностью. И если я отождествляю себя, например, с «хорошей маленькой девочкой», то во всех сферах своей жизни — на работе, в отношениях с людьми — повсюду я буду вести себя как «хорошая маленькая девочка». И как таковая, я не буду ни сознавать в себе, ни позволять себе ничего такого, благодаря чему я могла бы выглядеть в своих глазах и глазах окружающих как «несносная девчонка». Тем самым я пытаюсь вырабатывать главную часть своей личности. Но когда я обретаю способность отступить на шаг от этой главной части и сознаю, что это лишь одна из моих частей, я получаю доступ к гораздо большему спектру своей творческой энергии.

Кэрол — Если же вернуться к проблеме конфликта, то конфликт преодолевается на пути объединения, интеграции конфликтующих сторон. С этой точки зрения субличность представляет собой одну из интегрируемых сторон. Соответственно, первый шаг на пути интеграции состоит в осознании различных своих субличностей. Можно, например, решить половину времени делать то, что хочет одна из них, а половину — то, что хочет другая. Но это очень конкретный уровень, общие рекомендации здесь неуместны. Если вернуться к примеру с «хорошей девочкой» и «несносной девчонкой», то очевидно, что в определенных обстоятельствах уместно быть доброй и послушной, тогда как в иных обстоятельствах весьма уместно будет проявить непослушание и сказать «нет». В этом и состоит кооперация. Следующий шаг — более тонкой природы, это шаг к интеграции как таковой. Стороны сближаются и все более уподобляются друг другу, ибо сущностное Ядро у них одинаковое; **скажем**, «хорошая девочка» становится тверже, а «несносная девчонка» — мягче. И наконец, происходит синтез субличностей: двое становятся одним.

Таким образом, работа начинается с осознания своих частей, которое становится возможным лишь после того, как мы займем центральное **положение**; затем мы начинаем кооперировать их — беседовать с ними и сближаться с ними, в результате чего между частями устанавливается диалог и сотрудничество, то есть части

начинают конструктивно взаимодействовать между собой; затем, благодаря применению более тонких форм медитаций, визуализации и т. п., части начинают энергетически объединяться, интегрироваться; и окончательным шагом на этом пути является их синтез.

Но этого очень трудно достичь путем одних только размышлений. Поэтому я предлагаю перейти к выполнению следующего упражнения, в котором мы продолжим работу с двумя противоположными субличностями. Я буду читать текст упражнения, а вы просто представляйте его, визуализируя диалог в своем воображении. Важное замечание. Вы можете работать с теми же субличностями, с которыми работали вчера; но если вы осознали присутствие в себе каких-то других субличностей и хотите поработать с ними — работайте с ними. Все, что нужно для этого упражнения — это две противоположные субличности, не имеет значения, какие именно. Договорились?

Тогда попрошу вас принять удобное, устойчивое положение, в котором можно было бы расслабиться. Ноги стоят параллельно, глаза закрыты. Обратите внимание на дыхание. (15) С каждым выдохом освобождайтесь от услышанных вами только что вопросов, ответов и разговоров. Просто выдыхайте это. (15) Если вы чувствуете, что готовы, вспомните себя в упражнении, которое вы выполняли вчера после обеда, и визуализируйте, как вы переходите от одной субличности к другой, проходя через центр. А затем представьте, что вы остановились в этом центре. (5) Ощущайте, что вы **находитесь** в центре. (20)

А теперь, если хотите, пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. (10) И если она появилась, наблюдайте ее. (5) Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. (5) Наблюдайте положение ее тела и выражение лица. (10) Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у нее такое выражение глаз, почему она так стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом. (10)

А теперь представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что ее тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову?

Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Посмотрите, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части. (5) А теперь скажите центру, кто вы: «Я ...». (15) И скажите центру, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия. (20)

А теперь сделайте шаг из этой части обратно в центр. (5) И из центра опять взгляните на эту часть. (15) И если вы дополнительно хотите что-то узнать о ее назначении, спросите ее об этом. (15) Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. (25) Спросите ее, что она хочет вам сообщить. (25) Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. (20) Спросите эту часть, чего она хочет. (20) Спросите эту часть, что ей нужно. (25) И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя готовыми взять на себя ответственность за эту потребность. (15)

Довольно, теперь отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на свое пребывание в центре, на свою способность наблюдать, способность сознать, способность выявлять глубинную ценность и **СМЫСЛ** любых своих частей. (10)

А теперь пригласите противоположную часть появиться слева от вас. (5) И когда эта часть появится, попробуйте получше рассмотреть ее. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на ее позу и выражение лица. (5) Обратите внимание на то, что она сообщает вам уже **ОДНИМ СВОИМ ВИДОМ**. (10)

А теперь сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в нее, вы обретае ее тело, ее позу, выражение лица. Станьте этой субличностью. И скажите центру, кто вы. (15) И скажите центру, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия. (20)

А теперь переместитесь из этой части назад, в центр. И если вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой части, спросите ее. (15) Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. (20) Спросите ее, что она хочет вам сообщить. (15) И посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. (15) Спросите эту часть, чего она хочет. (15) Спросите эту часть, что ей нужно. (15) И обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовыми взять на себя ответственность за эту потребность. (15)

А теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали. (10) И подводя итог, обратите внимание на свое дыхание. (5) И начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза. (5) Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства. (Пауза)

Если вы закончили делать заметки, найдите себе партнера, с которым вы еще не работали, и сосредоточьтесь на двух вопросах: 1) Что вы узнали о своих **субличностях**?; 2) Как вы ощущали пребывание в центре, что вам это напоминало? Воздержитесь устно или мысленно комментировать услышанное. По пять минут на каждого, то есть все обсуждение займет у нас десять минут. (Участники делятся **впечатлениями**).

Теперь, возможно, кто-то захочет рассказать нам о том, что он испытал во время упражнения.

Максим — Справа от меня был пессимист, достаточно рационально объясняющий это свое основное качество. Внешне он представлял собой нечто зажатое в угол, маленькое, но с очень умными глазами и лицом обреченного человека. У меня возникло такое впечатление, что это человек, вынужденный **жить**, — не желающий жить, но вынужденный жить. Он, правда, уже мертв и видит вокруг смерть. И убеждает всех в бессмысленности какой-либо деятельности. Подтверждение тому он находит в древних эсхатологических учениях, учениях великих экзистенциалистов; да и сам личный опыт этой субличности свидетельствует о тщете какой-либо **деятельности**...

Потом я попытался опять убрать ее в себя. И потому, наверное, что это все-таки одна из сильных моих субличностей, она спокойно растворилась во мне, и я не мог ее осуждать. Затем слева от меня появилась вторая субличность, которую можно было бы назвать деятельностным рационалистом-пересмешником. Это рационалист, который активен в жизни, и в то же время заражен **скептицизмом**... Внешне эта субличность была сильной и уверенной; она была одета в тщательно выглаженную добротную тройку и шутки ради бросала на пол цветные кубики, ромбики и треугольники, говоря при этом: «Брось заниматься ерундой, посмотри, как забавно играть в этом мире. А смысла искать не стоит.

И если в данный момент тебе что-то нравится, делай это». В словах ее был отзвук фатализма первой субличности. Но потому, возможно, что в ней отсутствовало некое понимание человека, она не вызывала у меня особо теплых чувств...

Что я ощущал в центре? В центре была определенная уверенность, некоторое спокойствие, а также критичность, сопровождаемая любовью.

**Кэрл** — Что именно вам не нравится в первой субличности, когда вы находитесь во второй?

**Максим** — Прежде всего, то, что он фаталист, личность безусловно слабая, отказывается от действия.

**Кэрл** — Таким образом, нигилист справа пассивен, тогда как скептик слева активен. Следовательно, в качестве здорового ядра субличности здесь выступает активность, энергия, жизненность скептика. Потому как, когда вы находитесь в центре, насколько я понимаю, вы принимаете жизненную энергию скептика. Посмотрите теперь из центра на пессимиста справа, которого я воспринимаю как экзистенциального нигилиста. Можете ли вы усмотреть в нем какое-то качество, которое вам нравится?

**Максим** — Может быть, это слишком сильно сказано, но он сознает трагичность бытия.

**Кэрл** — То есть он сознает страдание. Насколько это важно для вас — видеть страдание? Находите ли вы ценной эту способность воспринимать страдание?

**Максим** — Да, нахожу. Страдания окружающих меня людей, их болезни и смерть — все это я воспринимаю очень близко к сердцу. С другой стороны, страдание дает понимание.

**Кэрл** — Не возникает ли у вас, когда вы находитесь в этой части, глубокое чувство связи с другими людьми?

**Максим** — В общем-то да.

**Кэрл** — В сущности, это уже не пассивность.

**Максим** — В этом смысле — да.

**Кэрл** — Это активность. И эту активность нужно не отвергать, а поддерживать и приносить в свою жизнь. Таким образом, активны обе части, и между этими двумя формами активности может установиться замечательное равновесие. Но чтобы это стало возможным, необходимо прочно утвердиться в центре.

Я хотела бы знать, все ли из вас переживали это центральное место как обособленное и отделенное от



остальных частей, как место ясности и тишины, или же пребывание в центре переживалось вами как-то иначе?

Сергей — По-моему, центральная позиция нейтральная.

Оксана — Если бы она не была нейтральной, это была бы еще одна субличность.

Егор — А я испытывал в центре очень эмоциональные переживания.

Кэрол — Я спрашиваю об этом потому, что очень часто люди путают центр со своей критической частью, критикующей все остальные части. Не могли бы вы, Егор, поделиться с нами теми чувствами, которые вы испытывали в центре?

Егор — Попадая в центр, я всякий раз начинал нервничать: какую же из субличностей мне выбрать или как их совместить. Ведь речь идет, в общем-то, не только о сексуальности в узком смысле, как это могло показаться вчера. Одна субличность — работающая, созидающая; а вторая — воплощает собой обычную лень, сибаритство, тягу к удовольствиям, к комфорту. И поэтому находясь в средней части я нервничал, пытаюсь разрешить эту проблему.

Клер — Что именно заставляло вас нервничать, что создавало чувство неудовлетворенности?

Егор — Я пытался выяснить, что мне нужно. Имеет ли смысл во имя науки, например, отказываться от того, что могут получать от жизни другие люди? Или же это глупо, потому что я состарюсь и умру, о трудах моих забудут, и никому до них не будет дела. А в процессе работы я отказываюсь от целого ряда удовольствий, положительных эмоций... Короче говоря, в чем смысл жизни?

Клер — Похоже, что находясь в центре, вы решали проблему того, что для вас более важно. Вам трудно сделать выбор, поскольку вы находите определенную ценность с обеих сторон. По-видимому, вы переживаете эту ситуацию, находясь в третьей субличности, которая борется за действительно достойные ценности и пытается выяснить, что ценнее — личное или общественное. Но чтобы попасть в центр, нужно выйти даже из той субличности, для которой существует эта, несомненно, важная дилемма.

Люда — Одна из моих субличностей также оказалась сильнее меня, и я не смогла вернуться в центр.

Справа от меня была активная, энергичная, деловая женщина, желающая отдавать распоряжения, а слева — пассивная, уходящая от всего. Так вот, когда я попыталась стать этой пассивной субличностью, она сказала: «Оставь меня!» И она сказала это с такой силой, что я осталась в ней — я почувствовала, что у меня нет сил вернуться в центр.

**Кэрол** — Есть еще один принцип, о котором мы пока еще не говорили. Он называется «воля». Это энергия, которая применяется в тех случаях, когда кажется, что вы утратили всякую точку опоры. Допустим, что какая-то субличность оказалась настолько сильной, что поглотила вас, и вы не знаете, что делать. В таком случае вы можете принять волевое решение стать на три дня этой субличностью; более того, вы можете даже усилить, утрировать черты этой субличности. Это позволит вам лучше почувствовать, как она действует, чего хочет, в чем нуждается, чего ей недостает. При этом вы живете как бы двойной жизнью: вы — субличность, и в то же время вы — ее наблюдатель.

**Клер** — Фактически, это упражнение воли, намерения — постоянно перемещаться в центр, спрашивая поглотившую вас часть: «Чего ты хочешь? И что тебе нужно?» Особенно важен последний вопрос, вопрос о потребностях. Возможно, вам, Люда, поможет, если вы зададите своим частям этот вопрос.

**Люда** — Я пыталась задавать его, но диалога, к сожалению, не получилось.

**Клер** — Обе части уклонились от диалога?

**Люда** — Нет, только вторая.

**Клер** — А первая, сильная?

**Люда** — Первая не смогла дать мне сил. Оказывается, она слабее второй.

**Клер** — Желание, чтобы тебя оставили одну — это желание. Но что ей нужно, какова ее потребность?

**Люда** — Она сказала, что у нее нет сил.

**Клер** — И что же ей нужно?

**Люда** — Чтобы ее оставили, не трогали. Не проявляли по отношению к ней активности.

**Клер** — Зачем она хочет **остаться** одной? Чего она ищет?

**Люда** — Отдыха, покоя. Состояние медитации ей ближе, потому что оно дает чувство покоя.

**Клер** — Следовательно, этой вашей части нужен

покой? **То** есть одиночество — одна из форм искомого покоя. **Но** существуют и другие способы обретения покоя, не предполагающие конфликта с активной частью.

Кэрол — А чего хотела активная часть? И что ей было нужно?

**Люда** — Она нуждалась в деятельности.

Клер — А чего она ждет от деятельности.

**Люда** — Успеха.

Клер — А зачем ей нужен успех?

**Люда** — Чтобы испытывать чувство удовлетворения.

Клер — Зачем она стремится испытать это чувство, зачем оно ей нужно?

**Люда** — Чтобы **ДОСТИЧЬ** комфортного состояния.

Клер — А комфорт — не иное ли это название покоя?

**Люда** — Да.

Клер — Таким образом, обе ваши части — активная и пассивная — стремятся к одному, к покою. Следовательно, не такие уж они и антагонисты, как кажется на первый взгляд. Они могут найти друг в друге много общего.

**Оксана** — Я хотела бы рассказать о своем опыте. Возможно, он поможет Егору; дело в том, что у нас примерно одинаковые субличности. Одна — активная, творческая, а другая — стремится к удовольствиям. Но между ними не было конфликта. Я считаю, это объясняется тем, что когда я была в центре, там не было ничего, он был бесплотен. Это был покой. Это был круг света от луча прожектора. Из этого центра я могла пойти в сторону любой субличности — направо, налево и куда угодно. Я могла пойти и в сторону Критика — субличности, которая конфликтует со всеми остальными **субличностью**, — но я усилием воли удерживалась от этого шага и оставалась в состоянии покоя. Мое центральное положение снимало конфликт между этими двумя субличностью, передавая им свое ровное, спокойное состояние.

Несколько лет назад положение Критика было моим обычным состоянием — и это была грань, понимаете? Я сознательно покинула это место, и теперь я сознательно обхожу его стороной.

Клер — Это ключ к пониманию нашей работы. Чаше

всего именно внутренний Критик приостанавливает или усложняет наше движение к центру, подлинно центральному положению, в котором мы действительно свободны от оценок, способны принять и признать нужды и желания всех наших частей. Критик весьма активно пытается занять центральное положение и убедить нас — напрямую, открыто, или же каким-то косвенным образом, — что одна из наших частей или даже обе — плохие. Но Критик сам по себе является одной из наших частей, хотя и очень могущественной.

Работа с Критиком — это та последняя битва, которую нам нужно принять, задав ему все те же вопросы: в чем назначение, какова цель его бытия? Чего он от меня хочет? Чего хочет он сам? И что ему нужно? Чтобы Критик не обвел нас вокруг пальца, мы должны почувствовать, прежде всего, способствует ли этот Критик достижению нашей собственной глубочайшей цели. Как он относится к тому, что мы пытаемся делать, — помогает ли он нам лучше понять себя и свое место в мире или, напротив, тормозит этот процесс? Глубинное ощущение направления нашего жизненного пути — вот наше оружие в этой битве.

### *(Перерыв на обег)*

**Кэрл** — Для начала давайте ненадолго вернемся к тому, чем мы занимались перед обедом. Нередко бывает — и сегодня утром мы еще раз могли убедиться в **ЭТОМ**, — что человек эмоционально вовлекается в какую-то из своих субличностей до такой степени, что оказывается неспособным разотождествиться с нею и взглянуть на нее со стороны. И теперь я хотела бы предложить вам углубиться в рассмотрение своих субличностей.

Для этого нам придется еще раз задать им все те же основные вопросы о желаниях и потребностях. Как вы заметили, во время обсуждения предыдущего упражнения некоторые участники смогли выявить сущностную общность своих конфликтующих субличностей. Мы всегда обнаруживаем общность, когда выходим на более глубокое место. Так что давайте посмотрим, сможем ли мы на этот раз подойти к нему еще ближе.

Итак, возьмите одну из тех двух субличностей, с которыми вы работали утром, и спросите ее: чего она

**хочет?** Возможно, она хочет, чтобы что-то произошло, хочет, чтобы было больше чего-то такого, что ей нравится, хочет что-то сделать, что-то получить и т. д. (30) Ответ запишите. У меня, например, есть субличность, которая хочет, чтобы этот шум прекратился. (За окном третий день бьют молотком по жести.) Я **хочу**, чтобы это прекратилось. Следующий вопрос таков: что этой субличности **нужно**? За этим желанием прекратить шум скрывается потребность в покое. Мне **нужен** мир и покой. Налицо два уровня — уровень желания и уровень потребности. Другой пример. Ребенок плачет: «Мама, я хочу конфету, я хочу конфету.» Он трясет ее и говорит: «Я хочу конфету.» Что этому ребенку нужно? Возможно, он нуждается во внимании — любви и внимании. Это очень простые примеры, которые позволяют увидеть два уровня — уровень желаний и лежащий в его основе уровень потребностей. Итак, что **нужно** этой вашей субличности? (90) Ответ запишите. (10)

А теперь возьмите вторую субличность, противоположную. И задайте ей тот же вопрос: чего она **хочет**? (30) Ответ запишите. Вопрос о потребностях желательно задавать неоднократно. Иногда ответ на столь глубокий вопрос — так же, как и на вопрос «кто я?» — не удастся получить с первого раза. Задавая этот вопрос, мы с каждым разом проникаем все глубже. Нередко желания наши увидеть гораздо легче, чем потребности. Итак, что **нужно** этой вашей субличности? В чем она действительно, на самом деле нуждается? (90) Ответ запишите. (10)

Поднимите, пожалуйста, руку, кому удалось в первом и во втором случае получить сходный ответ на вопрос о потребностях. Да, некоторым из вас это удалось. А теперь мы хотели бы, чтобы вы разбились на пары и помогли друг другу выявить эту сущностную потребность, общую для обеих ваших субличностей. Посмотрите, не поможет ли ваше глубокое слушание партнеру глубже проникнуть в существо вопроса. Выявлению сущностной потребности может способствовать и припоминание обстоятельств появления в вашей жизни данной субличности, ибо она появилась именно для того, чтобы удовлетворить соответствующую потребность.

**Саша** — Можно ли задавать партнеру вопросы?

**Кэрол** — Да. Вопросы могут ему помочь, тогда как комментарии совершенно бесполезны. Итак, каждому из партнеров дается по пять минут. (Выполняется упражнение).

Теперь я хотела бы выслушать нескольких участников, которым удалось обнаружить общность потребностей, лежащих в основе обеих субличностей.

**Саша** — Вы имеете в виду общие потребности, обнаруженные в ходе собеседования или предшествовавшего ему упражнения?

**Кэрол** — Не имеет значения. Собеседование — это продолжение упражнения, иной способ достижения той же цели. Итак, смогли ли вы выявить более глубокий уровень, общий для обеих субличностей? Не говоря о всех потребностях ваших субличностей, можете ли вы назвать ту одну, которая связывает, объединяет обе субличности?

**Оксана** — Это потребность полнее раскрыть себя.

**Саша** — Потребность в полноте, полноте жизни.

**Маша** — У меня не совсем получилось; удалось выяснить только, что общий корень связан с энергией. Но в одном случае это потребность в расходе энергии, а во втором — в сохранении.

**Кэрол** — Вам необходимо и то и другое. Необходимо равновесие. Поиск общего в противоположностях — не всегда легкая задача.

**Петя** — Мои субличности хотят разного, но нужно им одно и то же: им нужно состояние комфорта.

**Кэрол** — Иными словами, им нужен тот же покой, о котором говорила Люда.

**Марина** — Так мы можем к этому все свести.

**Галя** — Наверное, к этому все и сводится?

**Коля** — Это то пресловутое «удовлетворение».

**Оксана** — Мы можем назвать это различно — гармония, мир, покой, комфорт, удовлетворение и т. п.

**Кэрол** — Совершенно верно. В какой-то мере это отвечает на вопрос об энергетических уровнях субличностей. Чем глубже уровень, тем он универсальнее. И в последнем пределе мы находим покой, всеобъемлющий покой. Это единство и целостность Я. И когда мы осознаем это, мы постигаем также, что это единство пронизывает всех нас. Мы уже указывали в самый первый день семинара, что рассматриваем психосинтез как процесс, протекающий не только в индивидах, но

и в малых группах, больших группах, нациях, человечестве и, возможно, во вселенной. Это естественный процесс, и мы с ним сотрудничаем. Психо-синтез — это психологическая форма сотрудничества с этим всеобщим процессом.

**Егор** — У меня получилось, что обе мои субличности хотят положительных эмоций. Не следует ли из этого такой вывод: безразлично, чем я буду заниматься, лишь бы было побольше положительных эмоций.

**Кэрл** — Что вы называете положительными эмоциями?

**Егор** — Я как-то затрудняюсь ответить сразу... Ну, удовольствие, радость...

**Кэрл** — Существует опасность **сублимации** неприятных нам движущих сил нашей личности, а это весьма отличается от выявления их здоровой, позитивной сути. Вы видите разницу? Я думаю, что психотерапевтические школы могут быть разделены именно по этому признаку. Нередко ведь поведенческие реакции пытаются лечить путем устранения последних, не пытаясь по-настоящему понять, познать, почувствовать и оценить те наши стороны, которые нас беспокоят, и выявить их центральное ядро, которое является центром нашего существа. Между этими двумя подходами большая дистанция, и чтобы осуществить второй из них, необходимо проделать большую работу.

**Клер** — Посмотрите, ведь что происходит, когда мы отказываемся иметь дело с тем, что нам не нравится? Вот Соединенные Штаты долгое время не хотели признавать существование красного Китая. Ну и что? Китай от этого не исчез. Просто у нас с Китаем не было никаких **отношений**: мы отрезали себя от значительной части человечества. Но она от этого не исчезла.

То же самое происходит и во внутреннем мире. **Большинству** людей нравится хорошо себя чувствовать, им нравится чувство покоя, и поэтому они пытаются оградиться от того в себе, что их **беспокоит** и, соответственно, не нравится. Поэтому задача состоит прежде всего в том, чтобы найти в себе такое место, где мы могли бы вступать в действительные отношения с любыми своими частями, даже самыми «**больными**», — нельзя ведь начать лечить болезнь, не признав, не приняв ее. Чтобы иметь дело с пациентами,

страдающими от таких зачастую подавленных чувств как страх, боль, **обида**,— чувств, которые им не нравятся и которые они в себе **отрицают**,— нам нужно сперва дать им понять, что они хорошие люди, что в испытываемых ими чувствах нет ничего предосудительного, что это нормальные человеческие чувства. Точно так же мы должны поступать и с самими собой. Но с самим собой работать подчас гораздо труднее, чем с пациентом. Мы не можем получить ответы на все свои вопросы сразу. (Пауза.)

Кэрол — Чувствую, что с этим более-менее все ясно. Можем ли мы двинуться дальше? Отлично, тогда давайте немного сменим направление.

Клер — В течение этого дня мы работали над тем, чтобы занять по отношению к нашим частям центральное положение. Отношение центра к частям может быть определено как «отношение **присутствия**»: центр присутствует в каждой из частей. Такого рода присутствие предполагает принятие и признание данной части и в то же время обособленность от нее, как бы взгляд со стороны, благодаря чему картина наличного положения вещей в месте присутствия обретает большую резкость и глубину, становится более полной. Итак, в течение дня мы имели возможность работать с этой способностью присутствовать в различных своих субличности.

А теперь мы хотели бы взглянуть на себя с другой стороны. Если помните, мы уже говорили о наших отношениях с телом, умом и чувствами. Сейчас вам представится возможность немного больше узнать об этих отношениях. Мы предлагаем вам разбиться на подгруппы по четыре человека и выполнить динамическое упражнение, в котором вы будете играть роль скульптур и ваятелей. Каждый из участников по очереди выбирает из троих остальных, кто будет его умом, кто — чувствами, а кто — телом. Затем он придает каждому из них форму, отражающую типичное состояние данной части, а также создает из них скульптурную группу, отражающую типичное состояние этих его частей.

Например, я хочу, чтобы Кэрол отобразила мои чувства. Итак, Кэрол, ты — мои чувства. Ты — очень важная часть моей жизни. Я тебя прекрасно знаю. Стань ближе ко мне. Ты открыта мне, поэтому положи руки



на сердце, потому что я знаю, что у тебя в сердце. Ты, наверное, часто на меня смотришь, поэтому смотри на меня.

Вас, Оля, я попрошу быть моим телом. Оно очень близко моим чувствам, но они не всегда хорошо знают друг друга. Поэтому не смотрите друг на друга. Но оно очень активно. Тело активно **движется**,— двигайтесь вот так.

А вас, Саша, я попрошу быть моим умом. Мой ум все время работает. Вам нравится создавать концепции. Довольно часто вы **смотрите** на мои чувства. И вам нравятся мои чувства.

После того как я распределила роли между моими партнерами и они стали моими частями, они должны поделиться со мной своими впечатлениями, рассказать мне, каково им быть моими чувствами, телом и умом. Сама я только спрашиваю и слушаю, никак не комментируя услышанное. Я — тот самый центр, о котором мы говорили. Я просто сознаю то, что вижу, и **то**, что слышу. Оля, как вам нравится быть моим телом?

**Оля** — Мне нравится.

**Клер** — Вы чувствуете присутствие остальных частей?

**Оля** — Нет, мне ничего о них неизвестно.

**Клер** — А вы, Саша?

**Саша** — Я тоже их не чувствую, и мне не нравится быть таким активным.

**Кэррол** — Я чувствую себя слишком скованной. Все время стою так, прижав руки к сердцу, в то время как остальные движутся.

**Клер** — Может быть, вы еще что-то чувствуете?

**Саша** — Я чувствую себя в замешательстве.

**Оля** — А я ощущаю потребность продолжать движение.

**Клер** — Прекрасно, продолжайте. И все время рассказывайте мне, что вы чувствуете в своем положении. Когда же вы достаточно прочувствуете что к чему, можете прекратить движение. После этого я изменю ваше расположение и характер активности, так как чувствую, что данное соотношение частей достаточно гармонично.

Идея понятна? Я призываю вас выполнить это упражнение, вооружившись чувством любопытства, отнесясь к нему как к интересной игре. Итак, вы —

центр, вы занимаете центральное положение и просто выслушиваете свои части. У кого-нибудь есть вопросы?

**Марина** — Насколько я понимаю, цель упражнения — разделить эти три части, научить их жить дифференцированно, а затем соединить по-новому.

**Клер** — Естественно, для начала необходимо научиться различать их, потому что мы зачастую обращаем внимание преимущественно на одну из них, забывая о двух других. Это упражнение позволяет нам увидеть огромную разницу в степени осознания нами различных своих частей. В конце концов это может привести к гармонизации частей, которая придет на смену разобщенности, осознанной в ходе упражнения. Кроме того, оно может оказаться очень полезным при работе с клиентом, не осознающим переживаемых им чувств.

**Оксана** — Правильно ли я вас поняла, что, осознав дисгармоничность созданной мною скульптуры, я должна попытаться сделать ее более гармоничной?

**Клер** — Да, конечно. Упражнение позволяет увидеть, в чем заключается дисгармония, и наметить пути гармонизации. Каждая из частей говорит вам, как она чувствует себя в своем положении и в общей композиции. Например, если мне не нравятся мои чувства, я могу заставить их принять такую вот скрюченную позу и спросить: «Ну, как вы там?» А они отвечают: «Ужасно!»

**Жора** — Зачем это делать? Ведь я и так знаю, каково моим чувствам.

**Клер** — Сделав так, вы ощутите это более реально. Когда перед глазами у вас будет общая картина соотношения трех частей — тела, чувств и ума — вам легче будет заметить дисгармонию, если таковая имеется, и наметить пути ее устранения.

**Жора** — За счет чего я получу полезную для себя информацию? Я и так знаю, что, отдавая предпочтение уму, я уделяю недостаточно внимания телу.

**Клер** — И как вы собираетесь решать эту проблему?

**Жора** — Приходится чем-то жертвовать... Чтобы поддерживать в форме свой ум, мне приходится запускать свое тело.

**Клер** — Если вы позволите другим людям стать вашим умом, телом и чувствами, они могут рассказать вам о вас, то есть о вашем теле, уме и чувствах нечто

такое, о чем вы не подозреваете. Они могут показать вам, что в каком изменении нуждается.

**Жора** — Но ведь вы **говорили**, что в психосинтезе не дают советов, что здесь нет обратной связи и каждый сам себе все переживает.

**Клер** — Все зависит от конкретного упражнения. Цель настоящего упражнения — помочь этим трем вашим частям прорваться на уровень сознания, стать предметом вашего сознания. Что касается обратной связи, то это — нечто иное, нежели советы, комментарии и оценки. Ваши части сообщают вам, как они себя чувствуют — это и есть обратная связь.

**Жора** — Возможно ли дополнительное творчество со стороны моих партнеров?

**Клер** — Да, конечно. Они должны проявлять творчество в рамках заданной вами роли — творчески играть **эту** роль. Каждый из них должен творчески войти в положение одной из ваших частей, но они не должны входить в ваше положение, то есть давать вам советы и т. д. Например, будучи вашим телом, я кричала бы: «Ой, как мне **плохо!** Он совсем не обращает на меня внимания!»

**Саша** — Создавая образ моих мыслей, чувств и тела, должен ли я создавать их обобщенный образ или образ настоящего момента?

**Клер** — Образ должен быть обобщенным. (Выполняется упражнение. Затем участники делятся впечатлениями в подгруппах.)

**Кэрол** — Как уже говорилось, выполненное нами упражнение позволяет человеку лучше понять отношения, существующие между его телом, эмоциями и мыслями. Разумеется, вычленение этих частей — такая же условность, такой же эвристический прием, как и вычленение самостоятельных субличностей. И когда мы противопоставляем ум телу, мы упускаем из виду тот очевидный факт, что наш мозг является частью тела. Очевидно, что наши чувства постоянно воздействуют на ход наших мыслей, и что наши чувства, в свою очередь, обусловлены образом наших мыслей. Те, кто отождествляет себя с **умом**, особенно не любят признавать, что чувства влияют на нас больше, чем мы думаем. И тем, кто гордится своим интеллектом, это упражнение дает хорошую возможность поближе соприкоснуться со своими чувствами. Кроме того,

оно может быть использовано в целях диагностики.

Грубо говоря, можно сказать, что в повседневной жизни большинство людей отождествляет себя с какой-то одной из этих трех частей — с той из них, находиться в которой им удобнее. Так, человек может почти не отдавать себе отчета в своих чувствах, будучи отождествлен преимущественно со своим телом; и он может почти не ощущать своего тела, сознавая лишь то, что творится у него в уме. Поэтому очень важно знать, с какой из своих частей отождествляет себя клиент, и в каких отношениях он пребывает с остальными своими частями. Для лиц, отождествленных со своим умом, характерно то, что у них всегда имеется какое-то объяснение **проблемной** ситуации, но они при этом могут не сознавать своих чувств. Напротив, лица, отождествленные со своими чувствами, всегда очень эмоционально реагируют на ситуацию, но нередко затрудняются дать какое-то объяснение происходящему. Люди, отождествленные со своим телом, встречаются реже. Такая тенденция имеется у спортсменов, артистов балета, гимнастов — людей, профессионально использующих свое тело. Очевидно, к их числу относятся и представительницы древнейшей профессии.

Так что большинство людей, с которыми приходится работать психотерапевтам, отождествлены либо с **умом**, либо с чувствами. И, в **общем** говоря, мы способствуем развитию той части, которой данный клиент пренебрегает. Если клиент отождествлен с эмоциями, если он плачет или как-то иначе бурно выражает свои чувства, мы помогаем ему отстраниться от них, взглянуть на ситуацию со стороны и составить определенное представление о том, что происходит в действительности. Напротив, если клиент отождествлен с умом, он и так все знает — он может рассказать, что именно у него не в порядке, точно описать ситуацию. Работая с таким лицом, мы помогаем ему соприкоснуться со своими чувствами, мы спрашиваем его, что он чувствует — до тех пор, пока он не «сойдет с ума». Часто такие клиенты начинают **очень** сердиться, потому как **не** любят думать об этих вещах, соприкасаться со своими чувствами.

Одну из серьезных проблем в психотерапии составляет как раз то, что психотерапевты и консультанты

склонны отождествляться со **своим** умом. Но если мы сами не умеем обходиться со своими чувствами, нам сложно будет научить этому своих клиентов. И может случиться, что в креслах друг напротив друга будут сидеть два великих ума, а их тела и чувства останутся дожидаться за дверью. Так что для психотерапевта очень важно сознавать себя в этом отношении. Чтобы быть более полезными для своих клиентов, мы сознательно развиваем те наши части, которые отстают в своем развитии.

*(Рассказ Кейлана на параллельной группе.*

В шестидесятые годы проводились исследования с целью выяснить, какой из существующих типов психотерапии более эффективен — психоанализ, транзакционный анализ, **гештальт-терапия**, поведенческая терапия и т. д. Как и следовало ожидать, оказалось, что ни один из них не отличается какими-то особыми преимуществами. Оказалось вместе с тем, что улучшение в состоянии пациента наступало тем быстрее, чем эмпатичнее был психотерапевт. Поэтому синхронизация ума, тела и чувств относится к числу тех вещей, которые нам, как психотерапевтам, **действительно** необходимы. Наставник, у которого я учился, сказал нам в первый же день тренинга: «Если в кабинет к вам входит сумасшедший и вы при этом не сходите с ума, значит с вами что-то не в **порядке**». Понятно, что он имел в виду вовсе не то, что мы должны обезуметь — он имел в виду, что мы должны уметь всем своим существом соприкасаться с той реальностью, перед лицом которой находимся. И это требует от нас упражнения в присутствии. Если же наш ум, тело и чувства не синхронизированы, то присутствие, как вы понимаете, невозможно. А если вы не присутствуете в настоящем моменте, вы упускаете то, что есть. Ведь то, что есть, есть только в настоящий момент.)

**Кэрл** — Сегодняшнее наше занятие подходит к концу, но мы успеем выполнить еще одно упражнение. Как обычно, отложите ваши блокноты, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и обратите свое внимание на

дыхание. Отстранитесь от того, о чем мы только что говорили. Наблюдайте процесс дыхания. (15) Ощущайте свое дыхание — вдох и выдох. Ощущайте, как расширяются и сокращаются ваши легкие. Ощущайте, как поднимается и опускается грудная клетка. С каждым вдохом грудная клетка поднимается и с каждым выдохом опускается. (15)

Теперь распространите это осознание на все ваше тело. Почувствуйте одежду, как она касается вашего тела. Возможно, туфли немного жмут. Возможно, пояс слишком затянут. Просто сознавайте, что вы имеете тело. (5) Возможно, вы ощущаете биение своего сердца. (5) Возможно, вы ощущаете свой пульс. (5) Возможно, вы ощущаете, что делается у вас в животе. (5) Возможно, у вас что-то чешется. (5) Полностью сознавайте свое тело на разных уровнях. (15)

Вы обладаете телом. Вы обладаете телом, которое служит вам орудием. Орудием, с помощью которого вы действуете в этом мире. Осознайте, как изменилось ваше тело с момента рождения. Осознайте, что оно изменилось, хотя вы не замечали этого. Осознайте, как изменились различные его части. Осознайте, что каждая клетка вашего тела много раз обновлялась. Осознайте, что ваше тело постоянно изменяется. И тем не менее — это ваше тело. Ваше тело подвержено изменениям, однако в вас есть такая часть, которая не меняется. Поэтому вы можете сказать себе: я обладаю телом, но я не тело. (10)

А теперь обратите внимание на свои чувства и эмоции. Можете ли вы вспомнить, что вы чувствовали сегодня утром после пробуждения? (5) Что вы чувствовали, когда выходили из дому, чтобы идти сюда? (5) Что вы чувствовали, когда увидели кого-то знакомого? (5) Осознайте, что иногда вы чувствуете раздражение, иногда — печаль. А иногда вы чувствуете радость или любовь. Ваши чувства простираются от радости до печали, от любви до ненависти, от гнева до покоя. Как легко изменяются ваши чувства. (5) Ваши чувства изменчивы, однако в вас есть такая часть, которая не подвержена изменениям. Поэтому вы можете сказать себе: я обладаю чувствами, но я не чувства. (10)

А теперь обратите внимание на свои мысли. По опыту медитации вы знаете, как трудно удержать мысль. Мысли меняются каждое мгновение. Мысли все

время перескакивают с предмета на предмет. Однако когда я прошу вас наблюдать за своими мыслями, оказывается, что в вас есть такая часть, которая наблюдает мысли. (5) И это осознание — нечто большее, чем мысль, превосходящее мысль. (5) Поэтому вы обладаете мыслями, но вы не мысли. (10)

Итак, вы обладаете телом и можете сказать себе: я обладаю телом, но я не тело. Ибо мое тело меняется, а я не меняюсь. Я обладаю чувствами, но я не чувства. Ибо мои чувства меняются, а я не меняюсь. Я обладаю мыслями, но я не мысли. Ибо мои мысли меняются, а я не меняюсь. Кто же я в таком случае? Кто я? (15)

Я — центр излучения чистого осознания. (3) Я — центр излучения воли. (3) Я — центр излучения любви. (40)

А теперь постепенно возвращайтесь в эту комнату. Медленно открывайте глаза. (15) Возможно, кто-то хотел бы поделиться с нами своим опытом? Не столько мыслями, сколько чувствами. Не надо давать оценку, просто поделитесь с нами тем, что произошло.

**Сергей** — У меня ослабела концентриративная функция внимания и я сошел с дистанции.

**Кэррол** — Да, это конец рабочего дня.

**Саша** — Могу сказать только, что я хорошо отдохнул и успокоился. (Пауза.)

**Кэррол** — Сегодня вечером вы могли бы попробовать проделать аналогичное упражнение самостоятельно, воспроизведя в памяти основные его ступени:

Я обладаю телом, но я не тело.

Я обладаю чувствами, но я не чувства.

Я обладаю мыслями, но я не мысли.

Кто я?

15.09.89

## ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

*(Занятие начинается с десятиминутной медитации; один из участников опоздал и дожидался за дверью).*

**Кэррол** — Это не страшно, если вам приходится входить в комнату, когда остальные уже медитируют. Ведь медитация в том и состоит, чтобы сосредоточиться на своем дыхании, предоставив жизни со всеми ее

шумами идти своим чередом. И какой бы шум вокруг не стоял, дыхание продолжается. Но я ценю вашу заботу о нас, которая выразилась в ожидании за дверью.

Возможно, у кого-то возникли Вопросы в **связи** с последним вчерашним упражнением?

**Вася** — Я так и не понял, кто я. И это мешает **мне** понять, что такое психосинтез.

**Кэрол** — Кто вы? Существует такая формула: я — все и я — ничто. Но она не отвечает на ваш вопрос, она лишь указывает направление поисков. Потому что на ваш вопрос не сможет ответить никто, кроме **вас**.

Сегодня после обеда мы нарисуем диаграмму, которая позволит вам **увидать** освоенные ранее принципы психосинтеза в их взаимосвязи и получить соответствующий интеллектуальный опыт. Однако предшествующие дни работы **были** рассчитаны на то, чтобы побудить вас не столько задуматься над определенными вещами, сколько испытать их. Потому что наш ум, подобно телу и чувствам, способен служить лишь **проводником**, носителем опыта, а не его источником.

**Клер** — Итак, последние несколько дней мы пытались выяснить, можем ли мы присутствовать в себе. Присутствовать в себе означает занимать центральное положение по отношению к своим частям, принимая их все без осуждения и сознавая, что мы представляем собой **целое**, — то есть удерживая в поле сознания целостность, а не только какие-то определенные свои части. Сегодня утром мы хотели бы поэкспериментировать с тем, как такое сознание целого отражается на работе с другим лицом, какое воздействие оно оказывает на нашего клиента. Так что мы приглашаем вас принять участие в эксперименте. Для начала мы могли бы изучить эффект, вызываемый активным невербальным восприятием. Нам поможет в этом упражнение, которое выполняется следующим образом.

Вы выбираете себе партнера и становитесь лицом друг к другу, почти соприкасаясь ладонями. Затем вы определяете, кто из вас будет ведущим. Ведущий начинает **произвольное** движение руками. Второй партнер **находится** в роли активно воспринимающего: он полностью сосредоточивает внимание на этом непредсказуемом движении и пытается как можно точнее воспроизводить его, не касаясь ладонями



ладоней ведущего. Движения выполняются молча, без комментариев. Затем партнеры меняются ролями. Необходимо также обращать внимание на то, что вы переживаете, будучи ведущим, и что — будучи активно воспринимающим. И отметить, совпадают ли в каком-то пункте ваши переживания как ведущего и как воспринимающего.

Хотя я уже говорила об этом, все же попрошу еще раз посмотреть, можете ли вы не критично отнестись к тому, что делается, можете ли вы не судить, не давать оценки, но просто позволить себе делать это, отстранившись от Критика. Ибо пытаюсь управлять своим восприятием, вы нарушаете связующее вас силовое поле. В определенном смысле это напоминает практику медитации: когда является мысль, вы возвращаетесь к наблюдению за движением — и мысль уходит. Есть ли у вас вопросы?

**Вера** — Взаимодействие устанавливается лишь на уровне рук, или можно также смотреть друг другу в глаза?

**Клер** — Не имеет значения, как именно устанавливается контакт с партнером. Вы сами должны определить, что вам для этого нужно. Каждый из вас может установить контакт по-своему. Посмотрите, как именно вы этого достигаете.

**Галя** — Движения осуществляются в любой плоскости?

**Клер** — Будучи ведущим, вы можете делать любые движения.

**Вася** — Так может быть, пусть одна пара с помощью руководителей проделает все это, а мы посмотрим, как это надо делать правильно.

**Клер** — Смысл этого эксперимента в его спонтанности. Тут не может быть «правильного» и «неправильного».

(Выполняется упражнение.)

А теперь, когда мы закончили, не расходитесь, пожалуйста, а обменяйтесь с партнером своими ощущениями. Поговорите об этом буквально пару минут. Затем запишите самое главное из того, о чем вы говорили.

(Пауза.)

Возможно, кто-то теперь хотел бы поделиться с нами своими впечатлениями?

Оксана — **Мне** было приятнее находиться в роли ведущего, нежели пассивного участника событий. Роль ведущего предполагала какой-то поиск, выбор каких-то положений. Роль пассивного партнера была менее приятна, нельзя сказать, чтобы совсем неприятна. Вследствие этого эксперимента я поняла, что приятнее всего для меня некое нейтральное положение.

Клер — В числе прочего этот эксперимент позволяет **выяснить**, какую из двух ролей мы находим более творческой. И задуматься над тем, какие творческие возможности заключены в другой, противоположной роли. Он позволяет нам также выяснить, в какой роли мы способны к большей концентрации внимания. Иногда пассивное, воспринимающее состояние ассоциируется у нас с отсутствием активного внимания. Между тем подлинно исследовательское состояние — это именно состояние активной восприимчивости.

Люба — Мы работали в паре с Галей, а Наташа — в паре с Женей. Когда я и Наташа играли пассивную роль, мы обе стали себя очень плохо чувствовать.

**Наташа** — Я бы не сказала, что плохо...

Люба — Ну, хорошо. Значит, я стала себя плохо чувствовать: сперва возникло тепло, потом напряжение, а затем боль в кистях рук. Когда я стала ведущей, тепло осталось, но появилась легкость.

Галя — У меня было ощущение, что она не хочет за мной двигаться, она уходила от меня. И это создавало во мне какой-то дискомфорт. Пассивная роль давалась мне гораздо легче — я руками чувствую, куда надо двигаться, мне даже не надо глазами следить за этим.

Клер — В вашем опыте можно отметить ряд моментов. Уже только благодаря общению наших тел между нами возникает энергетическое поле взаимодействия, в котором наши установки представлены в форме телесной энергии, то есть вполне ощутимо. И поэтому, обращая внимание на такие простые ощущения как тепло, дискомфорт, напряжение и т. п., мы можем определить свои установки, чувства, представления — все компоненты своего отношения к ролям ведущего и воспринимающего. Столкнувшись с этим фактом в своем личном опыте, мы начинаем обращать больше внимания и на то, что сообщаем клиентам невербально, одним лишь своим присутствием.

Тут произошло еще одно интересное взаимодей-

ствие, и мне хотелось бы сказать пару слов по этому поводу. Если я правильно поняла, вы, Наташа, не захотели, чтобы ваш опыт описывал кто-то другой?

Наташа — Да, потому что у меня были другие ощущения.

Клер — Спасибо. Тут мы встречаемся с другой важной разновидностью поведенческих реакций, которые желательно было бы попытаться взять под контроль. Вы почувствовали, как важно иметь возможность самому сформулировать свой опыт без того, чтобы кто-то предварительно описал и объяснил его посвоему. Подобным же образом, когда вы работаете с клиентом, очень важно дать ему возможность самому ответить на вопрос «кто я», не предлагая своих ответов, которые бы заключили его в рамки вашего личного опыта. Так что я призываю вас просто обращать внимание на эти нюансы во время выполнения такого рода упражнений.

Сергей — У нас возникла интересная ситуация. Лично мне было несколько проще вести движение, нежели воспринимать его. Я заметил, что в жизни у меня наблюдается такая же тенденция к быстрому движению и подтягиванию за собой своего окружения. Хотя я при этом следил за тем, поспевает ли за мной мой партнер. Но в ситуации, когда мне пришлось быть ведомым, к концу эксперимента я почувствовал — и, как потом оказалось, мы почувствовали это одновременно — что у нас фактически исчезли роли ведущего и ведомого; были просто какие-то совместные движения.

Кэрол — Может это прозвучит банально, но представьте, что то же самое произошло в ваших отношениях с клиентом.

Саша — У нас возникла даже еще более интересная ситуация. Мне приятнее было быть ведомым — это было легко и увлекательно, — но в конце опыта у меня возникло и стремительно стало нарастать ощущение, что я стал **ведущим**: я делал руками что хотел, причем движение были очень быстрыми. При этом мой партнер (ведущий) не заметил смены ролей. Я поражен.

Егор — Я продолжал ощущать себя ведущим и в роли ведомого, то есть я лидировал даже в роли ведомого. Я получил наслаждение оттого, что справляюсь с задачей, что он не может загнать меня в тупик и что

я выхожу победителем. А когда я был ведущим, я тоже испытывал радость и даже радостное злорадство оттого, что я его загонял.

Клер — Один из моментов, на который мы хотели бы обратить ваше внимание — это способность воспринимающего буквально пленять того, кого он воспринимает. Есть и такой нюанс: действительно ли мы воспринимаем другого человека в процессе восприятия, или же процесс этот протекает по имеющейся у нас «повестке дня»? Нередко мы считаем, что позиция слушающего и вообще воспринимающего — это пассивная позиция. Теперь же мы обнаружили, что воспринимающее сознание — это большая сила. Поэтому очень важно все время следить за тем, что вы испытываете, будучи воспринимающим.

Кэрол — Следующее упражнение позволит вам углубить работу в этом направлении. Оно тоже будет проводиться в паре: один из партнеров будет играть роль пациента, а другой — психотерапевта. В задачу пациента входит сосредоточиться на какой-то своей проблеме, например, неврозе — усилить ее, а затем невербально разыграть перед психотерапевтом в таком утрированном виде. Тут вам придется использовать все свои артистические задатки; при этом следует стремиться реально переживать разыгрываемую проблему — во всяком случае, сознавать, что вы переживаете.

Психотерапевт в это время должен действовать в двух направлениях. Сперва он должен позволить себе полностью погрузиться в драму, переживаемую пациентом, пережить ее, узнать изнутри. Затем он, когда сочтет нужным, должен отстраниться от проблемы пациента и сосредоточиться в своем собственном центре. И сказать себе, что переживание проблемы — это лишь часть данного лица, а не все лицо в целом. И пребывая в том месте, из которого он спрашивает «кто я», месте покоя, ясности и невовлеченного наблюдения, психотерапевт должен спокойно напомнить себе, что в этой страдающей личности есть такой же центр, «я», что она **есть** центр, который имеет проблему. После этого психотерапевт должен сосредоточиться на восприятии пациента как целого, отстранившись от его проблемы как таковой. Весь этот процесс протекает очень быстро, просто описывать его долго. Проделав сказанное, необходимо опять погру-

зиться в переживания пациента, затем опять отстраниться от них, то есть повторить эти переходы несколько раз. Возможно, в начале вы будете ощущать некоторую отстраненность от пациента, но в ходе последующих повторений ваша связь будет становиться все более глубокой.

Все это время пациент действует в одном ключе. Будучи пациентом, позвольте себе просто по-настоящему погрузиться в переживание своей проблемы — у всех нас есть какие-то проблемы. Вы можете настолько раствориться в своей проблеме, что совершенно перестанете сознавать присутствие психотерапевта; но не это ли происходит иногда с пациентом в действительности? Все же, находясь в этом состоянии, обращайтесь внимание, сознаете ли вы разницу в отношении к вам со стороны психотерапевта. Итак, это эксперимент как для пациента, так и для психотерапевта. Он будет длиться не более пяти минут, затем партнеры меняются ролями. Есть ли у вас вопросы?

**Егор** — Может ли пациент что-то говорить?

**Кэрл** — Нет, оба партнера молчат. Пациент выражает свою проблему мимикой, жестами, состоянием. Это упражнение на внимательность, оно позволит нам ответить на очень серьезный вопрос: что делает наше внимание во время встречи с клиентом.

**Вася** — Если я правильно понял, психотерапевт должен отождествляться с пациентом?

**Кэрл** — Попытаться сделать это, по крайней мере.

**Егор** — А потом сесть, закрыть глаза и уходить в себя?

**Кэрл** — Нет, закрывать глаза не надо. Экспериментальная ситуация максимально приближается к реальной ситуации психотерапевтического приема. Сосредоточиваясь на себе, вы не «уходите в себя», вы остаетесь сосредоточены на пациенте, но по-иному: вы сосредоточиваетесь на пациенте как на «я», которое имеет проблему, но не исчерпывается, не является ею.

Поскольку это и следующее упражнение предполагает невербальный диалог, желательно расставить стулья соответствующим образом — один напротив другого.

*(Выполняется упражнение.)*

Возможно, кто-то хочет рассказать нам о своих ощущениях в роли психотерапевта и пациента?

Вера — Когда я была психотерапевтом, то к концу первого цикла упражнения ощутила свою профессиональную несостоятельность. Я действовала по инструкции: вошла в ощущения своего пациента, вернулась к себе в центр, посмотрела на пациента как на центр — и уже больше не смогла рассматривать его иначе, то есть как безотносительную к центру проблему. Я чувствовала, что я уже больше не психотерапевт, так как считала, что психотерапевт должен глубже разобраться в проблеме как таковой. Между тем я не могла ни покинуть свое центральное положение, ни отрешиться от **видения** пациента как центра. На этом мы упражнение закончили. Оказалось, что мой пациент выздоровел. Это было странно, поскольку не вписывалось в мои представления о том, что должен делать и как должен чувствовать себя психотерапевт. Таким образом, я получила опыт, корректирующий мою психотерапевтическую **позицию**.

В роли пациента я ощущала колебания позиции психотерапевта. Для установления контакта было важно ощущение того, что он входит в мое положение. В дальнейшем его попытки взглянуть на меня как на центр оказывались именно тем, что мне нужно было как пациенту: каждый раз я чувствовала, что я — это не только моя проблема.

Но когда мы повторили это упражнение, я драматизировала свою проблему и в первый момент почувствовала, что мне необходимо сострадание психотерапевта — его непосредственная жалость, физический контакт, покровительство. Когда он дал мне такую поддержку, его дальнейшее отношение ко мне как к центру меня уже не устраивало. Оно вызвало агрессию, недоверие. Возможно, из этого нужно сделать вывод о том — во всяком случае, у меня такое **чувство**, — что психотерапевту следовало более поверхностно входить в мою проблему, поскольку непосредственное удовлетворение моей потребности в покровительстве повлекло за собой последующую агрессию с моей стороны («почему это не **должается?**») и потерю контакта.

Клер — Очень интересные наблюдения.

Андрей — В результате того, что я побывал в роли

пациента, у меня возникло впечатление, что раньше я работал с пациентом неправильно. Я пытался вжиться в проблему пациента и тем самым провоцировал его погружаться в нее еще глубже. Я не видел пациента как целое, я видел его как его проблему. И это упражнение очень помогло мне. Я понял, что когда на меня смотрят как на целое, проблема моя перестает быть такой всеобъемлющей. Она как бы отдаляется от меня, отделяется и занимает надлежащее ей место. Тем самым появляется возможность с ней работать.

**Саша** — Я был настолько отождествлен со своей проблемой, что не чувствовал психотерапевта совершенно. Когда я был психотерапевтом, инструкции ваши вылетели у меня из головы и, возможно, я их не совсем точно выполнял. Сперва я отождествился с переживаниями пациента, то есть попытался переживать то, что переживает он. А потом, не разотождествляясь с пациентом, я в себе же, в своем переживании пациента нашел в нем (пациенте) его центр, И мое сознание, помраченное проблемой пациента, прояснилось — я стал очень восприимчивым и спокойным; то есть, не разотождествляясь с пациентом, я обрел по отношению к нему свободу действий. Иными словами, в отождествлении с помраченностью теперь присутствовала ясность. Но мой пациент ничего не почувствовал.

**Галя** — Речь идет обо мне. Может быть, это произошло потому, что мы, послушав вас, решили полностью погрузиться в свои проблемы. Но ведь такие пациенты тоже встречаются.

**Клер** — Встречаются, и очень часто. Вначале пациент может не чувствовать того, что передается ему от психотерапевта. Точнее, вначале он может не реагировать на это. Потому что он поглощен своей драмой. Но если психотерапевт продолжает сознавать пациента как центр, то в конце концов такое же осознание пробуждается и в пациенте.

**Кэрол** — Разумеется, это вовсе не означает, что психотерапия сводится к молчаливому сидению рядом с пациентом. Речь идет просто о фундаментальной установке, о постоянном отношении к пациенту в течение всего сеанса, что бы на нем ни происходило.

**Клер** — Я хочу сделать то, чего никогда не позволяю себе, находясь в роли психотерапевта,— я хочу поде-

литься с вами некоторыми своими наблюдениями и высказать некоторые соображения. Слушая выступавших, я с удовлетворением отметила, что в вас была какая-то часть, которая наблюдала все, что видит, не давая ему никакой оценки. И мне хотелось бы, чтобы все обратили внимание на то, что эта часть наблюдала также, что вы делали, пытаясь не допустить чего-либо или давая ему негативную оценку. То есть все выступавшие воспринимали нечто важное и действительно ценное, ясно сознавая при этом, как ведет себя их критическая часть. И опыт их можно рассматривать как пример того, что в центре, в себе обретается не только ясность восприятия клиента, но и способность следить за своими проявлениями, управлять ими.

В психосинтезе существует понятие бифокального видения — знаете, есть такие очки, где стекла состоят из двух разных половинок? Бифокальное видение — это способность сознавать, что мы воспринимаем, следя в то **же** время за тем, как мы на это реагируем. То есть мы сознаем при этом одновременно два уровня — **«ВХОД»** и **«ВЫХОД»**\*.

Кэрол — Это своего рода самотерапия. Например, наблюдая за собой, я замечаю, что говорю клиенту что-то не то. Вместо того, чтобы отругать себя за это, я спрашиваю, каковой была моя действительная мотивация. И оказывается, что сказала я это из благих побуждений, просто выразила их неудачно. В психосинтезе индивидуальный сеанс становится по существу групповой психотерапией.

А теперь давайте перейдем к следующему упражнению. Оно является развитием предыдущего и состоит из двух частей. Первая часть напоминает известную вам медитативную практику наблюдения за дыханием с той только разницей, что здесь я иногда буду просить вас смотреть одновременно на своего партнера, то есть будет иметь место визуальный контакт с одновременным сосредоточением на дыхании. Во второй части один партнер будет рассказывать о том, что он испытывал во время первой части, а второй партнер

\* Бифокальное (**«двухфокусное»**) видение соответствует синопису (**«одновременное видение»**) грекоязычной традиции. Клер здесь указывает на частный случай такого видения (см. **далее**).— Прим. ред.



будет делать то, что он делал в роли психотерапевта в предыдущем упражнении. Затем партнеры поменяются ролями. Таким образом, упражнение включает в себя совместное переживание в первой части, а также рассказ и восприятие рассказа об этом переживании во второй части. Это еще больше приближает нас к ситуации действительного психотерапевтического сеанса.

Итак, в первой части говорить не нужно. Но очень важно сидеть лицом к лицу, и поэтому стулья, я думаю, следовало бы расставить соответствующим образом.

Итак, закройте глаза, обратите внимание на дыхание. (5) Все мысли уходят. (5) Просто дышите. (10) Когда появляются мысли, просто возвращайтесь к наблюдению за дыханием. (10) А теперь откройте глаза и посмотрите на своего партнера... одновременно наблюдая за своим дыханием. (5) Теперь закройте глаза и продолжайте наблюдать за дыханием. (15) Очень медленно откройте глаза и снова посмотрите на партнера... Глядя на партнера, воспринимайте в то же время свое дыхание. (10) Теперь закройте глаза. (15) Откройте глаза, посмотрите на партнера, продолжая сознавать свое дыхание и не забывая сознавать партнера. Не переставайте двигаться от осознания себя к осознанию другого лица и обратно. (5) Затем снова закройте глаза. (10) Возвращайтесь к дыханию. (15) Теперь снова откройте глаза. И на этот раз посмотрите на своего партнера как на объект, как на **вещь**, — так, как если бы вы рассматривали в микроскоп что-то очень интересное. (10) Теперь закройте глаза. (5) И вернитесь к дыханию. (10) А теперь открывайте и закрывайте глаза, когда захотите. В течение нескольких минут вы будете закрывать и открывать глаза по своему усмотрению. (60) Если вам трудно, закройте глаза и обратитесь к дыханию. (10) Просто вернитесь к дыханию. Если вы находите в себе силы поддерживать бифокальное видение, то есть одновременное сосредоточение на дыхании и на партнере, можете открыть глаза и смотреть на партнера. (25) Если вас отвлекают какие-то звуки, просто возвращайтесь к дыханию. (15)

Теперь мы переходим ко второй части упражнения. Один партнер рассказывает другому, что он испытывал во время первой части упражнения. Говорите, **пожалуйста**, только об этом, а не о своих переживаниях вообще.

Второй партнер занимает центральное положение и молча воспринимает происходящее как целое. Таким образом, это упражнение в присутствии — целостном присутствии в ситуации слушания другого лица. Итак, один партнер рассказывает, а второй при этом присутствует. Приступайте.

(Выполняется упражнение.)

Итак, это был новый шаг вперед. Что вы испытали на этот раз? Иногда интенсивность такого бифокального контакта столь высока, что мне становится трудно его поддерживать. Похоже, некоторые из вас тоже почувствовали **это**.

**Егор** — Да, у меня это выразилось в форме истерической реакции смеха.

**Андрей** — По-моему, усталость вызывается все-таки не столько контактом с партнером, сколько внешними отвлекающими факторами. Мне не сложно было поддерживать это состояние, состояние само по себе интересное, когда ты наблюдаешь свой процесс восприятия со стороны как беспристрастный наблюдатель. И тогда отмечаешь колебания восприятия — образно говоря, это напоминает езду по ухабистой дороге.

**Марина** — Можно ли практиковать это упражнение с клиентами, впервые пришедшими на прием? Я спрашиваю потому, что оно помогло мне почувствовать своего партнера гораздо лучше, чем предыдущее упражнение.

**Кэрл** — Это зависит от клиента — может ли он выполнять такое упражнение. Но даже если он не может, вы можете делать это сами в течение всего приема. Я всегда начинаю прием с короткой медитации, иногда ко мне присоединяется и клиент.

**Саша** — Не могли бы вы пояснить смысл двойного внимания? Мне показалось, что оно значительно затрудняет сосредоточение на партнере. Я сильно устал.

**Кэрл** — Возможно, это связано с тем, что ваше внимание поглощается идеей необходимости поддерживать какое-то особое внимание, анализом того, правильное ли у вас внимание или неправильное.

Термин «бифокальное видение» в данном случае обозначает переживание того, что вы действуете (говорите, смотрите и т. д.) и в то же время сознаете, что это **вы** действуете; то есть это одновременное

осознание центра и того, что происходит вне центра. Но центр — и мы еще будем говорить об этом подробнее после обеда — это алоним (второе имя) осознания. И действуем мы все при посредстве осознания. Слушание — это действие, наблюдение — действие, разговор — действие, но с одновременным осознанием. Таким образом, осознание центра — это осознание центра, который у всех нас одинаков.

**Клер** — Имеется еще одно соображение в пользу такого контакта с клиентом. Достаточно очевидно, что если я буду уделять предпочтительное внимание некой идее или концепции относительно того, как следует воспринимать клиента, мое восприятие будет ограничено рамками идеи, я не буду замечать того, что осталось за этими рамками. То есть, говоря нашим языком, если я отождествляюсь с какой-то конкретной идеей, я отсекаю себя от остальных источников информации. Если же я могу занять центральное положение, отделив себя от идеи и увидав, что это не более чем идея, я могу получить значительно больше информации, просто наблюдая из центра за выражением лица клиента, его позой, оттенками интонации и т. д. Мои чувства становятся более открытыми тому, что входит в них извне.

**Кэрл** — Дзен-буддисты называют это «умом начинающего». Ум начинающего еще не окрашен благоприобретенным знанием, он ничего не предвосхищает и открыт всему тому, что раскрывается перед ним в настоящий момент.

**Саша** — Я обнаружил, что основным источником усталости была попытка нечто воспринять.

**Кэрл** — Да, попытка воспринять нечто весьма утомляет. Восприятие же не вызывает усталости — мы постоянно что-то воспринимаем. Вопрос состоит в том, **что именно** мы воспринимаем во время психотерапевтического сеанса.

Одна из целей упражнений на пребывание в центре — осознать, что нам нужно в роли психотерапевта, какие свои потребности мы удовлетворяем в ходе работы с клиентом. И научиться каждый раз сознавать их, не пытаясь задвинуть в темный угол. Тем самым мы каждый раз возвращаем себя в центральное положение, то есть осуществляем самотерапию.

А теперь давайте выполним еще одно упражнение.

Оно также включает в себя две роли: клиента и психотерапевта. В роли клиента оставайтесь сами собой и рассказывайте в течение пяти минут о какой-то своей действительной проблеме, имеющей среднюю эмоциональную **нагрузку**, — проблеме, о которой вы могли бы свободно говорить с другим лицом. Разумеется это будет не просто проблема покупки мыла; возможно, это будет что-то, связанное с межличностными отношениями.

В роли психотерапевта вы должны молча слушать клиента, не произнося ни единого слова, даже слова «м-гм», и воздерживаясь от невербальных выражений — жестов, покачивания головой и т. д. Вы можете выражать свое фундаментальное психотерапевтическое отношение к клиенту только глазами и энергетическим полем. Вскоре у вас может возникнуть чувство необходимости вмешаться в происходящий процесс — поддержать клиента жестом или словом, подать ему какую-то блестящую идею; я говорю так, потому что у меня самой обычно возникает множество блестящих идей. Если это произойдет, просто отметьте, откуда исходит это желание вмешаться: для кого вы хотите высказать свою блестящую идею или продемонстрировать свой блестящий отклик на ситуацию — для себя или для клиента? И отметив это, просто воздержитесь от вмешательства. Разумеется, настоящее упражнение рассчитано не на то, чтобы научиться проводить реальный психотерапевтический сеанс в полном молчании; но оно может помочь нам сбалансировать нашу привычку говорить слишком много. Этот эксперимент призван показать вам, что происходит, когда вы не говорите ничего.

Через пять минут вы поменяетесь ролями — теперь о своей действительной проблеме будет говорить другой партнер. И только после этого вы сможете поделиться друг с другом своими переживаниями в роли психотерапевта. Важно, однако, чтобы это не стало просто поводом поговорить о своих блестящих идеях.

Павел — В чем состоит эта работа, которая следует после молчания?

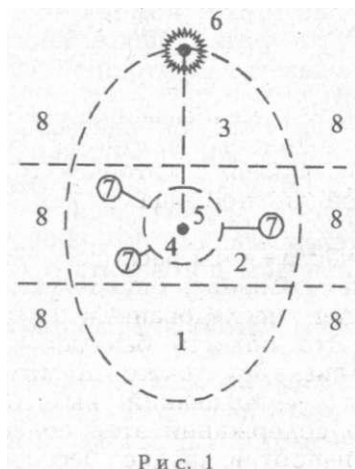
Кэрол — Я бы не стала разделять молчание и работу. Молчание сопровождает весь психотерапевтический сеанс. Вы молчите каждый раз, когда не вмешиваетесь

в то, что говорит, думает или делает ваш клиент. И вы не просто молчите — вы **слушаете** своего клиента, и уже одно это делает ваше молчание целительным (не следует забывать и о бифокальном- **видении** здоровых и «больных», страдающих частей клиента, видении клиента как целого).

Нам обязательно нужно учиться слушать клиентов, так как очень часто они приходят лишь для того, чтобы услышать самих себя. И наша задача — помочь клиенту почувствовать, кем он есть на самом деле, научить его помогать себе самому, опираться на свои собственные здоровые части. Иными словами, наша задача — дать ему возможность почувствовать, что он способен действовать самостоятельно. Если же мы его «спасем», он попадет в полную зависимость от нашего психотерапевтического гения. Разрешая его проблемы, навязывая ему извне нашу силу, мы лишаем его возможности обрести эту силу внутри себя. (Выполняется упражнение.)

*(Перерыв на обед)*

**Кэрл** — Теперь мы хотели бы нарисовать и пояснить несколько диаграмм, которые позволят вам составить общее представление о проводившейся здесь работе.



- 1) низшее бессознательное (безличное **подсознание**);
- 2) среднее бессознательное (личное сознание);
- 3) высшее бессознательное (надличное **сверхсознание**);
- 4) поле осознания;
- 5) личное **Я**;
- 6) высшее **Я**;
- 7) **субличности**;
- 8) коллективное бессознательное.

На первом рисунке вы видите своего рода «карту» индивида, карту содержаний индивидуальной психики. В центре карты — круг осознания, который включает все то, что индивид сознает в себе в настоящий момент. Все то, что в настоящий момент не создается, относится к сфере бессознательного. Круг **ОСОЗНАНИЯ** расположен в области среднего бессознательного (обычно называемого личным сознанием), содержания которого создаются легче всего, так как мы о них просто не помним.

Итак, круг осознания — это круг осознания того, кто мы. Помните, мы выполняли упражнение «кто я»? Снова и снова задавая себе этот вопрос, мы все больше углублялись в область осознания, все ближе подходили к центру самосознания, называемому в психосинтезе нашим личным «я» или эго. Прошедшие четыре дня наша группа работала преимущественно в области, расположенной между центром (1.5) и субличностями (1.7): мы пытались осознать свои субличности, расположенные в области личного сознания (1.2). Сознывая субличность, мы перемещаем ее в центральный круг, поле осознания (1.4). И по диаграмме можно видеть, что субличность или субличности сознаются лишь тогда, когда мы занимаем центральное положение. Работа с субличностями, конечно, важна сама по себе, но она важна также и тем, что помогает **нам** отыскать это место, отождествляясь с которым, мы действительно остаемся собой, не прельщаясь какой-либо из своих частей.

В нижней части карты расположено низшее бессознательное — подсознание, определенно не осознаваемая территория, исследованием которой занимался Фрейд (1.1). Это область базальных биологических **влечений** человека, а также подавленных проблем и болезненных переживаний, вытесненных из поля осознания. От содержаний этой области мы активно защищаемся; напротив, среднее бессознательное («соз-

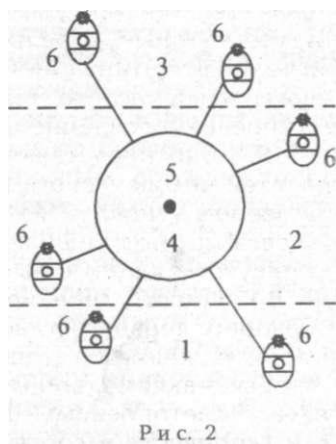
вание») представляет собой нечто вроде нейтральной зоны или «камеры хранения» содержаний, не нужных нам в настоящий момент. Имеется, однако, еще одна область бессознательного, о существовании которой большинство психологов предпочитает умалчивать и в изучении которой особая заслуга принадлежит Ассаджоли. Это уровень высшего бессознательного или сверхсознания (1.3), область духовных влечений человека к творчеству, любви, справедливости, красоте, покою, состраданию, гармонии и т. д. Мы можем не всегда сознавать эти **надличные**, общие всем людям влечения, но действуем, исходя из них — помните, **мы** говорили о глубинной сущности, глубинных потребностях наших субличностей?

Наряду с надличными влечениями у человека, по мнению Ассаджоли, имеется также надличное Я — высшее Я, единое со вселенной (1.6). Существуют многочисленные свидетельства людей, представителей всех эпох и культур, которые переживали себя как нечто большее, нежели автономная личность, очерченная границами своего физического тела. Это расширенное, надличностное самосознание и определяется термином «высшее Я»; оно представляет собой совокупность возможностей человеческого развития и служит связующим звеном между индивидуальными и всеобщими процессами, выступая источником надличных качеств, присутствующих в высшем бессознательном индивида. В сущности деление на личное «я» и надличное Я иллюзорно: первое, согласно Ассаджоли, **является** бледным отражением второго, и задача состоит в том, чтобы максимально приблизить это отражение к своему светоносному источнику, наполнить его светом («привести в соответствие» с высшим Я).

Итак, поскольку личное «я» является отражением надличного Я, постольку в личном «я», центре осознания, отражаются и указанные выше надличные качества. Поэтому все люди, занимая центральное положение по отношению к различным частям своей личности, испытывают одни и те же надличные переживания — они становятся каналами, проводниками энергий любви, покоя и т. д. Протекая сквозь нас, эти всеобщие **энергии** индивидуализируются, Принимают личную форму. Иными словами, мы персонифи-

цируем эти трансперсональные качества, подобно тому, как мы персонифицируем инстинктивные влечения, которые также имеют всеобщую имперсональную природу.

Таким образом, когда мы находимся в центре, мы можем вводить в поле осознания как сверхсознательные, так и подсознательные энергии — мы можем вводить не только различные содержания в это поле, но и выводить их из него, выражать вовне. Тем самым центр осознания («я») становится организующим принципом всей нашей психики. В психосинтезе этот принцип называется «волей». На нашем семинаре мы не касались принципа воли ввиду недостатка времени. Однако существует великое множество упражнений, направленных на развитие сознательной воли, которая служит проведению принятых нами решений в жизнь и выражает смысл нашей жизни.



Давайте теперь рассмотрим еще одну диаграмму. Это состоящее из субличностей (2.6) поле самоосознания (2.4), в центре которого находится «я» (2.5). И все это составляет единое целое. Некоторые субличности более близки к осознанию, некоторые более удалены от него; некоторые находятся в инстинктивной, подсознательной области (2.1), некоторые — в области сверхсознания (2.3). Мы на семинаре работали преимущественно с теми субличностями,



которые относятся к «сознанию» (среднему бессознательному — 2.2): содержания этой области «втягиваются» в поле **осознания** легче всего. Но если такую работу продолжить, осознанию будут открываться все более глубокие субличности из первых двух областей (2.1 и 2.3).

Кроме того, мы считаем, что каждая субличность, в свою очередь, состоит из известных трех уровней — подсознания, сознания и **сверхсознания**, — хотя слова эти не вполне отражают сущность обозначаемых ими явлений. Каждая субличность имеет Высшее Я и животную энергию, энергию жизни, расположенную, если верить карте (см. рис. 1), в нижней ее части.

Клер — Я хотела бы добавить. По мере того, как мы учимся сознать свое центральное положение (2.5) и удерживаться в нем, для нас становится все более очевидным, что из этого места мы можем прилагать волю к изменению того, что его окружает. Лишь заняв центральное положение, мы можем преобразовывать энергии бессознательного в приемлемую для нас форму и тем самым осуществлять в своей жизни возможности, заключенные в подсознании и сверхсознании каждой субличности, актуализировать их энергетический потенциал. Поэтому битва за центр, за выход в центральную позицию по отношению ко всем своим частям становится центральной точкой всей психосинтетической работы.

Кэрол — Признаться, я чувствую себя довольно неловко в рамках излагаемых мною концепций, поскольку они не позволяют описывать некоторые формы доступного нам опыта. Недавно, например, я ясно осознала в себе некоторые примитивные субличности, которые обладают огромной жизнеутверждающей силой. Сегодня во всем мире растет понимание того, что народы, не затронутые цивилизацией, так живо воспринимают жизнь и живут так жизнерадостно по той причине, что под- и сверхсознание у них не **разделены**; сегодня многие исследователи начинают признавать тот факт, что многие первобытные люди — не все, но многие, в частности, **шаманы**, — способны были синтезировать в своем сознании высшее и низшее бессознательное.

Напомню, что все области этой карты (рис. 1) относятся к сфере бессознательного. И если мы будем

продолжать работу, которую мы здесь проводили — работу по вхождению в круг осознания и утверждению себя в его центре — то сможем, подобно шаманам, втянуть в конце концов в этот круг всю карту, осознать целое, осознать то, что вверху, и то, что **внизу**, — и пользоваться им.

Клер — Глядя на эту плоскую схему, может возникнуть впечатление, будто что-то здесь «выше», а что-то «ниже», что-то «лучше», а что-то «хуже». Но мы ни в коем случае не хотели бы, чтобы вы так подумали. Существует своего рода среда, окружение, из которого мы черпаем любые содержания; просто мы пытаемся обозначить различные группы извлекаемых качеств, но это вовсе не значит, что какие-то из них лучше.

**Кэрл** — Мы в Соединенных Штатах долгие годы пытались преодолеть пуританскую этику. Пуритане отсекали от себя целую часть — **тело**; они не хотели иметь ничего общего с телесными удовольствиями, полагая их плохими, несправедливыми. И потребовалось не одно столетие, чтобы понять, что жизненность — это такая же часть нас самих, как и все остальные. В связи с этим можно указать на один очень важный принцип, выявленный Ассаджолли, а именно, что отождествление с какой-то своей пребывающей в сверхсознательных эмпириях субличностью делает человека столь же дезадаптивным, неприспособленным к реальной жизни, как и отождествление со своим инстинктивным началом. Поэтому действительная и единственная надежда для человека на данном этапе его эволюции состоит в том, чтобы «втащить» себя в поле осознания; ибо это единственное место, где у нас появляется возможность выбора. Именно в этой центральной точке, в которой мы задаемся вопросами «кто я» и «зачем я **живу**», — именно в этой центральной точке выбираем действительно мы, и каждый наш выбор обусловлен исключительно целью нашей жизни. Из этой точки мы привлекаем в **поле** осознания энергии из всех окружающих областей для того, чтобы с их помощью выражать **свою волю**.

Ассаджолли, создавший эту диаграмму (см. рис. 1), назвал ее «яйцом». Она служит картой индивидуальной психики, индивидуального бессознательного. А за пределами «скорлупы», обозначенной пунктирной линией, лежит коллективное бессознательное (1.8),

в котором также имеются три уровня — высший, средний и низший — общие для всех людей. Не случайно эта линия пунктирна — мы постоянно черпаем отсюда архетипические содержания, как называл их Юнг. И одно влияет на другое: то, что происходит в коллективном бессознательном, влияет на индивидуальное, и наоборот.

**Клер** — Следует заметить, что у психосинтетического сообщества нет единой точки зрения на то, как именно следует «картировать» психику — споры по этому вопросу не стихают. Вот и сегодня, во время обеда у нас возникла горячая дискуссия; в конце концов мы решили подать эту схему в ее первоначальной форме, предложенной Ассаджоли, но с одним примечанием, а именно — не удивляйтесь, если в следующий раз она будет выглядеть иначе.

**Кэрл** — Вот почему мы не хотели показывать ее вам с самого начала. Неизвестно ведь, каким будет ваш собственный опыт. Если же опыту будет предшествовать схема, то впоследствии может возникнуть иллюзия, будто схема эта безусловно верна, будто это и есть ваш собственный опыт. Признаться, я лично не пользуюсь этой диаграммой уже лет пять. Но сегодня мы на общем совете решили воспользоваться именно ею, и я согласилась — ладно, пусть будет эта. Однако сейчас, когда дело сделано, я нахожу, что она не выражает моего личного опыта.

**Клер** — Сегодня утром мы говорили с вами фактически о том же: если вы слишком жестко отождествляетесь с какой-то конкретной мыслеформой, вы отсекаете себя от дополнительных — внешних и внутренних — источников полноценной информации. Будучи человеческими существами, мы нуждаемся в оформлении целого, придании ему формы. Но держаться за эту форму следует не очень сильно — так, чтобы иметь возможность отпустить ее для получения более глубокого опыта.

**Кэрл** — Есть хорошее выражение: «Карта — это не местность». По-моему, оно все ставит на свои места. Но у меня лично имеются сомнения по поводу самой карты. Они связаны, прежде всего, с разграничительными линиями между низшим, средним и высшим бессознательным: создается впечатление, будто низшее и высшее никак между собой не связаны, а это весьма

сомнительно. И конечно же, не совсем верно располагать высшее Я таким образом. Потому что мой личный опыт говорит мне, что оно — везде. И этот опыт тесно связан с моими представлениями о смысле моей жизни. Я иду по жизни для того, чтобы находить свое Я в каждом своем переживании — в своих трагедиях, успехах и неудачах; я учусь на этом, и в этом смысл моей жизни. Высшее Я для меня — это не какое-то занебесное благо, это благо присутствует в жизни повсюду.

**Максим** — Существует ли какая-то связь между психосинтезом и тибетской мудростью?

**Кэрл** — Да, и не только тибетской. Наряду с психоанализом, Ассаджоли изучал также восточную философию. В своем психосинтезе он сплавил дух этой психологии и этой философии так, чтобы **люди могли** привнести их в свою повседневную жизнь. В психосинтезе эта философия и эта психология становятся очень **практичными**.

**Клер** — Итак, приняв к сведению то, что мы говорили о карте психики (рис. 1) с ее «верхом» и «низом», мы можем схематически обозначить путь психотерапевтического процесса:

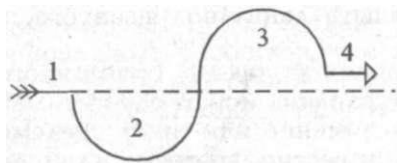


Рис. 3

Этот путь может быть пройден как в ходе одноразового приема, так и в ходе ряда сеансов. Встречаясь с клиентом, мы выясняем прежде всего, как он осознает переживаемую им проблему, о какого рода проблеме идет речь (3.1). Вовлекая его в работу с субличными, мы постепенно углубляемся в осознание проблемы и соприкасаемся с подсознательным материалом (3.2) — подавленным гневом, влечением, неприемлемыми мыслями или чувствами и т. д. Привнеся их в поле сознания, мы идем дальше и привносим сюда те высшие — не люблю я слова «**высшие**», — те глубинные надличные качества, которые за ними скрываются (3.3). И наконец, последний и особо важный этап работы

состоит в «заземлении» полученного опыта (3.4): после того как клиент осознал оба ранее не осознаваемых измерения своего существа, мы переходим к поиску путей выражения этого нового уровня само-осознания клиента в его повседневной жизни. Мы пытаемся увидеть, какой теперь будет эта жизнь, смоделировать ее. И в конце приема или ряда приемов клиент может уйти с чувством, что отныне он даже посуду может мыть с новым уровнем сознания. Но чтобы быть в состоянии помочь моему клиенту закрепиться на новом уровне сознания, я во время работы с ним сама должна находиться на этом уровне.

Кэрол — Существует еще один класс психотерапевтических ситуаций. Некоторые люди по тем или иным причинам произвольно попадают на уровень сверхсознания (3.3) и приходят к нам совершенно сбитые с толку. Дело в том, что сверхсознание — это уровень высоких энергий, сталкиваясь с которыми неподготовленный человек либо безусловно отождествляется с ними и тем самым деперсонализируется, теряет себя, **либо** в ужасе пытается спастись бегством от этой могущественной части своего существа. Если мы взглянем на диаграмму (рис. 3), нам станет ясно, что задача тут сводится к **«заземлению»**, интеграции надличного опыта данного лица в его повседневную **жизнь**.

Иногда причиной такого спонтанного выхода на уровень сверхсознания может служить какое-то резкое жизненное потрясение или опыт предсмертных переживаний. Как известно, во время клинической смерти многие люди покидают тело и испытывают другие необычные переживания; возвращаясь к жизни, они нередко утрачивают смысловые ориентиры, так как видят жизнь уже совсем не такой, как прежде. Совсем недавно, например, у меня был случай с пожилой женщиной, которая во время клинической смерти покинула тело и испытала удивительное переживание жизни как света. Когда она вернулась в тело и обнаружила, что находится в реанимационном отделении, то впала в глубокую депрессию: она не хотела жить в теле — она хотела жить в свете. Поэтому моя задача состояла в том, чтобы помочь ей привнести свет, с которым она соприкоснулась, в ее повседневную жизнь. Таким образом, мы можем подниматься лишь до

тех высот, которые можем заземлить, интегрировать с нашим повседневным уровнем бытия.

Галя — Можно ли рассматривать галлюцинации как соприкосновение со сверхсознанием?

Клер — Да, можно. В свое время у нас в стране было выдвинуто предположение, что многие из тех, кого диагностировали как шизофреников, в действительности соприкоснулись в себе с какими-то испугавшими их необычными способностями, с которыми они не смогли совладать. И то, что не удалось обычным врачам, удалось некоторым представителям преобразовательного направления психотерапии. Эти психотерапевты помогли пациентам заземлить их опыт, перевести его в формы, приемлемые для интеграции и выражения на уровне повседневного сознания; и оказалось, что никакие они не шизофреники, хотя симптомы практически ничем не отличались от шизофрении. Причина **расстройства** состояла в том, что сознание человека неожиданно расширялось до такой степени, что он терял себя в нем, думал, что сошел с ума, пугался и вверял свою судьбу в руки врачей-психиатров, отказываясь от контроля над ситуацией. Мы помогаем людям осознать, что такого рода расширенные переживания — это вполне нормальное явление. В Соединенных Штатах очень популярны различные опросы, охватывающие многие тысячи людей. Так вот, более половины опрошенных сообщили, что испытывали те или иные переживания надличной природы, о которых боялись говорить окружающим, полагая, что те сочтут их ненормальными.

(Заходит разговор о музыке как средстве вхождения в измененные состояния сознания и о музыкотерапии вообще.)

Кэрол — Кстати, этот разговор навел меня на еще одну важную мысль. Мы говорим здесь о различных методиках, способных вызывать в человеке какую-то ответную реакцию. Но психосинтез — это не методика. Психосинтез — это ценностная ориентация, это определенная точка зрения на естественный ход вещей. А для самого психосинтетика психосинтез — это образ жизни.

Мы используем в психосинтезе множество методик, разработанных самыми различными школами психотерапии. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы

интуитивно почувствовать, что нужно данному клиенту, и выбрать из арсенала психотерапии ту методику, которая поможет ему соприкоснуться с самим собой, со своим «я». Для этого можно применять музыку **или** направляемое воображение, двигательные упражнения или **гештальт-терапию**, — что угодно. Для этой цели подходит все, что угодно. Таким образом, психосинтез не может быть сведен к какой-то конкретной методике. Я знаю людей, которые говорят: «О да, я применяю психосинтез — практикую со своими клиентами направляемое воображение». Но психосинтез — это не направляемое воображение. Я вижу, что вы понимаете это. И это важно.

Клер — А теперь мы приступим к заземлению опыта, полученного вами на этом семинаре. Мы хотели бы, чтобы вы в течение трех-пяти минут обдумали и записали ответ на следующий вопрос: что из того, чему вы научились на этом семинаре, оказалось для вас наиболее существенным, самым важным?

(Выполняется задание.)

Егор — Да что они так долго пишут, дайте я просто скажу!

Клер — Нет-нет, это не самоцель. Это необходимо для последующего упражнения. Но мне нравится ваш **подход**.

(Пауза.)

Итак в последний раз мы просим вас закрыть глаза... И сосредоточить внимание на ритме своего дыхания. (5) Просто сознавайте ритм своих вдохов и выдохов. (25) А теперь попробуйте разотождествиться с тем, чему вы здесь научились, взглянуть на него со стороны. И выделите в нем какой-то один аспект, который представляется вам наиболее интересным. (20) И спросите себя, как вы привнесете в свою повседневную жизнь то, чему научились. Как вы примените это в своей повседневной жизни? (20)

А теперь, по возможности, визуализируйте себя, применяющим это. Визуализируйте обстановку, в которой вы это делаете. Где это происходит? Кто еще помимо вас задействован в ситуации? Какие тому сопутствуют обстоятельства? (20)

И размышляя над возможностью применения в своей повседневной жизни того главного, **чему** вы научились, подумайте о первом шаге на пути осу-

ществления этой возможности. В чем будет состоять тот самый первый шаг, который вам нужно предпринять? (5) И как вы сделаете этот самый первый шаг? (5) С каким действием он будет связан? (15) Визуализируйте себя предпринимающими это действие. (20)

Попробуйте услышать фразу, формулирующую ваше намерение применить в своей жизни то, чему вы научились. Фразу, которая, возможно, будет начинаться словами «я решил» или «я **хочу**». (25). И если вы чувствуете, что готовы сделать это, возвращайтесь сюда и медленно открывайте глаза. (10) И, как это уже у нас повелось, сделайте несколько заметок.

(Пауза.)

А теперь мы сделаем так называемую «круговую работу». Пусть каждый из вас в двух словах скажет, что он решил или хотел бы сделать. Что из полученного вами на этом семинаре оказалось для вас, как вы чувствуете, наиболее существенным?

(В синхронном переводе, определившем характер ответов, последний абзац звучал так: «В чем вы усматриваете ценность семинара для себя **лично**?»)

— Возможно, это слишком сильно сказано, но для меня семинар был важен тем, что открыл мне новый уровень мышления и понимания психологии.

— Узнала новое о себе и обрела метод получения этого нового в будущем. Собираюсь применять его и в работе с пациентами.

— Усматриваю для себя ценность семинара также в двух планах: самопознания и профессионального применения полученного знания.

— В какой-то степени задумался над собой и решил поинтересоваться литературой.

— В **лично**м плане удалось кое-что узнать о себе, а также обогатить методический арсенал. Осознание культурных различий с американскими коллегами обогатило мое понимание психосинтеза.

— Самым ценным было общение с американскими коллегами, которые для меня как существа с другой планеты. Поражен свободой, спокойствием и легкостью в поведении и изложении материала. Общение с такими умными людьми побудило меня больше заниматься наукой. Ну, и конечно, знакомство с новым методом и самим собой.

— Новый профессиональный подход к пониманию



собственного поведения и поведения моих клиентов.

— Ряд приемов понравился, но концептуальной целостности нет. Не вижу технологической цепочки. Осознал, конечно, что это полезно, но не вижу, чем это лучше того, что применяется у нас.

— Самым ценным было общение с американскими коллегами. Новые мысли, идеи — это прекрасно.

— Не могу пользоваться в своей работе чужими знаниями. Полученный опыт — залог того, что обретенные знания будут применены.

— Вы сказали, что психосинтез — это образ жизни, и я вижу, что это в самом деле так. Пример заражает. Я теперь даже сидеть стала так, как Клер. (Клер имеет обыкновение сидеть, поджав под себя одну ногу.) **Фрагментарность** полученного знания дала импульс собрать всю возможную информацию о психосинтезе и поделиться ею с коллегами. Это — новый подход к проблемам, моим и моих клиентов. Возникло ощущение их разрешимости.

— Большое спасибо за то, что научили по-новому думать о себе и о человеке вообще как части целого.

— Осознал, что нужно быть крайне бережным к человеку. Испытал глубокую радость встречи с практикующими терапевтами, которые воссоединяют нас со вселенной. К сожалению, в нашей психологии верхняя часть психики обрублена.

— Обнаружил того, кто мешает мне больше всего — внутреннего критика. Спасибо также за работающие методики.

— Получила теоретическое обоснование собственных открытий, а также инструмент передачи этого знания.

— Получил больше, чем ожидал. Новые методики, высокопрофессиональная работа, новые подходы — да. Но что произвело наибольшее впечатление — это новое отношение к человеку, вера в его силы. И я попытаюсь осуществить это отношение в своей практике.

— Ощутил на себе воздействие психосинтеза как эффективной силы. Поразило то, что эффект возникает не отсрочено, а сразу. Осознал, что психосинтез — это не догматическая система, он подобен танцу.

— Ощутил запах прекрасного блюда, но не успел его распробовать.

— Вы подарили нам радость расширенного сознания, и мы понесем ее дальше.

— Наконец-то убедился в правильности интуитивно используемых методов.

— Осознал, что до сих пор работал с клиентами при помощи маленького и хорошо отточенного, но топора.

— Психотерапия, несущая добро. Спасибо. Я понесу ее своим студентам.

— Дома я всегда сижу так, как сидит Клер. И тем не менее, основным открытием для меня стало то, что у меня есть проблемы, и что с этими проблемами можно работать. Однако второе открытие меня несколько озадачило: я обнаружил, что психосинтез невозможно осваивать путем знакомства с литературой, чтения упражнений. У меня кончились кассеты, так что текст последнего упражнения пришлось записывать от руки, и я не смог погрузиться в то легкое трансовое состояние, достижение которого предшествует всем упражнениям такого рода. В результате у меня ничего не вышло, я не получил никаких спонтанных ответов, никаких образов. Возможно ли самостоятельная практика без помощи ведущего, который бы начитывал текст упражнения?

Кэрл — Это не проблема. Любое упражнение вы можете предварительно начитать на магнитофон.

Что ж, я счастлива, что мы, уезжая, не забираем с собой психосинтез.

Клер — Большое спасибо, что вы взяли нас с собой.

# ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОСИНТЕЗА

*Марта Крэмптон*

## ОРГАНИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Человечество стоит на распутье. По-видимому, мы достигли в своем развитии той точки, где принимаемые нами решения о дальнейшем пути могут вызвать «квантовый скачок», привести к резкому изменению состояния эволюционирующей системы. Наш выбор может явить новые уровни созидательного порядка и целостности. Существует и другая возможность — возможность распада и хаоса, тоталитарного «порядка» в духе Оруэлла. Наши решения будут обусловлены нашим видением мира.

Настоящий период отмечен беспрецедентным ускорением темпа изменений. Специалисты самого разного профиля откровенно признаются в неспособности предсказать будущее. Похоже, что ни одна из теорий, ни один из методов, на которые мы полагались в прошлом, не способны дать адекватной картины современного **мира**, — будет ли это мир экономики или политики, физики или психологии. Всеми ощущается потребность в новой мировоззренческой парадигме.

Я полагаю, что сущность искомой смены парадигм состоит в переходе от механистического к организмическому видению мира. Мы должны учиться воспринимать себя и вселенную не как два «механизма», не как две вещи, а как две живые, интенциональные (т. е. целеустремленные) органические целостности, пребывающие в процессе самосозидания.

Метафизическая основа новой парадигмы, а именно метафизика органического процесса, в западной философии со времен Аристотеля разрабатывалась очень слабо. В последние же десятилетия метафизика процесса достигла высокого уровня развития, в особенности в работах таких философов, как Уайтхед и Хартшорн.

Разрабатывается и логическая основа новой парадигмы. Наш век стал свидетелем кризиса основ математики, подхлестнувшего изучение основ логики. Выяснилось, что известная нам общепринятая биполярная логика представляет собой лишь малый и примитивный фрагмент бесконечного множества логик. Нам нужно разработать новые логические основания организмической парадигмы, которые бы позволили нам понять те «измерения» жизни, где обычная логика не **срабатывает**,— сферу ценностей, целеполагания (интенциональности) и парадокса.

Опираясь на эти основания и свой практический опыт в области психосинтеза, я сформулировала несколько гипотез о принципах организации живой вселенной. В настоящее время я занимаюсь разработкой науки о живых процессах или органических целостностях, которую решила назвать «холодинамикой», указывая тем самым на ее холистические и процессуально-динамические основания. В следующем разделе я изложу ряд основных постулатов холодинамики. Затем я затрону вопрос о потребности в организмическом мировоззрении. Основное содержание статьи будет посвящено принципам и методам развития человека, разработанным мною в ходе практики психосинтеза и соотнесенным с постулатами холодинамики.

### ПОСТУЛАТЫ

1. Вселенная является процессом эволюции или органической целостностью, целеустремленной к высшим порядкам созидательного синтеза. По своим свойствам вселенная ближе живому существу, нежели неодушевленному механизму.

2. Созидательный синтез является процессом гармонизации и интеграции противоположных элементов, в котором образуются более сложные органические целостности. Целью и результатом этого процесса является повышение его ценности (в том числе пользы, порядка, синтропии).

3. Этот процесс предполагает иерархию порядка, где формообразующие, структурные принципы «более высокого» порядка или уровня организации играют роль «направляющих» внутренней **интеграции** существ

более низкого порядка. Иными словами, более высокий уровень организации выступает бессодержательной «формой», которая задает границы сырому материалу («материи») более низкого уровня организации (оставляя при этом существам более низкого порядка свободу выбора).

4. Существо, система или процесс могут быть органическими или неорганическими.

5. Отличительным признаком органического существа служит самоорганизация.

6. Самоорганизацию органического существа обеспечивает центр сознания и воли, который мы будем называть «Созидающим Центром» данного существа. **Примечание:** сознание и воля существ разных уровней иерархии отражают ступень их эволюционного развития.

7. Концепция самоорганизации предполагает, что

- а) процессом самоорганизации руководит центр сознания и воли;
- б) организующий центр обладает свободой воли и отвечает за свои действия;
- в) интеграция составных частей организма повышается согласно принципам созидательного синтеза;

• г) границы организма неприкосновенны;

д) Созидающий Центр регулируется сигналами, приходящими по каналам обратной связи от составных частей организма и Созидающего Центра более высокого порядка.

8. В ходе эволюционного процесса созидательного синтеза происходит своего рода «научение» вселенной. Данный вид научения можно назвать органическим или холистическим, поскольку он охватывает все существо — не только его ум, но также волю и сердце.

9. Такое органическое научение представляет собой «самую соль», назначение эволюционного процесса на всех уровнях иерархии. В результате его повышается уровень организации организма и обретается не просто знание, а мудрость.

10. Содержанием органического научения выступают, по-видимому, принципы и методы созидательного эволюционного процесса как **Такового**, — то есть речь идет о научении выражать свободу воли в самосозидании со всевозрастающей любовью и разумностью.

**Примечание:** «Любовь» в данном контексте есть принцип соединения (агрегации), что предполагает сущностную **оценку**. «Разумность» рассматривается как принцип эффективности в достижении цели. Это предполагает понимание организующих принципов, необходимое для выбора оптимального пути. Примером разумного действия может служить закон экономии или «достижения большего меньшими средствами».

11. Созидательный синтез осуществляется путем двух взаимодополняющих процессов: дифференциации (разделения — обособления) и интеграции (**объединения** — включения). Обособление порождает множественность. Включение объединяет обособленные существа в более сложную целостность.

12. В органических существах взаимодополняющие процессы дифференциации и интеграции должны находиться в динамическом равновесии.

13. Каждое живое существо представляет собой одновременно «целое» в своих собственных пределах **и** «часть» в пределах более крупного образования.

14. Органическое существо (например, человек) не может быть включено в более сложное органическое существо (например, планету или какую-то социальную структуру) до тех пор, пока не достигнет определенной стадии в процессе своего обособления или индивидуализации. Принцип состоит в том, что, интегрируясь в существо более высокого порядка, существо более низкого порядка должно сохранять свою индивидуальную **самоопределенность, самотождественность**.

15. Попытка преждевременной интеграции такого рода приводит к понижению жизнеспособности и **созидательности** обоих существ — как более низкого, так и более высокого порядка.

16. Если существо не достигло еще необходимого уровня индивидуализации, то на попытку интегрировать, включить его в существо более высокого порядка оно реагирует одним из двух возможных способов: примитивным слиянием или инкапсуляцией (нередко переходя от одного к **другому**). В случае примитивного слияния существо более низкого порядка теряет свои границы и возлагает свою самоорганизацию на существо более высокого порядка. В случае инкапсуляции существо более низкого порядка замыкается в своих границах, чтобы сохранить свою самотождественность.

В обоих случаях процесс индивидуализации существа искажается и замедляется.

17. Будучи людьми, мы можем открыть принципы и методы эволюционного процесса — процесса самосозидания, — а также применить их в своей жизни. По мере развития нашей способности к сознательному сотрудничеству с эволюционным процессом углубляется и наше понимание цели, смысла и ценности жизни.

### **ПОТРЕБНОСТЬ В ОРГАНИЗМИЧЕСКОМ МИРОВОЗЗРЕНИИ**

Потребность верить в закономерность, неслучайность развития вселенной является, по-видимому, фундаментальной человеческой потребностью. Утрачивая такую веру, мы испытываем чувство потерянности, **безысходности**, — чувство утраты чего-то такого, без чего наша жизнь ощущается лишенной ценности и смысла. Я остро осознала этот факт на одном из проводившихся мной семинаров. Участникам было предложено «примерить» на себя мировоззрение, в котором бы вселенная воспринималась как нечто случайное, беспорядочное и бесцельное. Я попросила их представить, что они живут в таком мире и посмотреть, как это мировоззрение скажется на их мыслях, чувствах и поведении. Диапазон реакций был очень широк — от апатии и подавленности до разрушительных выходов и погони за острыми ощущениями. Некоторые участники даже начали строить планы разбойных нападений и убийств с целью пощекотать нервы. Очевидно, подобная жестокость выражала собой их желание заглушить **боль**, порожденную глубоким чувством разочарования и озлобленности жизнью, не имеющей смысла; она выражала также их безразличие к жизни в мире, лишенном человеческих ценностей. Как сказал один из участников, «когда во вселенной нет порядка, все дозволено. Так почему бы и не убить?»

Я считаю, что путь, который человечество изберет на распутье современной эпохи, будет во многом определяться нашим видением мира, а **именно**, — будем ли мы усматривать в нем живой, органический порядок или безжизненный порядок механической системы.

## **ДИНАМИКА ОРГАНИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ПРИЛОЖЕНИИ К РАЗВИТИЮ ЧЕЛОВЕКА**

Далее я буду обсуждать некоторые практические вопросы развития человека в их связи с динамикой органического процесса, «холодинамикой». Я сосредоточусь на тех областях, которые нашла особо важными при работе с людьми в сфере психосинтеза. Первоочередное внимание будет уделено принципам обособления личности в качестве интегрированного существа.

### **Взаимодополнительность дифференциации и интеграции: эффект Януса**

Как гласят наши постулаты, любое органическое существо представляет собой одновременно «целое» и «часть». Для осуществления потенциальных возможностей организма необходимо, чтобы он выражал оба эти аспекта. Артур Кестлер назвал такую взаимодополнительность «эффектом Януса», имея в виду древнеримское божество с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны. Если рассматривать органическое существо как целое, оно подобно лицу, смотрящему на иерархическую систему «сверху **вниз**»: это самостоятельное, суверенное существо, которое организует свои составные части и обладает правом самоуправления в границах собственных владений. Если же рассматривать его как часть, оно подобно лицу, смотрящему на иерархию «снизу вверх»: оно, в свою очередь, становится одной из составных частей более крупного целого. Для обозначения таких двуликих существ, образующих иерархию порядка, Кестлер ввел термин «холон». Иерархии эти он рассматривает как «универсальное свойство живого».

Поскольку эффект Януса связан с развитием человека, нам следует рассматривать человеческий организм как иерархию холонов, Созидающие Центры которых првяат им на разных стадиях процесса развития. В настоящей статье мы будем иметь дело главным образом с холоном интегрированной личности, Созидающий Центр управления которой называется в психосинтезе «я». Сама личность состоит из трех основных холонов: физического тела, эмоционального



«тела» и ментального «тела» — «тела» конкретного мышления. В пределах этих подсистем личности (называемых иногда в восточной философии «покровами» или «оболочками») имеются разные уровни организации. Так, физическое тело состоит из систем, органов, тканей, клеток, молекул, атомов, элементарных частиц и т. д. В ходе ряда эволюционных эпох физический холон достиг высочайшего уровня синтеза. Если бы не беспорядок в нашей эмоциональной и ментальной сфере, функционирование физического тела было бы безупречным. Наша основная эволюционная **задача** на данном этапе состоит в том, чтобы интегрировать эмоциональное и ментальное «тела», превратить их в такие же гармонично функционирующие целостности. Это означает, что нам надо будет больше узнать о подсистемах, составляющих указанные тела, и о методах их интеграции. Перед «я», Созидающим Центром личности, стоит задача развития, координации и гармонизации трех его оболочек с целью формирования целостной личности, которая становится в конце концов полноправным органическим **ХОЛОНОМ**.

### **Изучение принципов самоорганизации**

Чтобы осуществить задачу, стоящую перед Созидающим Центром холона личности, «я», как и любой другой Созидающий Центр, должно научиться принципам и методам самоорганизации. Прежде всего «я» должно осознать, что оно представляет собой источник созидательной воли, и взять на себя ответственность за управление собственными владениями. Оно должно защищать неприкосновенность границ организма и учиться интегрировать составные части личности в соответствии с определенными ценностными принципами (напомню, что созидательный синтез осуществляется на основе свободного волеизъявления, проявляемого с умом и любовью). Оно должно также найти методы, которые бы позволили ему управлять оболочками личности для осуществления своей цели.

Для «я» такого рода научение в условиях современной культуры — долгая и трудная задача. Многие люди проживают жизнь, так и не интегрировав свою личность. Более широкое распространение знаний

о принципах и методах самоорганизации сделало бы нашу жизнь гораздо более творческой и счастливой, а также послужило бы существенным вкладом в дело мирного сосуществования человечества.

## **Ответственность и отношение к ошибкам**

Важной составляющей учебного процесса освоения принципов и методов самоорганизации является развитие способности отвечать за себя и свои действия. Одним из основных препятствий на этом пути служит наше неверное представление об ответственности. Для **большинства** людей слово «ответственность» ассоциируется с неким тяжким бременем. Глубинная причина такого представления об ответственности коренится, по-видимому, в нашем неверном отношении к ошибкам. С детства мы приучены считать, что ошибаться, быть неправым значит быть «плохим»; мы боимся отвечать за себя из страха оказаться неправыми. Страх этот так велик, что когда нам случается допускать ошибку, мы ее скрываем. Тем самым мы лишаем себя ценной возможности учиться на собственном опыте. Кроме того, излишняя озабоченность своей **«правильностью»** сковывает и ограничивает нас в наших начинаниях. В итоге все это сильно тормозит процесс **самосозидания**. Пришло время достать ошибки из чулана и поместить их на почетное место, признав в них одного из величайших наших учителей. Могу откровенно сказать, что из всех встреченных мною гуру больше всего преобразили меня уроки, преподанные мне моими собственными ошибками.

Вполне понятно, что «я» поначалу склонно цепляться за бытующие представления об ошибках. Отдавая себя во власть страху оказаться неправым, оно теряет свою истинную самотождественность — источник создающей воли. Оно отождествляется с популярными играми, рассчитанными на уход от переживания допущенной ошибки: берет на себя роль обвинителя, следователя (поиск **«крайнего»**), жертвы и т. д. Попадая в ловушку таких «ложных самоотождествлений», люди теряют контакт со своим Созидающим Центром. На этом этапе весьма рекомендуется немного поупражняться в искусстве совершения ошибок. Таким людям

надо напоминать о том, что ошибки представляют собой неотъемлемую часть человеческого бытия, что единственной настоящей ошибкой является нежелание **учиться на собственных ошибках**,— и что даже эта ошибка исправима.

## **Превращение ошибок в учебные ситуации**

Секрет превращения ошибки в созидательный фактор, по крайней мере ошибки, связанной с нанесением осязаемого вреда себе или другому **человеку**, состоит в верном к ней отношении. Имеется в виду чистосердечное **отношение**,— сердце, открытое ошибке, способность к ясному и сострадательному восприятию допущенной ошибки, затрагивающему самые глубокие уровни нашего существа. Нужно, чтобы человек четко видел те недостатки своего «образования» и поведения, которые послужили причиной создавшейся ситуации, и чтобы он в полной мере пережил боль причиненного вреда. Когда это происходит, человек нередко испытывает сострадательное **страдание**,— начинается очистительный процесс, называемый в богословии «покаянием», через который нужно пройти к исцелению. Завершение естественного цикла этого процесса приводит к переориентации воли — «повороту» (таково исходное значение термина «**обращение**»), изменению направленности человека. Его воля начинает двигаться в новом направлении и прошлое ему прощается.

Крайне важно отличать искупительный опыт покаяния от невротической установки на самоосуждение — врачи-психотерапевты, как правило, не видят тут особой разницы. Это может показаться парадоксом, но чувство вины мешает нам усмотреть в ошибке созидательный фактор. Оно лишает нас ясности восприятия, вынуждая заниматься преимущественно самобичеванием, а не анализом ситуации. С другой стороны, чувство вины вызывает защитную реакцию, которая закрывает сердце, не позволяя по-настоящему соприкоснуться со смыслом переживаемого нами опыта. Интересно, что сердце традиционно связывается с видением и духовной волей. Древняя мудрость гласит, что ясно видеть можно лишь «оком сердца», что только

любовь может раскрыть истину. Чтобы открыть око сердца и познать **благодатный** дар преображения, нам нужно сбросить негодные очки безжалостного самосуждения.

## **Защита границ организма**

Другой составляющей процесса освоения принципов и методов самоорганизации является развитие способности защищать границы своего организма. «Я» охраняет их неприкосновенность главным образом благодаря своей ответственности за то, что происходит в рамках этих границ. Будучи не в состоянии принять на себя ответственность за то, что сами вызываем к жизни свои чувства, мы можем счесть других людей способными, скажем, «рассердить» нас или «обидеть». Обвиняя других людей в том, что они явились причиной наших чувств, мы теряем границы своего собственного эго, равно как и связь со своим собственным «каузальным принципом», началом, причиняющим происходящее в границах личности.

Для поддержания неприкосновенности границ нашего организма важное значение имеет концепция так называемого «аурального поля». Ауральное поле — это те владения, та святая земля, за которую мы несем первоочередную ответственность. Оно состоит из взаимопроникающих энергетических полей (физического, эмоционального, ментального и других), образующих тонкую структуру нашего организма. Существование этого тонкого аспекта человеческого существа издревле признавалось духовной традицией, а в настоящее время документально засвидетельствовано с помощью методик типа кирлиановской фотографии. Ясновидцы, способные воспринимать энергетические поля человека, называют их совокупность «аурой» или, по причине овальной конфигурации указанных полей, «ауральным яйцом».

Чтобы защитить ауральное поле, «я» — Созидающий Центр личности — должно над ним властвовать и отвечать за него. Кроме того, оно должно обладать некоторыми навыками, которые позволят ему **избегать** ситуаций, способных повредить ауру.

## Разотождествление «я» с окружающими силами

Первый шаг «я» на пути обретения ответственности состоит в том, чтобы научиться отличать себя от различных окружающих сил. К ним относятся как побуждения личности (внутренняя **среда**), так и воздействия внешней среды. «Я» должно усвоить, что его собственная природа иного порядка, нежели природа его **«окружения»**, что ему не нужно пассивно реагировать на удары и окружающую его суету. Процесс такого разотождествления проходит несколько стадий. На первой стадии «я» находит в сознании спокойное место, подобное центру циклона, из которого оно может наблюдать феномены своего опыта, не ощущая на себе их воздействия. Заняв этот «наблюдательный пункт», мы можем наблюдать свои эмоции вроде страха без того, чтобы действовать на основании этого страха.

На следующей ступени «я» усваивает, что в границах своих владений оно является активным, каузальным началом. Иными словами, оно должно **осознать** себя источником целеполагания, то есть иницирующей и созидающей воли. Оно начинает изучать различные способы привнесения порядка в окружающие его силы и управления ими. Получая от них обратную связь оно узнает об эффекте, произведенном теми или иными его попытками взять происходящее под свой контроль. В ходе этого процесса оно постепенно превращает грубый «волевой подход» в более тонкий и гибкий метод, **научаясь** использовать его в единстве с разумом и любовью. Данная сторона вопроса была рассмотрена в книге Ассаджолы «Акт воли», где сформулированы некоторые психологические законы «достижения большего меньшими средствами».

## Принятие ответственности за свое ауральное поле

Чтобы развить в себе ответственность за происходящее в пределах аурального поля, «я» должно уяснить ряд основополагающих фактов, а именно:

- а) «я» как Созидающий Центр личности обладает суверенной властью над своим **ауральным** полем и в состоянии само решать, принять ли ему,

отвергнуть или преобразовать те мысли или чувства, которые проникают в его владения;

б) решение наделить «правами гражданства» тот или иной класс мыслей или чувств влечет за собой определенные последствия как во внутреннем, так и во внешнем мире;

в) эти последствия могут иметь как положительное, так и отрицательное значение для нашей жизни, жизни других организмов и всего мира;

г) ответственность за наши мысли и их последствия в конечном счете ложится на нас, а решения, принимаемые нами в этой области, определяют ход нашего развития.

Нужно усвоить, что подобно тому, как мы не пускаем к себе в дом разных безумцев крушить мебель, следует проявлять избирательность и в отношении допускаемых к себе мыслей и чувств.

### **мысли, препятствующие созидательной эволюции**

В частности, к разряду мыслей, блокирующих созидательную эволюцию, относятся:

- а) мысли, которые предполагают, что мир, включая человека, носит скорее вещный, нежели процессуальный характер;
- б) мысли, которые нарушают принцип безусловной любви к себе и другим;
- в) мысли, которые нарушают свободу воли, то есть сознательно или бессознательно пытаются навязать нашу волю другим людям — открыто, с помощью силы, или скрыто, путем манипулирования.

### **Мысли, которые предполагают вечность**

Когда мы отождествляем свое человеческое существо не с духовной сущностью, лежащей в основе наших личностных проявлений, а со своим поведением или наличными атрибутами личности, мы тем самым неявно полагаем себя «вещью». Мы уподобляем себя вещи, отождествляясь с какими-то конкретными формами вроде ролей или разыгрываемых нами «игр», принадлежащего нам имущества или определенных

сторон нашего физического, эмоционального или интеллектуального опыта. Поскольку мы считаем эти «ложные самоотождествления» своей сущностью или Созидающим Центром, мы боимся с ними расстаться. Мы цепляемся за известное, даже если оно явно никуда не годится. Нередко люди до такой степени отождествляются со своими наличными поведенческими проявлениями, что начинают искренне верить в невозможность каких-либо изменений. Наблюдая временами проблески тех или иных своих скрытых возможностей, они поспешно от них отворачиваются, заявляя: «Я никогда не смогу стать таким: это было бы совершенно не в моем характере». Подобная идея («не в моем характере») отражает тот вредный предрассудок, что нам предначертано быть завтра такими же, какими мы были вчера, что расти и меняться — неправильно, страшно или просто невыносимо. Отражением того же стереотипа в более крупном масштабе является хорошо известная косность наших социальных институтов, сопротивляющихся любым переменам. Нам нужно найти, как помочь людям и существам более крупного масштаба разотождествиться со своим наличным поведением и раскрыть себя созидательному преобразению. Для этого нужно помочь им признать свою «духовную» самотождественность действенным фактором созидательного процесса — признать ее сознательным участником нескончаемого таинства Творения. Нужно, чтобы они ощущали себя живыми организмами, а не бездушными вещами.

### **МЫСЛИ, которые нарушают принцип безусловной любви**

Любовь, как эволюционный фактор, безусловна. Иными словами, она дарит себя без каких-либо условий или ограничений. Она родственна понятию доброй воли и печется о развитии и благополучии любимого. Объект безусловной любви **полагается** ценным по существу, то есть ценность усматривается в нем самом, а не в каких-то внешних формах его проявления. Такая любовь не позволяет манипулировать любимым и требует уважения к свободе его воли.

Для начала нам нужно безусловно возлюбить самих себя. Не возлюбив себя, **мы не сможем** по-настоящему

возлюбить другого человека. Поэтому нужно отказаться от мысли, будто любить себя **МОЖНО ЛИШЬ** в **ТОМ** случае, если мы достигли некоего недостижимого стандарта совершенства. Нужно любить себя именно такими, какими мы есть в настоящий момент со всеми своими слабостями и недостатками, зная, что мы находимся именно там, где нам нужно быть для того, чтобы расти.

Важным шагом к безусловной любви является осознание себя источником любви. Это яркое и освобождающее прозрение — обнаружить, что нам нет нужды исходить **ЧУВСТВОМ** жалости к себе в ожидании встречи с кем-то другим, способным вызвать у нас любовь, что мы сами способны дать начало исходящему из нас потоку неиссякаемой безусловной любви, способны стать Любовью.

Нередко мы боимся любить другого человека, полагая, что это проявление слабости, или что это сделает нас беззащитным, как бы «оставит без кожи». Нам нужно усвоить, что «исходить из Любви» в наших отношениях с людьми значит занимать наисильнейшую позицию из всех возможных, и что способность **любить** преобразовать затруднительные ситуации зачастую больше чем отличается от чуда. Относясь к человеку с любовью, мы тем самым оказываем поддержку его сущности или Созидающему Центру, а это **в свою очередь** повышает вероятность пробуждения в нем лучших его качеств. В безусловной любви нет страха; напротив, мы становимся сильнее, внутренне преисполняясь чувством мира. Если мы хотим избавиться от всякого рода войн, то должны усвоить, что способны избирать **мир**,— и разработать методы, которые бы помогли людям совершать этот выбор почаще.

### **Мысли, которые нарушают свободу воли.**

Нарушить ауральное поле **человека** **можно** по-разному, в том числе придерживаясь о нем крайне отрицательного мнения. Подобное нарушение является посягательством на свободу воли **человека**,— особенно если оно связано с тонкой формой манипуляции, не вполне сознаваемой вовлеченными в нее индивидами. Люди не вполне понимают, до какой степени они



манипулируют друг другом с помощью таких эмоциональных средств как чувство вины, страх и обусловленная любовь.

Законы созидательного синтеза требуют, чтобы мы защищали свое ауральное поле и уважали поле других людей. Мы можем защитить себя, признавая себя ответственными за создание наших субъективных состояний и стараясь не вовлекаться в ситуации, связанные с насилием — физическим, эмоциональным или интеллектуальным. Отказываясь играть роль жертвы, мы лишаем себя повода для гнева и обид. Можно сердиться и обижаться, не делая другого **«ПЛОХИМ»**, — для этого достаточно освоить простые навыки общения. В основе их лежит признание собственной силы и собственной уязвимости, а также доброй воли другого человека. Когда один из партнеров берет на себя ответственность следить за соблюдением законов «подлинно человеческих отношений», это служит наибольшей **выгоде** обеих сторон. Нужно осознать, что мы оказываем людям медвежью услугу, позволяя им манипулировать нами и тем самым причинять вред самим себе.

### **Интеграция холона личности в холон Я**

Когда личность достаточно обособилась в качестве полноправного интегрированного холона, она может войти в холон более высокого порядка на правах одной из его взаимодействующих частей. Организующий принцип или Созидающий Центр этого холона называется в психосинтезе «Я». Я представляет собой духовную сущность, признаваемую большинством религий, и известную под именем «души», «атмана» или «высшего Я». Когда личность достаточно интегрирована для того, чтобы служить «материей» или проводником выражения Я, над эгоцентрическими установками личности постепенно начинают доминировать установки более высокого порядка. По мере того как чувство самотождественности смещается **«вверх»**, происходит расширение сознания и сферы влияния данного лица, и оно начинает служить более масштабным целям.

## **Созидающий Центр за пределами Я, связанный с планетарными целями**

Имеются основания утверждать, что по мере дальнейшего развития человека дает о себе знать еще один организующий центр. В некоторых метафизических системах о нем говорится как о «монаде» или «вселенском Я», «всеобщем Я». Возможно, этот центр (Созидающий Центр **наивысшего** порядка, доступного нашему восприятию) переживается нами в качестве Бога.

По-видимому, резонно будет предположить путем экстраполяции, что такой центр выражает себя посредством оболочек более тонкой субстанции (субстанции более высокого вибрационного уровня), нежели субстанции оболочек личности, хотя и включенной в состав последних. По мере того как человек обретает способность реагировать на поля этих более тонких энергий, запредельных Я, он входит в созвучие с волей, любовью и **разумом** более высоких, планетарных порядков. На этом этапе человек, как правило, чувствует, что ему открывается его предназначение, что он «призван» играть уникальную и необходимую роль в осуществлении планетарной цели, — быть своего рода клеткой планетарного тела. Затем люди-клетки объединяются для достижения своих общих целей, образуя более сложные структуры. Разумеется, чтобы выдержать «высокое напряжение» планетарной цели такие структуры должны быть органическими.

Хотя в наши намерения не входит углубляться здесь в этот предмет, но приступая к изучению планеты как организма важно, по-видимому, принимать во внимание Созидающие Центры более высокого порядка.

## **Архетип Созидающего Центра: методы исследования**

Несмотря на то, что существование Созидающего Центра ни на одном из уровней организации пока еще научно не доказано и принцип его действия до сих пор не раскрыт, в настоящее время различные дисциплины дают многочисленные путеводные нити, которые тянутся в одном направлении и могут в конце концов привести к перевороту в науке.

У нас имеются косвенные указания на существование Созидающих Центров разного уровня, основанные на данных интроспекции и свидетельствах религиозного опыта. Уяснению сути архетипа Созидающего Центра во многом способствуют глубинные образы бессознательного, обнаруживаемые в мифах, ритуалах, религиозном и алхимическом символизме, сновидениях, произведениях искусства и опытах с направляемым воображением. Захватывающие намеки можно обнаружить и в «космическом воображении», плодами которого являются, скажем, молекулы ДНК, черные дыры, эффекты резонанса, законы гармонии и явления электромагнетизма. Углублению наших представлений о Созидающем Центре могут способствовать также работы «новых физиков» — например, исследования в области субатомных структурных групп и идеи Дэвида Бома о «разворачивающейся» и «сворачивающейся» вселенной.

По-видимому, самые обнадеживающие сведения поступают сегодня из области таких дисциплин, как общая теория систем и некоторые менее известные направления современной формальной логики. Так, класс формализмов, называемый комбинаторной ЛОГИКОЙ, позволяет исследовать основания логики как таковой и иметь дело с феноменами вроде парадокса, неподвластными традиционной логике. Кроме того, существует новая логическая метадисциплина, называемая эпитеорией, которая позволяет разрабатывать бесконечное множество логик, соответствующих разным «точкам зрения» на мир. Я предчувствую, что на пути конвергенции этих дисциплин нас ожидает глубокое проникновение в сущность органического процесса.

## **Свойства органических и неорганических систем**

Как органические, так и неорганические системы включают в себя разные иерархические уровни управления и связи. В системах обоих типов различные элементы взаимодействуют между собой, внося свой вклад в решение системной задачи.

Составные части механической или неорганической системы детерминистически упорядочены и реагируют

предопределенным образом. В органической системе каждый из ее уровней представляет собой эволюционирующий, самоорганизующийся процесс как таковой с присущим ему началом свободной воли. В связи с этим направления или принципы внутренней организации, задаваемые Созидающему Центру ближайшим к нему вышепорядковым уровнем, действуют скорее как приглашение, «призыв», а не как механический приказ. Влияние вышепорядковой системы может представляться человеку контролирующим его в том случае, если личность его еще не утвердилась в качестве автономного существа. Эта иллюзия служит главным источником сопротивления высшему Я.

Принципы организации, которые вырабатываются вышепорядковым центром для Созидающего Центра более низкого порядка, представляют собой комбинацию четырех переменных факторов: универсальных принципов созидательного синтеза, действующих на всех уровнях; логики, свойственной «материи» данного уровня; частных организующих принципов, которые направляют следующий шаг развития данного существа; и ограничений этого развития, которые делают его совместимым с интеграцией в систему более высокого порядка. Путем сочетания указанных четырех переменных вышепорядковый Созидающий Центр формирует для центра более низкого порядка «направляющую программу», которая выражает цели или намерения центра более высокого порядка.

Для того, чтобы свободно сотрудничать с вышепорядковым центром, центр более низкого порядка должен быть в состоянии отождествиться с более масштабной целью последнего. Поэтому цель вышепорядкового центра должна восприниматься им не как навязываемая, а скорее как «захватывающая», привлекающая. Высшая цель становится желанной для низкопорядкового организма, влечет его к себе, то есть «привлекает» его **ВОЛЮ** через посредство двух начал, определенных в наших постулатах как «любовь» и «разум». Если говорить о человеке, любовь и разум (эмоциональное и ментальное «тела») могут быть развиты у него в равной степени, или же одна из сторон может преобладать. Лица с эмоциональной натурой иногда переживают свое влечение к высшей цели («волю Божию») как стремление к мистическому

единению — отсюда богословский термин «таинство брачного **чертога**». У лиц с преобладающим развитием интеллекта совмещение волевой направленности с волей более высокого порядка происходит главным образом благодаря пониманию принципов, лежащих в основе высшей цели. Чтобы единение воли было полным, все «тела» существа более низкого порядка (личности) должны находиться «в резонансе» с полем более высокого порядка. Для этого необходимо, чтобы они были **интегрированы**, — как в себе, так и между собой.

Составные части неорганических систем изготавливаются серийно, так что однотипные части взаимозаменяемы. Их поведение в значительной степени предсказуемо. В органических системах каждая составная часть уникальна и незаменима. Ее поведение непредсказуемо. Когда составные части организма обособились друг от друга в качестве отвечающих за себя существ, оказывается, что им предстоит играть единственную в своем роде и необходимую роль в **рамках** более крупного образования. Чтобы осуществлять свое жизненное предназначение, человеческим существам нужно проявлять свою неповторимость. Им нужно делать то, что не может сделать никто другой. Когда им отводят роль винтика в машине, это влечет за собой либо ожесточенное сопротивление, либо духовную гибель.

В неорганических системах разные уровни организации управляются на основе логики, **свойственной** пространственно-временному многообразию, то есть математической логики. В рамках этой логики в системе могут существовать разные формообразующие структуры. Так, в компьютерной системе мы можем обнаружить следующие уровни организации и формообразующие структуры.

Уровни	Структуры
Компоненты схемы	— Физика
Схемы	— Теория технических схем
Логические схемы	— Булева алгебра
Программирование	— Эффективные алгоритмы

Продвигаясь вверх с самого нижнего уровня (компоненты схемы), мы находим все более сложные элементы, согласованные для осуществления все более

сложных процессов. Однако все элементы этой системы подчиняются законам математической логики.

Напротив, в живой вселенной мы находим не только разные уровни организации, но и разные измерения реальности. Разным измерениям свойственна разная логика. Каждое измерение логически непрерывно, хотя формообразующие структуры разных уровней одного измерения могут различаться. Между измерениями существует термино-логический разрыв: «язык» их логики различен. Поэтому возникает необходимость в особом диалоговом устройстве для связи дискретных логических полей. В человеческом организме такую посредническую роль играет Я. Его задача состоит в том, чтобы обеспечивать взаимодействие нашего четырехмерного пространственно-временного мира с миром иного порядка, где известные нам пространство и время более недействительны. Так люди, имевшие опыт определенных мистических или предсмертных переживаний, сообщают об испытанном ими ощущении вечности, когда все кажется существующим одновременно.

### **Как происходит научение органической системы**

Органическая система является процессом самоорганизации. Это означает также, что она является процессом научения. Самоорганизация есть процесс реагирования на опыт путем создания развивающейся структуры. Благодаря этому вырабатываются новые способности. Следовательно, происходит «научение» самоорганизующейся системы.

Созидающему Центру при этом нужно, подобно двуликому Янусу, «смотреть» в противоположные стороны. Ему нужно быть осведомленным о существах, обитающих в его владениях, то есть о субсуществах, которые входят в состав создаваемого («организуемого») им существа. Ему нужно также сознавать те требования, которым он должен удовлетворять в качестве части более крупного целого.

Созидающий Центр есть волевое или **целеполагающее** начало органической системы. Он учится выражать свою волю в границах определенных владений согласно законам созидательного синтеза. Эти законы

представляют собой метапринципы. То, как они действуют на данном конкретном уровне, зависит от его логики и материала, «материи». Поэтому Созидающему Центру нужно изучить, как эти законы действуют на его уровне, и разработать действенные методы их применения. Для «я», например, «материей» служат физическое, эмоциональное и ментальное тела. Научение «я» состоит в изучении принципов и методов интеграции оболочек личности в гармоничное дифференцированное целое.

### **Кибернетические отношения между Я и «я»**

Отношения между Я и «я» напоминают отношения, показанные на приведенной ниже схеме самонастраивающейся кибернетической системы.



Если опустить монитор, получится простая кибернетическая система. Благодаря подключению монитора (следающего устройства) появляется возможность наблюдать работу системы и вносить в эту работу изменения путем подачи информации на контроллер (автоматический регулятор).

Я соотносится с монитором, «я» — с контроллером. Поскольку Созидающий Центр более высокого порядка настроен на иную логику, Я не может действовать на одном уровне с «я». Тем не менее, благодаря опыту отношений с ним Я научается и развивается.

«Я» научается, совершая поступки и получая обратную связь о содеянном. Обратная связь бывает двух видов. Прежде всего, «я» получает обратную связь от окружающей среды, с которой оно взаимодействует. Такая обратная связь может принимать разные формы — от «получения в нос» до успешного завершения какого-то проекта или эксперимента. Кроме того, «я»

получает обратную связь от Я. Эта обратная связь может быть неразличимой из-за слишком высокого «шума» в системе. Обычно она переживает как положительное или отрицательное эмоциональное состояние. Когда «я» получает положительную обратную связь, переживание отмечается общим чувством внутреннего умиротворения, радости и легкости. В случае отрицательной обратной связи переживается чувство вины, беспокойства, подавленности или тяжести. Этот негромкий «голос совести» отличается от лукавых голосов «долга» невротического чувства вины одним особым качеством: он помогает глубже осознать законы созидательного синтеза.

На начальном этапе жизненного пути «я», не имея еще достаточного опыта, сталкивается с проблемой выживания. Будучи не в состоянии выжить, полагаясь на собственные силы, ребенок вырабатывает навыки и приемы взаимодействия со взрослыми, обусловленные его зависимым положением. Если выработанные приемы оказываются успешными, это способно подкрепить его неявную систему верований, которая впоследствии может быть перенесена во взрослую жизнь. В основе наиболее широко распространенных дисфункциональных моделей поведения взрослых людей лежат **представления**, свойственные незрелому **организму**, — например, мнение о том, что источник любви, силы и мудрости находится вне нас, и что для удовлетворения своих потребностей необходимо манипулировать другими людьми. Обратная связь от окружающей среды и от Я способствует изживанию подобных установок.

### **«Язык» Я: отвлеченные схемы**

Родным языком Я служит, по-видимому, **язык** абстрактного, отвлеченного ума — надличного измерения нашей натуры, посредством которого мы воспринимаем ситуации и смыслы более высокого порядка. Это язык абстрактных схем, структур и отношений. В отличие от конкретного ума, который имеет дело с непосредственно воспринимаемыми конкретными фактами, отвлеченный ум имеет дело с организующими принципами, принципами организации этих фактов.



Отвлеченный ум играет роль ментальной оболочки Созидающего Центра, который лежит за пределами Я, и который мы будем называть Монадой. Монада **целееустремлена** к интеграции более высокого, планетарного порядка. Поэтому на любом этапе культурной эволюции планеты отвлеченный ум оказывается вмес- тилищем истинно «передовых» идей и новых парадигм. Царство отвлеченного ума известно также под именем «ноосферы» (Тейяр де Шарден), «планетарного поля ума» (Элмер Грин и Дхарма Мегхи), «дождевого облака объектов познания» (Патаньджали). Существованием этой области, предполагаемой высказыванием о «назревших идеях», можно было бы объяснить тот факт, что в определенный момент истории разным людям одновременно приходят в голову одни и те же идеи. Лейбниц и Ньютон, например, независимо друг от друга открыли исчисление бесконечно малых.

Когда у человека достаточно развита оболочка отвлеченного ума, Я сообщает ему общий смысл **схемы** или структуры организующих принципов непосредственно, «правополушарным» путем. Затем логика воспринятых структурных отношений должна уточняться в ходе более линейного процесса обработки данных, **осуществляемого** преимущественно левым полушарием. (Разумеется, вопрос о специализации мозговых полушарий гораздо более сложен и не исчерпывается сказанным).

Развитие интеллекта можно считать завершенным лишь в том случае, если человек успешно пользуется обеими оболочками — как отвлеченного, так и конкретного **ума** — и способен координировать их работу. Последний навык необходим для перевода отвлеченных принципов в сферу практического действия. Когда оболочка отвлеченного ума развита недостаточно, Я обращается к человеку на языке, звучащем иносказательно и метафорически. Я вынуждено прибегать к более расплывчатым формам изъяснения, поскольку родным его языком человек не владеет. Поэтому Я сообщает ему новую схему на языке мыслеобразов и эмоциональных состояний. Существуют мыслеобразы разных типов, но к числу наиболее распространенных относятся зрительные и кинестетические. Практика медитативного изучения языка образов и архетипического символизма может помочь нам развить нашу

способность к распознаванию схем. Необходимо, однако, искать за конкретными образами отвлеченные формообразующие **структуры**,— в противном случае образы эти могут ввести в заблуждение.

Кроме того, **Я** обращается к нам «на языке символов» через посредство событийных структур нашей жизни. В настоящее время широко обсуждается феномен синхронии или значимых совпадений. Многие западные философы признают сегодня так называемые «законы Кармы» восточной философии, рассматривая их как структуру, подстилающую событийные структуры. По всей вероятности, механизм законов Кармы состоит в том, что, когда мы нарушаем ценностные принципы, вселенная противодействует этому, восполняя недостатки нашего образования.

### **Наша «внутренняя система наведения»**

Как и другие Созидающие Центры, **Я** действует при посредстве кибернетического процесса прямых и обратных связей. Этот процесс обеспечивает нас «внутренней системой наведения», которая нацелена на оптимизацию эволюционной траектории «я», выправление отклонений от кратчайшего пути развития. Уловив смысл этого процесса, мы обнаруживаем, что вселенная оказывает нам всяческую поддержку и содействие.

### **Обучение общению с Я: роль образования**

**БОЛЬШИНСТВО ИЗ** нас не получило от наших культурных институтов практически никакой помощи в обучении «считыванию» поступающей от **Я** информации. Несмотря на то, что **Я** «старается из всех сил», значительная часть его усилий пропадает даром из-за нашей вопиющей неграмотности, незнания элементарных основ этого наиважнейшего из человеческих языков. Может ли образование тут чем-то помочь? Вероятно, основная задача, которую могло бы взять на себя образование как **такое**,— учить людей ценить свой внутренний опыт, находить в нем интерес, уделять ему внимание, относиться к нему одновременно всерьез и с чувством юмора. Учитель мог бы помочь ученикам

вырабатывать так называемый «внутренний локус оценки и контроля», то есть способность брать на себя ответственность за свои решения и ошибки. Можно было бы обучать также методам исследования ценностных принципов. К числу таких методов относятся, например, визуализация, направляемое воображение, медитация, изучение символики архетипов бессознательного и организующих принципов во всех сферах знания. Однако самую важную часть обучения общению с Я составляют «лабораторные работы» по применению **принципов** и методов самосозидания, проводимые в классе нашей собственной жизни.

### **Организмическое вслушивание: метод вызывания и вызывания**

**ДЛЯ** сознательного общения с нашим внутренним источником наставлений нужно выработать в себе особую **установку**, — установку на «организмическое» вслушивание. Это означает, что мы, будучи Созидающим Центром организма, сознательно обращаемся к Созидающему Центру организма более высокого порядка, частью **которого** являемся. Можно предполагать, что вышепорядковый центр «пожелает» общаться с нами при условии, что мы задаем правильные вопросы, а также хотим и способны верно реагировать на полученные наставления. Установка на вслушивание требует от нас «активно-восприимчивой» обращенности к организму более высокого порядка — парадоксального волевого состояния, в котором мы одновременно торопим ответ и терпеливо его ожидаем. Эта установка, именуемая также «вызыванием», предполагает, что воля, сердце и ум действуют заодно. Сосредоточенная таким образом целеустремленность и «вызывает» отклик системы внутреннего наведения. В будущем процессы вызывания и вызывания, несомненно, станут важным предметом научных исследований.

Чтобы уловить наставляющий нас голос, нужно уgomонить хор других внутренних голосов. В противном случае «шумы в системе» могут исказить полезное сообщение или сделать его неразборчивым. Главным источником «шума» служат бурные эмоции, отрицательные установки и привязанность к предвзятым,

некритично усвоенным способам мышления и деятельности. Хорошо сказано, что если в комнате шум, в ней нет места Господу. Прежде чем обращаться к центру более высокого порядка, нужно навести порядок в собственном доме. Чтобы воспринять непривычные и даже, возможно, основанные на иной «логике» схемы, нам нужно быть в достаточной мере открытыми. И нужно быть достаточно гибкими для того, чтобы вступить на указанные нам новые пути жизни и деятельности. Когда мы учимся непривязанности и самостоятельности, исходя при этом из принципа «да будет воля Твоя», мы словно создаем тем самым мощный водоворот, привлекающий к нам свыше вдохновение и наставление.

## ОБ АВТОРАХ

**АССАДЖОЛИ (ASSAGIOLI) РОБЕРТО** (1888—1974). Итальянский психиатр, отец психосинтеза — теоретико-методической концепции психотерапии и саморазвития человека, — основатель Института психосинтеза во Флоренции (1926), который стал первым международным центром подготовки психосинтетиков. В сборник включены две первые главы из книги Ассаджоли «Психосинтез» (**Psychosynthesis: a manual of pryncyples and technyques. New York, 1967**), а также статья из «Журнала трансперсональной психологии» (**Symbols of transpersonal experiences. — Journal of transpersonal psychology, 1969, № 1**).

**КРЭМПТОН (CRAMPTON) МАРТА.** Стоит у истоков развития психосинтеза в Северной Америке. Она основала Канадский институт психосинтеза и руководила им многие годы. В данное издание включена ее статья из сборника «Восток встречает Запад» (**East meets west: the transpersonal approach. ED. By R. Stewart. Wheaton, 1981**).

**ЙОУМЕНС (YEOMANS) ТОМАС.** Занимается профессиональной подготовкой психосинтетиков с 1970 года. Директор Конкордского института психосинтеза для специалистов, работающих с людьми (Массачусетс, США), редактор ряда сборников по психосинтезу. В данное издание включена его брошюра «Практикум по психосинтезу» (**Psychosynthesis practyce, vol. 1: Twelve "Classic" psychosynthesis exercises. San Jose, 1989**).

**ФЕРУЧЧИ (FERRUCCI) ПЬЕРО.** Ученик Роберто Ассаджоли, сотрудник Института психосинтеза во Флоренции, член руководства Итальянского общества терапевтического психосинтеза. В сборник включен сокращенный вариант его книги «Кем мы можем быть» (**What we may be: technyques for psychological and spiritual growth through psychosynthesis. Los Angeles, 1982**).

## **ЦЕНТРЫ ПСИХОСИНТЕЗА**

### **ЕВРОПА**

**Institute Francais de psychosynthèse**  
**61 rue de la verrerie**  
**75004 Paris**  
**France**

**Institute of psychosynthesis**  
**Highwood Park, nan Clark's lane**  
**Mill Hill**  
**London NW7**  
**England**

**Instituto di psicosintesi**  
**Via san Domenico 16**  
**50133 Firenze**  
**Italy**

### **КАНАДА**

**Center de psychosynthesis de Montreal, inc.**  
**433, st. Joseph est.**  
**Montreal, Quebec H2J 1J6**  
**Canada**

**The Toronto centre for psychosynthesis**  
**263 Seaton street**  
**Toronto, Ontario M5A 2T5**  
**Canada**

**СОЕДИНЕННЫЕ ШТАТЫ**

**International association for managerial and organisational psychosynthesis (Iamop)**

**3308 Radcliffe Road**

**Thousand oaks, CA 91360**

**USA**

**Psychosynthesis institute of New York**

**5 Milligan place**

**New York, NY10011**

**USA**

**Psychosynthesis international\***

**P.O. Box 926**

**Diamond Springs, CA 95619**

**USA**

**Psychosynthesis training program**

**718 Balboa st.**

**San Francisco, CA 94118**

**USA**

\* Курсы заочного обучения. Тел. {916} 622—9615.

## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

**ASSAGIOLI R.**

*Psychosynthesis: a manual*  
of principles and techniques.  
New York, 1967.

**ASSAGIOLI R.**

Act of will. New York, 1974.

**ASSAGIOLI R.**

*Transpersonal development:*  
the dimensions beyond psychosynthesis.  
London, 1991.

**BROWN M.**

*The unfolding self: psychosynthesis*  
and counseling. Los Angeles, 1983.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРИНЦИПЫ ПСИХОСИНТЕЗА

Роберто Ассаджолли

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСИНТЕЗ	5
---------------------------------------	---

Роберто Ассаджолли

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА	27
1. Кризис, предшествующий духовному пробуждению	33
2. Кризис, обусловленный духовным пробуждением	36
3. Реакции на духовное пробуждение	39
4. Фазы процесса преображения	42

## ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОСИНТЕЗ

Пьеро Феруччи

КЕМ МЫ МОЖЕМ БЫТЬ	52
-------------------	----

ВВЕДЕНИЕ	52
----------	----

Глава 1. Сосредоточение	57
Глава 2. Отблески далекого мира	61
Глава 3. Карты	66
Глава 4. Множество обитателей	69
Глава 5. Совершенно неизмеримое	78
Глава 6. Воля	89
Глава 7. Тигры гнева	95
Глава 8. Волшебная лампа	100
Глава 9. Ум острый и живой	103
Глава 10. Школа жизни	107
Глава 11. Источники откровения	109
Глава 12. Цветок открывается	118
Глава 13. Лучший психотерапевт	122
Глава 14. Патология <b>ВЫСОТ</b>	126
Глава 15. Ваша жизнь, ваше творенье	130
Глава 16. Чем мы живы	134
Глава 17. Прекрасное	140
Глава 18. Синтез	142
Глава 19. Бесконечность	147
Глава 20. Тишина	149

ЭПИЛОГ	151
--------	-----

## **ПРАКТИКА ПСИХОСИНТЕЗА**

**Том Йоуменс**

<b>ДВЕНАДЦАТЬ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>153</b>
1. Психологическая рабочая тетрадь	154
2. Упражнение «Кто я?»	<b>157</b>
3. Вечерний обзор	<b>159</b>
4. Упражнение в разотождествлении	161
5. Упражнение в самоотождествлении	167
6. Внутренний диалог	169
7. Пробуждение и развитие желаемых качеств	171
8. Надличные качества	173
9. Упражнение с идеальной моделью	174
10. Психосинтетическая автобиография	<b>180</b>
11. Цветение розы	183
12. Высшее Я	185
Заключение	187

**Роберто Ассаджолли**

<b>СИМВОЛЫ НАДЛИЧНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ</b>	<b>188</b>
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕМИНАР ПО ПСИХОСИНТЕЗУ</b>	<b>199</b>

## **ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОСИНТЕЗА**

**Марта Крэмpton**

<b>ОРГАНИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС</b>	<b>282</b>
<b>ПОТРЕБНОСТЬ В ОРГАНИЗМИЧЕСКОМ МИРОВОЗЗРЕНИИ</b>	<b>286</b>
<b>ДИНАМИКА ОРГАНИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ПРИЛОЖЕНИИ К РАЗВИТИЮ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>287</b>
<b>ОБ АВТОРАХ</b>	<b>308</b>
<b>ЦЕНТРЫ ПСИХОСИНТЕЗА</b>	<b>309</b>
<b>РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ</b>	<b>311</b>

**В серии:**

**«Библиотека эзотерической литературы»**

**ВЫШЛИ:**

**ПАПЮС**

«Оккультизм (первоначальные сведения)»

**Т.Г.БУРГОН**

«Свет Египта, или наука с Звезд и о Душе»  
С приложением методики составления гороскопа

**Карл дю ПРЕЛЬ**

«Философия мистики,  
или о двойственной природе человека»

Заказы на приобретение книг издательства  
**«REFL-book»**

принимаются по телефонам:

**для оптовых покупателей**

**Москва:**

**(095) 207-04-И  
237-32-53  
283-48-66**

**Киев:**

**(044) 295-56-14  
296-94-34**

**Днепропетровск:**

**(0562) 45-61-61**

**Львов:**

**(0322) 49-94-58**

**Наши читатели всегда могут  
приобрести все интересующие их книги  
по эзотерике, психологии и философии  
по следующим адресам:**

**в Москве:**

**Метро «Шаболовка», ул. Шаболовка, 18**

**Метро «Пушкинская», ул. Тверская, 19**

**Метро «Академическая», ул. Вавилова, 55/7,  
магазин «Академкнига» № 1**

**Метро «Алексеевская», ул. П.Корчагина, 2/1**

**Метро «Фрунзенская», Комсомольский пр-т, 25  
магазин «Медкнига»**

Вышли в свет

в серии **«Антология эзотерики»:**

**Эйми УОЛЛИС, Бил ХЕНКИН**

**«Искусство психического исцеления  
(практическое руководство для экстрассенсов)»**

**Эванс ВЕНТЦ**

**«Тибетская йога и тайные доктрины»**

**Карл Брандлер ПРАХТ**

**«Оккультизм, или раскрытие  
оккультных сил в человеке»**

**Сар ДИНОИЛ**

**«Курс развития скрытых душевных сил человека»**

**Алиса А. БЕЙЛИ**

**«Эзотерическая астрология»  
(из «Трактата о семи лучах»)**

в серии **«Библиотека интегральной йоги»:**

**Шри АУРОБИНДО**

**«Техника медитации в системе интегральной йоги»**

**Шри АУРОБИНДО**

**«Практическое руководство по интегральной йоге»**

**Шри АУРОБИНДО**

**«Супраментальное проявление на Земле»**

**САТПРЕМ**

**«Бунт Земли»**

в серии **«Meditatio»:**

**Б. САХАРОВ**

**«Открытие третьего глаза»**

**С. КАЦУКИ**

**«Практика дзэн»**

**К. ХЕМФРЕЙС**

**«Концентрация и медитация»**

В 1994 году

В серии « **Meditatio** » выйдет

Кристмас Хемфрейс  
«КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ»

Тартанг Тулку «ЖЕСТ РАВНОВЕСИЯ»

В **третьей** книге серии представлены ранее не публиковавшиеся работы известных **мастеров — Хемфрейса** и Тартанга Тулку Ринпоче.

«Концентрация и **медитация**» Кристмаса Хемфрейса является своеобразной энциклопедией медитативных техник, различных школ и методов. Кроме обширной информации в книге даны подробные рекомендации для практической работы.

«Жест **равновесия**» Тартанга Тулку Ринпоче, всемирно известного тибетского ламы, не просто руководство по самоусовершенствованию, но и потрясающие откровения Мастера, заново и по-новому взглянувшего на человека, вплоть до самых глубин бессознательного, по силе воздействия которых можно **приравнять** лишь книги Кришнамурти.

Контактные телефоны для оптовых покупателей:

Киев:

(044) 295-56-14  
(044) 296-94-34

Днепропетровск:

(0562) 45-61-61

Москва:

(095) 207-04-11  
(095) 283-48-66  
(095) 237-32-53

Львов:

(0322) 42-94-58

Научно-популярное  
издание

*Роберто      Ассаджоли*

**ПСИХОСИНТЕЗ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Редактор *Т. А. Янковенко*  
Художественный редактор *Л. М. Козеко*  
Техническое редактирование *О. Н. Грищенко*  
Корректор *Н. Б. Мурченко*

Лицензия ЛР № 090069 от 27.XII.93.  
Сдано в набор 1.III.94.  
Подписано в печать 21.IV.94.  
Формат 84×108/32. Бумага офсетная.  
Гарнитура Балтика. Печать офсетная. Услов. печ. л.  
16,8. Уч. изд. л. 13,7. Заказ 0213147.  
Тираж 25 000 экз.

Издательство «РЕФЛ-бук».  
Москва, 3-я Тверская-Ямская, 11/13, к. 32.

Комбинат печати издательства «Преса України»  
· 252047, Киев-47, пр. Победы, 50