



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 3 (65) МАРТ-2008 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

ВИВАТ ПРЕКРАСНЫМ ДАМАМ!

Можно по-разному относиться к празднику 8 марта. Можно – никак не относиться.

А можно – принять поздравления и цветы, и самой себя поздравить. С тем, что явлена в этой жизни – Женщиной. Дарующей и пестующей жизнь, украшающей и одухотворяющей мир, наполняющей его добром, нежностью, светом и смыслом. Любовью – телесной, душевной, духовной.

Принять себя всецело и поздравить с тем – какой явлена. Со всем богатством даров своих и качеств.

Доверяющей, помогающей, заботящейся. И – грозной, гневной, критичной. Восстающей против неправды.

Сражающейся за жизнь и достоинство – свое и детей. И – «воздуха легче, водной глади прозрачней»,

чистой душой своей жизнь отражающей... Игривой и серьезной. Неутомимой труженицей-крестьянкой

и утонченнейшей аристократкой. Высоколобой интеллектуалкой и наивной дурочкой. Синим чулком

и кружевной сорочкой... Веселой и печальной, радостной и скорбной. Социализировавшейся, достигающей, управляющей. И – естественной, простой, природной.

Главное – живой. Получающей дары и блага непрерывным потоком, – и с радостью легко дающей благо другим людям.

Счастья Вам, удачи и процветания – коллеги и клиентки, барышни и дамы, драгоценные наши сударины!

Центральный совет ППЛ.

Различные Женщины ходят по свету.
Буквально два слова – на тему на эту.
Во-первых, есть Женщины – рыбки
и птички.
Есть зайки и пупсики. Пышки и спички.
Драконы и змеи. И тысячи кисок.
(Тут крик из толпы: «Огласите весь
список!»)
Есть Женщина-смирно. Есть Женщина-
вольно.
Есть Женщина-«Нива» и Женщина-
«Вольво».
Есть Женщина-плазма. Женщина-лёд.
Женщина-лезвие. Женщина-йод.
Есть Женщины-девы и Женщины-овны.
Есть Женщины-где-вы? и Женщины-вот-
мы!
Вот Женщина-финка. Вот Женщина-
полька.
Вот Женщина-фиг-вам! и Женщина-
сколько?
Два мира, два полюса: Женщина-хмель
И Девочка-помнишь-я-нес-твой-
портфель?
Манящая Девушка-бригантина
И Женщина-где-ты-шатался-скотина?
Есть Женщина-повесть. Есть Женщина-
строчка.
И просто конец всему – Женщина-точка.

Нет двух одинаковых Женщин на свете.
Мы кое-что поняли в этом предмете.
Мяжки и податливы Женщины-клецки.
Болтает без умолку Женщина-Троцкий.
Всегда предсказуема Женщина-эхо.

И в семьдесят женственна Женщина-
Пьеха.
У Женщины-бабы – простая натура.
А Женщина-пуля – как водится, дура.
Все время колеблется Женщина-синус.
И есть свои плюсы у Женщины-минус.
У Женщины-червы – огромное сердце.
Душа на защелке – у Женщины-дверцы.
Прекрасны на Женщине-иве сережки.
У Женщины-тумбочки – чудные ножки.
Сильна интуицией Женщина-Глоба.
Сильна конституцией Женщина-сдоба.
Пунцовые губы – у Женщины-вамп.
Песцовые шубы – у Женщины-вам-бы.
В беседках беседы – у Женщины-ямб.
Но сладость победы – у Женщины-
штамп.
Уж мы-то от них навидались всякого.
С рассветом поднимет нас Женщина-
утро,
А вечером – Женщина-Камасутра.
От снега, от ливня, от града укроет
Надежная Женщина-рубероид.

Лишит разом разума Женщина-ром.
На место поставит нас Женщина-бром.
Наделает крошек нам Женщина-плюшка.
По шайбе нащелкает Женщина-клюшка.
Согреет до косточек Женщина-юг.
Бесследно поглотит нас Женщина-люк.
Вот Женщина-свечка сгорает от страсти.
Стирает старательно Женщина-ластик.
Вот Женщина-блузка куда-то слиняла.
А Женщина-раз нас зачем поменяла?
Чего надо Женщине-не-уходи-же?
Куда навестились Женщины-лыжи?

Доколь подстрекать будут нас
на поступки
Зовущие, жадные Женщины-губки?
Застряв, словно в джунглях, в словах
непролазных,
Мы славим всех Женщин – хороших
и разных!
Заметим от имени всех мужиков:
Вы – всё, что нам нужно во веки веков!
А именно: мама, супруга, подруга,
Лекарство, подушка, мечта,
Джомолунгма,
Оазис в пустыне и плот в океане,
Картошка в кастрюле, грибы на поляне,
Заботы о частном и мысли о вечном,
Часовня на Красном и звезды
на Млечном.
Вам скажут и прапорщики, и поэты:
Зимой и летом все мысли – про это.
А именно: здорово, хоть и непросто,
Объять необъятную Женщину-космос,
Разжать крепко сжатую Женщину-фигу
И выиграть Женщину-высшую-лигу,
В постель положить с собой Женщину-
книжку,
Все деньги поставить на Женщину-
фишку,
И высшее счастье – вскочить среди
ночи
С заботой о Женщине-тамагочи.

**Прислано в редакцию без подписи.
И даже Гугл не признался. Автор,
отзовись!**

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

ПРОЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ХАРАКТЕРА В ТЕЛЕ

Александра Берегулина, Санкт-Петербург

Мне хочется начать эту статью с цитаты, которую я недавно нашла и с которой теперь ношусь, так как она мне весьма и весьма по сердцу.

«Воображение актера, таким образом, не только эмоционально по своей природе, его особенность состоит в том, что оно оперирует кинестетическими представлениями. Поскольку пантомима является первичной основой актерского искусства, воображение актера можно назвать пластическим воображением... Важная особенность такого воображения состоит в том, что его образы легко реализуются в движении, мышечных усилиях...»

На основе сценического действия в качестве его компонента возникает особый вид переживания, что подтверждается экспериментально. Например, при мысленном представлении себя в ином биологическом возрасте (старика, ребенка) изменяются параметры протекания биологических процессов. Во время работы воображения – в моменты воспроизведения фрагментов роли – регистрировались движения глаз, изменения электросопротивления кожи, ритма сердцебиения и дыхания, мышечной активности.

(Рождественская Н. В. «диагностика актерских способностей»)

Чем не волшебство? И, хотя речь идет об артистах, не будем делать исключения. То, что у артистов существует и регистрируется в сценическом воображении, с такой же силой происходит с нами в реальной жизни. То есть давайте оговорим это сразу и дальше уже не станем все время вспоминать, а будем просто иметь в виду – то, что чувствую, воображаю, активно воспринимаю я – всегда отображается на моем теле. Иного не дано.

Исходя из этой посылки, я и буду делать все последующие заключения.

Надо сказать, что придумала это не я, придумали достаточно давно, и об этом все весьма и весьма слышаны, но почему-то упускают из виду в повседневной жизни.

В поле зрения отцов науки психологии мысль о том, что тело напрямую отражает все наши психические процессы, проникла менее ста лет назад. Основоположниками ее считаются Райх и Лоуэн. Если восстановить цепь ученичества, то Райх был учеником Фрейда, а Лоуэн учеником Райха. Хочется посмеяться и добавить, что я – ученица Лоуэна, но вот только лично с ним не была знакома.

Ну, вот. Теперь можно подобраться к сути дела и поговорить уже по поводу чтения информации о душе с тела. То есть традиционно все идет от внутреннего к внешнему – от проблем души, к ее внешним проявлениям. А мы пойдем с другой стороны – от внешнего к внутреннему. И попробуем понять как тело отображает особенности характера и каким образом можно корректировать те или иные проявления характера через тело.

Тело, это ведь часть нас, и большая часть. Свое «я» мы обычно относим к душе или к разуму. Но тело-то, тело зачем обижать?? Оно все время с нами. Мы «рвем на нем волосы», слезы текут из глаз, мы скачем и сгибаемся от непосильных переживаний, «сжимаемся в комок» и пр. Все это делает наше тело.

Коротко это выглядит так – чем чаще мы испытываем ту или иную эмоцию или состояние, тем чаще наше тело принимает форму этого переживаемого. Если повторять что-либо достаточно часто, то оно впечатывается – становится нашим «Я». И это «я» принадлежит нашему телу.

Предположим, вы часто испытываете страх. Разнообразный. Что происходит с телом в момент наступления страха? Понаблюдайте. Хотя наблюдать за собой в такой момент крайне тяжело. Тогда за кем-нибудь другим. Есть общее – характерное для всех тел. Когда боюсь лично я – то тело совершает следующее – я втя-

гиваю голову в плечи, плечи поднимаю вверх, спина деревенеет, горло перемыкает, зад поджимается, ноги перестают быть гибкими. Как у вас – похоже? Могут быть и отличия, но основа будет общая все равно. В это время я стараюсь стать маленькой и незаметной. Ничего не впускать лишнего в себя и максимально все выпустить (медвежья болезнь мне не характерна, но писать от страха хочу – бывает). Боящийся человек не может быть сексуален – зад-то поджат – какой тут секс???

Вот если страх испытывается часто, то наиболее характерное из его внешних проявлений и впечатывается в тело.

Есть пословица, нам Корогодский все в студенчестве цитировал – посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. Можно сказать еще и иначе. Во время часто повторяемых сильных эмоций меняется энергетика тела. Энергетика – ток телесной энергии – меняет и структуру тела. Стоит только внимательно за этим наблюдать и из спонтанного перевести в осознаваемое, то многое – очень – становится видно сразу.

Каюсь, свои проблемы виднее в другом сильнее прочих. Тут уж происходит момент отпечатывания. Созвучно то, что во мне уже звучит. В народе говорят – рыбак рыбака видит издалека.

Придумала не я. Придумали гении психоанализа Райх и Лоуэн. Я – поклонница. Ой, нет! Ученица уже.

Заземленность и небесность

Какую обувь вы носите? Я носить каблуки не могу – умираю минут через 15. Дело, думаю не в каких-то болезнях или возрасте. Знаю лично даму-лектора, которая с 9.30 аж до 16.30 на высоченных! Самой под 60! Почему? А ей УДОБНО.

Это все зависит от центра тяжести в теле.

Крепко стою, центр чаще не в верхней половине тела, но в центре. Стою соответственно на всей ступне. Вес распределен равномерно на обе ноги. Тело стоит на земле, но и устремлено вверх, в небо.

Центр тяжести завален назад. Слишком глубоко врезаются в землю пятки – не могу носить каблуки. Попробуйте завалиться вот так несколько назад... вообще-то все тело подберется определенным образом для сохранения равновесия. Это когда тебя будто отталкивают. Это несколько мужская постановка тела. Получается центр энергетики, стремящийся вперед – тот самый член. Достаточно редкое нарушение биоэнергетических потоков для дам. Пятки будто врыты в землю. Зад несколько поджат. ОО! Мы ж про ноги пока. Про все остальное потом. Это связь и очень прочная с землей.

Центр тяжести перемещен вперед. Человек будто подвешен. Часто не наступает на всю ступню вообще. Идет не с пятки, а с наружно-бокового края (такая походка вообще-то характерна и для мужского стиля конца 19 в.) Походка летящая, достаточно быстрая. В зависимости от того, все же ГДЕ этот центр... иногда и неуверенная, мягковатая, с присогнутыми коленями... В любом из вариантов получается, что каблуки подставляются под пятки, а не поднимают их. Это стремление взлететь.

Уже только постановка ног дает много информации о характере и привычках.

Оговорю два момента. Первое. Во всем написанном здесь – НЕТ ничего сверхъестественного. Это не пронос в нос с умным видом, мол я вижу сквозь стены и тела. Это скорее философия и психология тела. Психосоматика.

Второе. Вот вы меня читаете и, как все нормальные люди, примеряете на себя. НЕ НАДО!!! Ваше тело, все, что в нем есть, вам так привычно, что кроме как разочарования и нахождения «всех болезней кроме родовой горячки» – ничего не выйдет. Попробуйте на чужих. Совсем. На прохожих. Потом будет легко

видеть и сквозь тела, прямо в характер. Но до этого придется попрактиковаться.

ААА! Третье. Вот я сама за время работы перекечала из вторых ног в почти первые. Неизвестно, что дальше. Но очень многие пристрастия так и остались со вторыми ногами. Измениться совсем, или изменить кого-то в корне – нельзя. Мы не волшебники. Так что не считайте что-то из описанного негативом. Иногда это просто данность и от того, что тело не такое, как (вот тут в нос надо говорить) Эталон, это еще ничего не говорит о том – хорошо это или плохо.

Выстрел в спину

Вам какая спина нравится? Прямая? У кого? У себя или у кого другого?

Спины бывают разные – гибкие, жесткие, прямые, сутулые, согбенные, кривые, для рюкзака и пр.

Прямые и жесткие – это спины, которые «вопреки всему» – буду жить! Напряженная спина. Настороженная. Готовая к атаке и к тому, чтобы дать отпор. Спина презентующая голову. Демонстрирующая спина.

Сутулые – не обязательно мягкие и гибкие, в зависимости от степени и содержания. Там есть и втянувшие голову страусы, и прибитые по затылку, и спрятавшие грудь и «люди вдоха» (попробуйте вдохнуть и не выдыхать – что чувствуете и когда чаще всего так поступаете?). Есть убитые горем спины – бессилие, депрессия, горе.

Вот все борются с сутулой спиной, или лечат позвоночники у массажистов и мануальщиков. Нет, толк, конечно, будет. Но если вы несете какую-то основную мысль тела, и вас только помнут несколько раз – конечно, вам станет легче. Но если мысль тела не уходит – позвоночник снова займет прежнее место, и все заболит и ссутулится снова. А позвоночник разливает кровь по всем остальным органам – даже к голове ведет шея! И если не все ОК, он сдавливает, напрягает другие органы.

Вот такая психосоматика.

Но это, скорее, про верхнюю часть спины.

Гармоничная спина не сутулая и не прямая. Она гибкая и расслабленная. Удобная.

Низ спины, что ли

Надо написать про попу – очень важное место. Чрезвычайно просто.

Про попу писать трудно. Как только начинаю, сразу тянется цепочка к теме о животе, груди, шее и т. д. Напишу-ка я просто, пока только про попу. А чуть дальше уже и про целые телесные типы. Вообще-то с телами людей все примерно обстоит так же, как и с телами животных... Простите, если кому неприятно, но это уж точно так. Давайте про собаку. Когда у собаки поджат зад? В тот момент, когда ей страшно, и надо прикрыть хвостом самое главное место, через которое ей продолжать род, или которым продолжать. Об этом я уже вскользь говорила в начале. Зад поджат при страхе. Нет, испуганный не может быть сексуален. Все зажато, какой тут секс? У нас подобное бывает в разных ситуациях, даже при самой сильной любви. Человек испытывает такое волнение рядом с объектом, что страшно невротизируется... Испытывает гигантскую неуверенность, и тем самым сам себя не раскрывает (да-да!) и как привлекательного сексуального партнера. Зад поджат – невербальный сигнал противоречит вербальному, или еще какому – и возлюбленный просто не воспринимает потенциальную возможность грядущих сексуальных отношений...

И если вы хотите любви, сделайте так, чтоб при вас СИЛЬНО не нервничали, по возможности. Чтоб к вам не тянулись СЛИШКОМ высоко. А то просто останетесь без партнера. Простите за бытовые рекомендации.

Надо ли писать про попу, отставленную назад? Это веселая попка. Дразнящая, хотящая и чаще всего обильно все имеющая. Иногда имеющая чересчур. Того, чего сейчас и не хотелось бы. А вот – никак иначе. Тело диктует по привычке, по своему телесному шаблону.

Но вспомним, как долго диктовали телу то, что оно выражает теперь...

Ведущая точка

Ведущая точка – это то самое место, которым человек идет вперед. За которую он как бы привязан веревочкой.

Сначала об идеале. Кто его где видел? Если кто узреет – сообщайте. Уникальная редкость. Подойдите, пожалуйста, к стенке и прижмитесь к ней всеми возможными частями «спины». Затылком, лопатками, попой, икрами, пятками. Запомните ощущение и отойдите от стены. Тело при этом (очень важно!!) расслаблено и ДЫШИТ. Представьте, что на голове у вас лежит книга, или и в самом деле положите ее на голову. Положите устойчиво. Вот теперь вы имеете представление об идеальной постановке тела. Иначе того же эффекта можно достигнуть, если представить, что веревочка привязана на голове где-то между бывших когда-то родничков. И за эту веревочку сверху вас слегка тянут. Тело как-будто выстраивается. Божья марионетка движется. Заметьте, нет ни одной точки тела, которая бы концентрировано вела бы вперед. Пятки на земле – голова в небе – равновесие тела между.

В жизни подобного почти не бывает. И я не уверена, что это к сожалению. Думаю, что к счастью. Иначе ходили бы все инкубаторско-одинаковые. Гармоничные. И пазл человеческих взаимоотношений не составлялся.

Теперь уже о ведущей точке. Опять придется оговорить, что ведущая точка тянет за собой все тело. И в зависимости от этого меняется вся телесная структура, весь взгляд на мир, вся точка зрения. Ведь ни все равно – что опережает в теле, как человек из тела выглядывает и откуда он смотрит.

Начнем с головы.

Макушкой вперед. Надо ли еще что-нибудь добавлять? Голова будто прибита, взгляд исподлобья, сгорбленная спина, поджатая попа, выпирающий живот, присогнутые колени, развернутые ступни. Хотя ступни могут быть и параллельными и завернутыми, но это бывает реже. Человек подавлен. Это тело плохого настроения, неуверенности и недоверия.

Лбом вперед. Или вперед глазами. Шея вытянута и напряжена, спина чуть менее сутула, поясница сглажена, попа поджата, колени выпрямлены, ступни параллельны или завернуты. Униженная, просящая поза. Тело неуверенного человека.

Носом вперед. Всем бы и устроила нас подобная постановка. Однако и тут закавыка! Нет расслабленности. При видимой прямой постановке спины и попки, шея выдает некое чрезмерное напряжение. Уксусность и вредючность. Как будто человек пытается прорастить собственное я через ежевичные кусты. Глобальной агрессии нет, но и покоя нет. Есть вездесущность и зуд. Недовольство есть и претензия ко всему. Удовлетворения нет. Человеку трудно. Он почти всегда недоволен и неспокоен.

Подбородком вперед. Тоже весьма характеризующий жест (можно ли так сказать?) Шея запрокидывает голову. Плечи сутулы. Попа поджата, ноги широко расставлены, руки кажутся длиннее, чем они есть, да и крупнее. Ступни параллельны. Такие люди обычно небыстры (в отличие от носачей). Тело их кажется крупным, тяжелым и излучает угрозу. Им редко перечат. Порвет в ключья, защищая свои интересы постановки тела.

Ведущая точка – ямочка у ключиц. Шея вытянута, лицо напряжено, спина выпрямлена – почти палкой, зад на месте, ноги вялые, колени согнуты, ступни параллельны и часто завернуты. Положение «зависимое», будто ждет человек, волнуясь, кого-то. Открытый верх и часто закрытый низ. Называю такое тело «последняя надежда». Беззащитное и неуверенное тело. Такого человека или обидеть легко или пожалеть...

Ведущая точка – грудь. Классическая русская постановка женского тела. Такое тело легко назвать – голубица-душа-девица. Тело на виду, а голова стыдливо потуплена, будто сама голова не понимает – откуда такая краса-богатство взялись! Такое тело не бывает худым – оно несет и демонстрирует «женские доспехи». Медленное и несуетливое – так, чтоб была возможность хорошо его разглядеть. Голова чуть потуплена, шея – присогнута, спина прогнута, попа – отставлена назад, походка плавная, вынос ноги – твердый, колени выпрямляются до конца, ступни развернуты.

Ведущая точка – солнечное сплетение. Немножко беременная фигурка. Т.е. так ходят почти все женщины в интересном положении. Спина откинута, голова чуть наклонена вперед, попа отставлена назад, ноги мягкие – колени до конца не выпрямлены, ступни развернуты. Самодостаточная фигура. Ни в ком не нуждающаяся. Такими часто бывают полные мужчины или беременные женщины – неторопливы и склонны к размышлениям.

Ведущая точка – низ живота. Это не то, что вы подумали. Это поза женского бесстрастия и безразличия. Или активного мужского начала. Очень активного. Никогда не забуду, как одному нашему однокурснику Корогодский говорил: «такой-то, хватит везде ходить пипкой вперед!» В том смысле, что все роли студент играл в одном теле – а значит и в одном характере.

У дам – вялая шея, вялая с сутулинкой спина, поджатый зад, твердые ноги, но как бы пошатывающие тело от своей твердости (плохо называю, да не знаю как получше). Так ходят фотомодели. Монолит позвоночника (нигде ничего не гнется!), зато воздухом ходят бедра, но не призывно (как у голубицы-душа-девицы), а расхлябанно. Вот! Яркое-подвижная точка у тела одна – бедра. Все остальное как будто говорит: это не я, меня нет. Иногда и мужчинам свойственна подобная постановка тела, чуть пьяная постановка.

У мужчин ситуация иная: спина-шея тоже спаяны и костны, но зад не поджат и ноги не расхлябаны. Все стальное и прости-те – упругое. Но простое и ясное – одна мысль в теле – надо ли пояснять?

Вот. Понятно, что это схемы. Что все не так просто, и что ведущая точка может быть не посреди тела, а сбоку, или вообще находиться сзади. Но все описать невозможно. То что написано – нечто вроде базы, схемы, на которую можно ориентироваться.

И самое важное из всего, что написано про «ведущую точку». Достаточно сымитировать чужое тело своим, как вы сразу (!) почувствуете то, чужое тело и поймете ход и ритм мысли, желаний и чувств. Этот метод имеет широкую практику у актеров и называется наблюдение у Станиславского. Или метод от внешнего к внутреннему у всех прочих. Например, таким образом работал Михаил Чехов, и на этом базировалась его школа актерского мастерства.

Хочется сказать в дополнение к материалу, изложенному выше, что совершенно не важно, каким телом, равно как и какими особенностями характера обладаете лично вы, если вы принимаете себя, живете с собой в ладу, и вас устраивает и ваша полнота, и ваша удобка и сложившаяся ситуация вокруг вас.

Добавлю еще, что импульс к характероанализу через тело мне дали Райх и Лоуэн, но все, чем я оперирую в настоящее время, – это уже мои собственные наблюдения и умозаключения.

Ψ ВИРТУАЛЬНАЯ ДИСКУССИЯ

АГРЕССИЯ. ЯВЛЕНИЕ И ПРОЦЕСС

Ирина Чеглова, вице-президент ППЛ, Москва

Более года я проводила заседания своей творческой лаборатории «Магия успеха» «в реале», сначала в помещении кафедры психотерапии РМАПО, потом – у себя дома. Мы с коллегами обсуждали и обыгрывали темы, которые важны для нас в профессии и в жизни. Может быть, вы вспомните наши репортажи в рассылках и на сайте ППЛ. А теперь я решила вынести лабораторию в виртуальное пространство – на странички моего «Живого Журнала» (cheglova.livejournal.com). И начать прямо с буквы «А» – «Агрессия». Я благодарю участников нашей дискуссии и предлагаю читателям моей любимой газеты принять в ней участие.

Участники дискуссии:

Вероника Анфимова, историк, искусствовед, художник, дизайнер, генеральный директор фирмы «Казанский альбом», Казань

Валерий Аллин, биофизик, Балтимор, США.

Александра Берегулина, актриса, терапевт (танцевально-двигательная терапия, драма-терапия, сценическое движение) Санкт-Петербург

Марина Баранова, консультант группы компаний «Прогрессор», Москва

Евгений Красноштейн, системный аналитик и программист, Тель-Авив, Израиль

И. Чеглова: Для меня агрессия – это попытка опровержения жизненных установок собеседника с целью подтверждения своих собственных. В гораздо большей степени, чем попытка что-то реально полезное для себя получить... А для Вас?

В. Аллин: Я так понимаю, что если я убедительно скажу, что у меня не так, то я буду агрессором.

И. Чеглова: Оопс! А скажите пожалуйста, как для Вас. Это ж интересно. Я ведь живую парадигму этого понятия прояснить хочу, а совсем не ярлыки навешивать.

В. Аллин: Всё может происходить на любом из трёх планов (физический, интеллектуальный и духовный). Например, если

это одно событие и оно Вам суждено свыше, то произойдет оно скорее всего на вашем основном плане. Вы говорите об агрессии на интеллектуальном плане, поскольку это ваш основной уровень. Если бы Вы постоянно сталкивались с агрессией на физическом уровне, то этой дискуссии не было бы. Хотя я согласен, что агрессия изощреннее на интеллектуальном уровне, но есть ещё более изощренная агрессия – на духовном уровне.

Кстати, насчёт физической агрессии. Ещё в армии заметил, чем ничтожнее личность, тем более агрессивна она «в дедах». Сейчас понимаю, что это связано с душевной недоразвитостью и соответствующими комплексами типа «тварь ли я дрожащая?» Есть ещё ложное ощущение агрессивности, когда лилипуты боятся Гулливера. Сами же гулливеры бывают агрессивны редко: обычно тогда, когда лилипуты собираются им «глазки выколоть».

И. Чеглова: «Самые злые колдуны как раз и получаются из самых перепуганных мальчишек!» Макс Фрай

В. Анфимова: Очень точно получилось у тебя. Особенно дополнение про бесполезность. Отсюда и истерика, точно!

И. Чеглова: Со мной тут поделились наблюдением, что отдавание волевых приказов/силовое давление на реальность – это как раз метод управляемой истерики. Внушаешь себе, что ОЧЕНЬ НАДО, накручиваешь по полной и – отдаешь приказ с заранее продуманными параметрами результата... И ведь действительно, похоже, некоторые именно так и действуют.

В. Анфимова: Ну, не знаю... Какой прок в чужих установках? И кто тогда будет мной?

И. Чеглова: А это действительно сложный вопрос. И интересный. Ведь мы нынешние – уже не совсем те, мягко говоря, что когда-то появились на свет... Мы меняемся, и порой сами себя не узнаем. А вот это волевое воздействие – интересная вещь – это именно то, что никогда у меня не получалось. И поэтому, естественно, притягивает, как дурака погремущка...

В. Анфимова: Думается мне, что, как каждый человек, действительно живущий (и уже частично одержимый) своим делом, ты взваливаешь на себя больше, чем можешь потянуть.

Идея о сверхзадачах и о сверхчеловеках – с железной волей, непоколебимой целеустремленностью и т. д. (подробно описана германцами в середине прошлого века) – не может быть растиражирована в плане... Короче, сильные люди не клонируются, и не нуждаются в помощи, все их привилегии заслужены ими самими и потому оправданы. Потому что они – «такие», в комплексе, и от природы (или Бога) в том числе. У Елизаветы Английской была прекрасная поговорка: «И дай мне Бог кишки быть королевой (to have the guts to be the Queen – прим. И.Ч.)». Это перевытыш от русского «кишка тонка».

Что толку навешивать на себя то, что природой не заложено, ведь не потянуть достижений в итоге, даже если и добрались до вершины. Силы внутренние – не игра, а данность. Внутренние зажимы – это тоже указатель на «кишка тонка». Поиграть во всесильность с этим набором (скажем по-другому) хромосом – можно, но дальше ожидает падение. И возвращение в себя.

Тема интересная, но часто бесполезная в плане прикладного значения. «Каждый имеет то, чего заслуживает». Достаточно посмотреть правде в глаза, и не лгать самому себе хотя бы... В лучшем (или худшем?) случае раб станет лишь тираном, но с такой начинкой ему никогда не стать благородным королем. Хочешь помочь? Тогда это комплекс мер, сама понимаешь. И желательны одновременных, и оправданных в плане получения результата кроме как послать на царствование. Дальше-то – то самое ЧТО и ради чего...

И. Чеглова: Слушай, ты меня натолкнула на прочувствование важной такой очевидности. Которую вполне пора в центр внимания поместить и рассмотреть как следует.

Речь идет о «множественности» личности. В одном состоянии у человека получается нечто, в другом – нечто другое. А интегративные методы призваны обеспечить доступ к возможно большей части собственного потенциала. И (самое важное) помочь сфокусироваться на целях, интегрирующих лучшие свойства этих самых «частей». Тут уже и сама цель жизненная становится силой, увлекающей и за счет этого – интегратором. Навешивать, что природой не заложено – полный привет. Согласна. Сухопарому остроносому очкарику-интеллектуалу, конечно, не место в стройных рядах борцов сумо. Тело не то. Природа не под то его заточила. Однако поспособствовать человеку, у которого «тело вполне себе то», а сценарий жизненный ветвится и дробится, интегрироваться и воспользоваться скрытыми до того возможностями – задача вполне себе достойная. Я сама из таких вот – изначально сильно расщепленных – поэтому «на шкурке» знаю, как это бывает, как выстраивается жизнь с обретением скрытого.

И «возвращения в себя» на этом пути тоже есть, поскольку кризисное развитие – а у таких людей оно всегда кризисное – процесс колебательный. Чем больше размах между «частями» – тем амплитуда мощнее. И по башке может надавать отдача... причем буквально. Правда, есть вариант «отчекрывать намерение» и ориентироваться «по слабому месту». Но это не получается как-то.

Рабство – вот это да! Рабство душевное, духовное, экономическое... Да, никогда раб не будет мудрым королем. Но Королеве можно научиться договариваться с кишками. И нужно. Поскольку они у нее уже есть. Нужно (прости за грубый натурализм) глистов выгнать – и дискинезия пройдет. Ну, или тараканов из головы.

Умница-природа дает нам огромное богатство в виде потенциальных возможностей. И ей плевать по большому счету, что мы с ним сделаем. У нас свобода воли. Можно не тренировать мышцы и волю и не стать спортсменом. Можно позволить мозгам заплывть жиром или залить их алкоголем... Все можно. Но некоторым почему-то не хочется.

В. Анфимова: Вот ты опять!!! Я все же думаю, что твоя помощь – помогать людям найти себя, и в этом их сбалансированном и комфортном состоянии, жить. Так больше пользы будет. Ведь нет плохих и хороших, слабых и сильных, мы все – одинаковые. Кишками. Бывали благородные короли, что

умирали так рано, что слезы одни. Не воля, а организм не выдерживал. (Поэтому и Елизавета такое часто приговаривала, ибо – не по силам. Никому.) Это не значит, что они могли бы быть кем-то другим...

Короли лишь готовы платить по счетам. (Чем тут поможешь и надо ли накручивать тех, кто платить не готов, ибо в минуту слабости всё вылезает...)

Однако же, распознать, что именно природой заложено, часто лучше со стороны и, наверное, все же, бездушным компьютером с набором тестов, ибо какому-либо Шуту может примерещится, что он вытянет на Короля, а сердобольный психоаналитик обнадёжит, и тогда по цепочке – капец Воинам, и Королей – на вилы, и т. д. Революции. Известнейший ужас всемирной истории. Это – по большому счету. А маленькие судьбы... скажем так: все равно трагедия.

И. Чеглова: «Короли лишь готовы платить по счетам». Да, тысячу раз да! Это – и есть критерий, по которому можно их отличить. И еще один есть, взаимосвязанный. Готовность «держат пространство», в котором развивается их дело. Их, конечно, нельзя «вытянуть», тем более из соображений «сердобольности». Но помочь лучше себя чувствовать, вынеся «на свет сознания» самоубийственные убеждения и образы и проработав их, научить приемам стресс-менеджмента – вот что делать необходимо. Они ж одержимые своим делом. И могут погибнуть, если оно разрушится. А ведь те, кто готов платить по счетам – главное достояние нации. Любой. Да и – человечества вообще. А у нас – жесткая среда. Но они в ней дело делают. И им необходимо помогать. Повышать адаптационные морально-психофизиологические резервы организма, так сказать. Вот такая, понимаешь, загогулина.

В. Анфимова: Ну, а вот с этим я согласна. Единственное, добавила бы в категорию платящих ещё и «воинов», которые сами решения не принимают, но ответственность – несут. Верность – не шутка.

И про «держат пространство» – это ты правильно заметила, сформулировала. Страшная вещь. Одно научиться говорить «нет» чего стоит...

А. Берегулина: Для меня агрессия – это вопрос территории. Вопрос права на пространство. Агрессия – это война в любом проявлении – защита ли, нападение. Пространство имеется в виду любое – и позиционное и территория земли, и речевое и лидерское-всякое. Посему она нужна, иначе сотрут. Остается вопрос меры. Т.е. как отмерить-когда начинается захват, а уже не защита. И когда захват из плюса переходит в минус.:

И. Чеглова: То есть, получается (если перейти на образный план), что агрессия – такое мощное физическое ощущение, наполняющее внутреннее пространство, своего рода силовая наполненность его? Если слабнет, разреживается – пространство автоматически захватывается теми, кто рядом? Если рядом у кого-то разрежение происходит – автоматически – как в сообщающихся сосудах – это пространство заполняется тем, у кого сгущение?

А. Берегулина: Территория, пространство, энергия-тоже вполне образные обзывалки...

Агрессия, конечно, эмоция. Но направленная. Посему становится проводником действия.

И. Чеглова: Ух ты – это ж эфференты – исходящие сигналы: – Направленная вовне эмоция – агрессия/яр – проводник действия – направлена на преобразование/изничтожение, которое освобождает место для утверждения там другого.

– Направленная вовне эмоция – любовь – проводник действия – направлена на поддержание/преобразование/развитие...

А есть ведь еще и афференты – входящие сигналы:

– фрустрация – направленная внутрь эмоция – сырье для переработки в Центре.- интерес/любопытство – направленная внутрь эмоция – сырье для переработки в Центре

В центре оно перерабатывается в зависимости от базовой установки, или жизненные позиции, о которых Берн говорил. Если у человека ведущая эмоция – агрессия, то она у него и на входе, и на выходе будет, и афферентный синтез на собственное поддержание запрограммирует, и воспринимающие аппараты...Так же и про любовь.

М. Баранова: Человек чаще всего утверждает в своей речи свои жизненные установки. Получается, что он постоянно агрессивен?

И. Чеглова: Да нет, думаю, не всякий человек агрессивен. Изначальная активная агрессивность свойственна скорее носителем установки «Я благополучен – Вы неблагополучны» (+/-). Эти «наезжают» на тех, кто их боится. Пассивная агрессивность – носителям установки «Я неблагополучен – вы благополучны» (-/-). («ароматный» бомж в метро). А носители двух других установок (+/+) и (-/+)- изначально агрессивности не проявляют.

Агрессивность в ответ на обращение – это пресечение либо информационного потока, либо эмоционально-энергетического. Например – на доброжелательное «Я сделал то, что Вы просили» можно ответить «Спасибо. Мне нужно еще... или нечто другое...» или – «Какого черта! Я сказал, что мне это будет нужно завтра!» или проигнорировать обращение. Много вариантов у этого дела.

М. Баранова: Хотелось бы понять ещё и причины агрессии.

И. Чеглова: Это, кажется, уже вопрос по ведомству Канцелярии Творца. Похоже, это изначально характеристика живых объектов. Своего рода параметр системный.

М. Баранова: О, как высоко с запросом отправила!)). Характеристика, возможно, и изначально, только присланы сюда люди, чтобы её отработать и стать мягче и добрее.))

И. Чеглова: Вот уж с этим – совершенно согласна! Страсть, увлеченность, драйв...в человеческой стратегии «Выиграл-Выиграл». А не в неандертальской «Выиграл – Проиграл».

М. Баранова: Совсем чуть-чуть работы – изменить сознание 90% населения России, чтобы каждый думал и о другом!))

И. Чеглова: Думать-то люди думают, и очень даже. Вот только действовать – энергии не всегда хватает. А тут мы как раз со своими штучками (в смысле, технологиями терапевтически-ми).

М. Баранова: Жизнь вынуждает действовать иначе, более эффективно.))

А мы помогаем людям набирать энергию?!:) Не думала об этом. Информацию давать – это да. Однако информацию ещё надо превратить в знание для того, чтобы действовать! А вот с этим всё гораздо сложнее.

И. Чеглова: Вот это очень интересная тема! Спасибо! Я и с клиентами, и в тренинге и даже со студентами (поскольку преподаю менеджмент) основным компонентом своей работы считаю даже не дать информацию – у них ее итак на самом деле – жуткий переизбыток. Я уже давно сочла своей задачей – помочь им усвоить, систематизировать, и приблизить «к телу и к делу» ту, что они уже имеют. Причем в условиях эмоционального резонанса. И этот процесс высоко энергетичен. Проработка и разрешение противоречий, освоение приемов саморегуляции (стресс-менеджмента) и интеграция их с ценностной системой человека – это здорово повышает уровень энергетики. И, соответственно, дееспособность человека.

М. Баранова: На самом деле, информационная перенасыщенность уже стала проблемой. Когда люди приходят на тренинг, первым делом заявляют, что по данной теме они всё знают. И это действительно так. На тренинге тренер имеет возможность создать ситуацию, в которой знания применяются, но в жизни, чаще всего, поведение не меняется. И эта задача – преодолеть разрыв между информацией и использованием её сейчас одна из самых насущных.

Е. Красноштейн: Я недавно пытался сформулировать, что такое агрессия в самом общем виде, получилось, что это восстание части против целого, в которую эта часть включена, с целью овладения избыточными ресурсами.

И. Чеглова: Женя, ты еще про это порассуждай. Там еще какие-то слова нужны – для полноты и сбалансированности определения. Например, зачем и когда.

Е. Красноштейн: Порассуждал. Вот что получилось. Агрессия, будучи проявлена, всегда имеет деструктивное начало. Это энергия, направленная на разрушение существующей системы как таковой, или элементов системы. (Де-структивный – против структуры. Структура = система) Т.е. несистемная энергия. Кроме того, эта энергия всегда имеет конкретный источник – элемент системы. Значит, агрессия – это внесистемная энергия, накопленная одним из элементов системы. Любой элемент системы живёт за счёт экологических прямых и обратных связей с ней. Он пропускает через себя информационно-энергетические потоки, выбирая из них необходимое для себя и обогащая чем-то, что полезно для других. Если при таком обмене весь потенциал элемента реализуется, то он находится в полной гармонии с системой и с собой. Если нет, то невостребованная энергия, накапливаясь, приводит к росту внутреннего напряжения. Такое напряжение способно разрушить сам элемент, если не давать ему выход. Выходов может быть несколько. Можно перестраивать внутренние процессы, чтобы сделать их более адекватными системе (адаптация), можно вложить избыток в экологическое преобразование системы (сублимация), а можно направить ПРОТИВ внешних элементов и аспектов, дабы посредством их подавления или разрушения изменить ситуацию и занять в системе более привилегированное или проявленное место (агрессия). Итак, у нас получилось, что **агрессия – это внесистемная энергия части, направленная против системы, для повышения или непонижения своей личной проявленности в ней.**

Один из наиболее частых случаев проявления агрессии, это реакция на «чужое» или «чужака». При этом новое тоже иногда воспринимается как чужое. Это частный случай мотивированной агрессии, когда она направлена против конкретного фактора. Немотивированная агрессия возникает из более глубоких, неосознаваемых причин, приводящих к накоплению и инкапсуляции напряжения, которое проявляется в виде взрывов или «пробоев».

И. Чеглова: Вот это да! Кажется, я понимаю. Вот и иллюстрация. Как раз сегодня открываю «И-цзин» – древнекитайскую «Книгу Перемен», а там – «Гексаграмма № 19. Линь. Посещение».

Вот что пишет комментатор: «То, что наследуется от предков, бывает чуждо данному времени и, не находя в нем применения, обречено на разложение. Но когда эти пережитки устранены, то возможно взаимное сближение оставшихся элементов, которому уже ничто не мешает. Так и в познании, когда удается освободиться от пережиточных предвзятых мнений, то возможно сближение с объектом, то есть его познание. Это и называется «посещением»...

И дальше – красота какая! – «Как для исправления порчи необходима твердая решительность, так для сближающего посещения нужна мягкость и человечность. Как для искоренения одичалого варварства нужно вмешательство силы, так для дальнейшего культурного развития необходима любовь и сострадание к тому, кого надо развивать. – Так же и в познании: как для устранения ошибочных и предвзятых мнений нужна сила знания, приобретенного в прежнем опыте, так для того, чтобы проникнуть в новую идею, «посетить» ее, еще неизвестную, необходима созерцательная сила нового акта познания.»

Е. Красноштейн: Да, да. А тот, кто не способен «посетить», зачастую стремится разрушить. Агрессия начинается там, где заканчивается истинная сила и способность к развитию.

УРОКИ ИНДИЙСКИХ УЧИТЕЛЕЙ

В. И. Петрушин

Индия – огромная страна, лежащая к югу от Гималаев и доходящая в своей протяженности до экватора. Индия – родоначальница многих религий, которые впоследствии оказали огромное влияние на становление и развитие всех других мировых религий. Изучение духовных практик этой страны – большая научная задача, которая имеет практическое значение и в наши дни.

Группа московских психотерапевтов из Профессиональной психотерапевтической лиги, возглавляемая её Президентом Виктором Викторовичем Макаровым, с этой целью посещала Индию несколько раз. Последняя такая научно-практическая экспедиция состоялась с 14 по 24 января 2008 года.

Индия – страна невыразимых контрастов, где богатство дворцов соседствует с нищетой лачуг и соломенных хибар, где новейшие компьютерные технологии в современных шикарных офисах соседствуют с нищими попрошайками и велорикшами на грязных улицах.

На улицах любого индийского города, даже просто деревни с утра до ночи – огромное количество народа, потоки машин, велосипедов мотоциклов, оглушающе квакающих своими клаксонами.

С одной стороны в Индии много бедных, и с другой – немалое количество богатых и состоятельных. Но это не ведет к возникновению трений и распрей между ними, потому что всё объясняется магическим словом «карма», которая от рождения определяет жизненный путь человека и касту, в которой ему суждено жить.

Жители Индии, с которыми нам приходилось встречаться, обладают огромным дружелюбием и улыбчивостью, от которой на душе становится теплее и веселее. Во многом, как мне представляется, такое поведение связано с особенностями мировоззрения и религии, которой придерживаются индусы.

В Индии очень много богов. Кришна и Будда, Рама и Лакшми, Ганеша и Кали – каждый из этих и других богов отвечает за определенную сферу жизни индусов. При этом в западных районах, например, в Чинае, особенно почитают Ганешу – человека с головой слона, а на востоке, в Калькутте почитают богиню Кали, которая поглощает и уничтожает все мыслимые и немыслимые несчастья человека.

Население Индии, как было сказано выше, четко делится на касты – особые социальные группы. Представители низшей касты – шудры, высшей – брахманы и сингхи. В дни религиозных праздников, несмотря на кастовые различия, все люди духовно и психологически объединяются и приносят общие жертвоприношения богам.

Основу духовного совершенствования индусов составляет медитация, которой они занимаются в храмах или на природе – на берегу моря или реки.

В процессе медитации человек входит в измененное состояние сознания, во время которого происходит возвращение мозговых структур на более ранние этапы функционирования. Благодаря этому происходит самонастройка мозга на более здоровый уровень работы и человек чувствует себя значительно лучше.

Практика вечерней и утренней медитации вкупе с асанами и дыхательными упражнениями помогает многим индусам находиться в прекрасной физической и психическом форме.

Йога – древнее индийское слово, в переводе с санскрита означающее «соединение». Под этим понимается достижение единства человека с природными силами, с космическим духом, именуемым Пурушей.

Проявление деятельности этого духа в человеке – его Самость. Когда человек достигает своей Самости и соединяется с Пурушей, он просветляется и становится подобен богам.

Люди ошибочно принимают за свою Самость свое тело, свои мысли, свои чувства. На избавление от этой иллюзии и направлена сложная система физических и психотехнических упражнений, разработанных индийским философом Патанджали во втором веке до н.э.

Йогин – это тот, кто совершенствует самого себя методом йоги. Жизненный путь йогина должен подчиняться правилам восьми ступеней, каждая из которых направлена на совершенствование определенных черт характера, поступков, образа мыслей:

– Яма – соблюдение моральных заповедей;
– Нияма – поддержание самодисциплины на основе самоограничения;

– Асана – определенная поза, совершенствующая физические возможности организма.

– Пранаяма – система дыхательных упражнений, направленная на управление потоками энергии в теле человека.

– Пратьяхара – управление чувствами;

– Дхарана – упражнения в концентрации внимания;

– Дхиана – медитация;

– Самадхи – слияние с духом Вселенной.

Каждая из этих ступеней требует соблюдения на основе самодисциплины соответствующих правил и принципов поведения.

Первая ступень – ЯМА

Моральные заповеди этой ступени имеют общечеловеческое содержание. Они не имеют связи с возрастом, полом, национальностью. Ступивший на путь йоги должен блюсти следующие правила:

– *Ахимсы* – несовершенства зла. Согласно этому принципу нельзя гневаться, замышлять против кого-либо недобрые дела, тем более убивать противника. Строгость к себе и снисходительность к другим. Быть источником добра и радости для всех, кто встречается на жизненном пути. Желая добра другим людям и всему живому, что есть в природе, йогин возвышает свой дух.

– *Сатьи* – принцип правдивости, воздержания от любых видов лжи и неправды. Надо уметь контролировать свою речь, не допускать грубости, цинизма, жадности, потому что все это приносит вред жизни.

– *Астеи* – нежелание чужого, запрет на воровство, которое скрывает человеку путь к духовному развитию.

– *Апариграхи* – аскетическое воздержание. Правило воспитывает равнодушие к вещам, которые способным приносить человеку удовольствие, будь то хорошая одежда, вкусная еда или приятные звуки музыки.

Брахмачарьи – воздержания от беспорядочных сексуальных связей, а так же всего того, что приносит грубые плотские радости.

Вторая ступень – НИЯМА

Самодисциплина этой второй ступени проявляется в соблюдении следующих правил:

– *Шаучи* – чистоте тела и души. Организм йога очищается от шлаков с помощью вегетарианской диеты, постов, специальных физиотерапевтических процедур – промываний, полосканий и т. д. Душа его очищается от отрицательных чувств и мыслей с помощью медитации. Когда мы были в Индии, то часто видели, с каким удовольствием индусы любят плескаться в реках и водоемах.

– *Сантоши* – принцип удовлетворенности. Йогин не смеет допускать конфликтов, и если они все-таки возникают, то он ищет причину их появления в самом себе.

– *Тапа* – принцип устойчивой мотивации. Буквальный перевод слова «тапа» означает «пламенеть», «быть сжигаемым огнем». Вся сила воли йогина направляется на борьбу со своими пороками, страстями, неподходящими мыслями.

Поразительных возможностей управления своим организмом йогин достигает через аскетическую дисциплину, железную и несокрушимую волю, которой подчиняются все привычки и чувственные желания.

– *Свадхайи* – принцип самопознания самого себя и своего жизненного пути. Свадхайя предполагает изучение различных точек зрения на природу человека в философии, религии, психологии.

– *Ишвары Прандиханы* – посвящением всех своих помыслов и дел высшей цели – соединения с духом Пуруши.

Третья ступень – АСАНА

Знаменитые позы йогических упражнений – асаны – приобрели популярность и известность во всем мире. Статические упражнения в комплексе «Асана» делают тело сильным, гибким, послушным, здоровым и красивым. Однако как бы ни были велики возможности разных поз в оздоровлении организма, эта ступень рассматривается в Йога Сутре только как средство для достижения более высоких ступеней сознания.

Без соответствующей духовной работы по возвышению своей личности занятия физическими упражнениями сами по себе не приведут человека к желаемой цели духовного совершенства.

Четвертая ступень – ПРАНАЯМА

В переводе *прана* – энергия, *аяма* – расширение. Таким образом, этот понятие можно перевести как «расширение энергии». Управление энергией организма, ее ослабление или возбуждение достигается за счет специальных техник дыхательных упражнений – пранаямы.

При помощи пранаямы можно регулировать ритм сокращений сердца, кровяное давление, тонус мускулатуры. С её помощью достигается эмоциональная уравновешенность и укрепляется нервная система.

Отцы йоги не без основания полагают, что до 90 процентов токсинов из нашего организма может быть удалено из него при помощи различных техник дыхания.

Пятая ступень – ПРАТЯХАРА

Эта ступень направлена на овладение собственными чувствами. Ибо, как сказано в индийском эпосе Бхагават Гита, «Одно-единственное чувство, завладевшее человеком, способно унести его разум».

Освободившись от чувств, вызываемых различными желаниями, йогин становится внутренне свободным, способным нести окружающим только добрые дела.

Постоянный контроль за своими эмоциями, изгнание из сознания всех дурных мыслей, портящих настроение, ориентированность сознания только на светлые положительные переживания составляют главную задачу этой ступени.

Шестая ступень – ДХАРАНА

В задачу этого этапа подготовки йогина входит развитие умения концентрировать свое внимание на каком-либо объекте. Цель считается достигнутой, если йогин сумеет удержать свое внимание на каком-либо объекте в течение 12 секунд.

Несмотря на кажущуюся легкость выполнения подобного задания, выполнить его по-настоящему очень трудно. Как только человек начинает сосредотачивать свое внимание на каком-то объекте, если у него нет достаточной тренировки, в его сознание будут произвольно проникать разные посторонние мысли и восприятия из внешней или внутренней среды.

Седьмая ступень – ДХИАНА

Этот термин переводится как «медитация». На этой ступени йогин продолжает развивать свои способности к концентрации внимания, стараясь ни на что при этом не отвлекаться. Ступень считается освоенной, если йогин сможет удержать свое внимание в течение 12 дхаран, т. е. 144 секунд.

Восьмая ступень – САМАДХИ

Самадхи переводится как «слияние» и «озарение». Это – конечная ступень и самая главная. На этой ступени происходит соединение *Самости* с сознанием Вселенной – духом Пуруша. Достигнув состояния полного покоя ума и тела, йогин оказывается способным постигать свою собственную *Самость*. Только тот, кто достигает этой ступени, может называться настоящим йогом.

Посещая храмы и музеи Вивекананды, Рамакришны, Ауробиндо Гоша, мы видели фотографии этих индийских мудрецов, застывших в таком состоянии.

На пути к *Самадхи* человеку оказывается необходимым преодолеть такие барьеры, как невежество, эгоизм, желание, отвращение и страх.

Невежество проистекает из-за приписывания своей *Самости* внешнему миру и видение в нем, а не в себе самом источник положительных переживаний, непонимание того, что именно *Самость* является источником и причиной всего человеческого опыта.

Эгоизм проистекает из принятия своих мыслей и своего тела за свою *Самость*, в то время как ни тело, ни мысли, ни чувства человека не являются его подлинной *Самостью*.

Чувства удовольствия и неудовольствия – стремление к чему-либо, или избегание боли приводят к привязанности, которая делает человека рабом своих чувств.

Йога утверждает в сознании идею непривязанности к своим чувствам. Это означает, что человек может наслаждаться тем, что у него есть, но если он лишается этого источника наслаждения, он может отказаться от предмета привязанности – будь то человек или какая-либо вещь – без сожаления и горечи потери. Не чувства управляют йогиним, а йогин управляет своими чувствами.

Чувства страха и тревоги, которым подвержены многие люди, проистекает из боязни смерти. Но человек, обретший *Самость*, понимает, что она бессмертна. *Самость* не рождается, так как она – вечнорожденное, она пребывает вечно и не умирает, когда умирает тело. Такой взгляд на мир – прекрасный способ примирения со смертью.

Теперь несколько слов о том, как эти общие положения должны воплощаться в реальной жизни.

Индийские учителя говорили нам о возможности человека быть счастливым, если он при этом будет правильно мыслить.

Многие люди полагаются, что они могут быть счастливыми только при условии *если*:

- если у них будет много денег,
- если они станут знаменитыми,
- если выйдут замуж,
- если будут дети,
- если уйдут на пенсию и т. д.

В этом случае, ставя себе те или иные условия, при которых человек сможет быть счастливым, он никогда не сможет быть счастливым. Уметь быть счастливым здесь и сейчас – вот то, чему надо научиться в жизни. И если вы научитесь жить в настоящем, то сама природа даст вам всё, что нужно для счастья.

Для этого надо понимать, что мир состоит из противоречий, в ней есть добро и зло, радость и горе, свет и мрак. Всё это взрослый и зрелый человек должен принимать, а не желать, чтобы мир был таким, каким его хочется видеть. Вспомним Пушкина –

За благом вслед идут печали,

Печаль же – радости залог

Природу вместе создавали

Стрибог и мрачный Чернобог

Надо быть более требовательным к себе и более снисходительным к другим. Для этого наш гуру Панкач протягивал ладонь и загибал три пальца – мизинец, безымянный и средний к себе, а указательным вытягивал вперед. Большой палец указывал наверх, т. е. к космосу и высшим ценностям. Говоря другими словами, это означало, что в отношениях с другими людьми надо в три раза больше предъявлять требования к самому к себе и при этом ориентироваться на общечеловеческие ценности.

Надо четко знать ответы на такие вопросы, как:

- за что я несут ответственность в этом мире,
- за что не несу.

И по возможности делать каждый день пять добрых дел другим людям.

Многие люди не хотят нести ответственности за своё здоровье, полагая, что их должны лечить врачи. Поэтому они курят и пьют и не занимаются физической активностью. А когда они заболевают, то они обвиняют других в своих бедах и болезнях.

Однажды гуру Панкач привел такой пример. В футболе, как известно, игроки бьют по мячу и он катится туда, куда им нужно. Некоторые люди оказываются подобны такому мячу – под влиянием жизненных обстоятельств они являются мячиком или игрушкой для превратной судьбы или воли другого человека. Когда вы не делаете того, что хотите сделать, то вы становитесь мячиком, который пинают другие. Нужно быть режиссером своей жизни и самому прокладывать в ней свой путь.

Но для этого надо иметь четкие ответы на такие вопросы –

- Кто я есть?

- Для чего я пришел в этот мир?
- Что мне предстоит сделать в этом мире?
- Чем и как могу я приносить радость другим людям?

Этот опыт и уроки индийских учителей оказался весьма полезен для всех участников экспедиции. Он говорит о том, что во всем мире люди живут по одним и тем же нравственным законам, которые помогают чувствовать себя человеком и можно быть счастливым, если придерживаться правильного взгляда на мир и на самого себя.

В заключении – стихи, которые были навеяны путешествием по Гангу в процессе нахождения в измененном состоянии сознания, навеянного необыкновенными красотами Индии:

Там, где солнце восходит из моря и в море садится,
Где под пальмами смуглые люди спокойно живут,
Там мечты мои бродят и ищут забвенья в покое
В медитации тихой желая найти свой уют.

Я отброшу дела и пошлю все заботы подальше,
И денег накопив, я отправлюсь навстречу мечтам.
Окунусь в теплый зной ароматов волшебных и пряных,
Поплыву по нездешним и тихим просторным водам...

Далеко-далеко от столиц и от споров ненужных,
Там, где Кришна и Будда как боги над миром парят,
Я войду в тихий храм, преклонюсь на обои колена,
И пускай обо мне что хотят все потом говорят...

Гуру встречу я там в одеянии желто-пурпурном,
И ему прошепчу о проблемах своих неспеша,
Улыбнется он мне, на меня он посмотрит с любовью,
Станет тихо на сердце, воспрянет из пепла душа.

Звук ситара пронзительно-нежный мне душу разбредит,
И в груди защежит от дрожащей, как в дымке, струны,
Из глубин моей памяти станут являться виденья
И вернутся ко мне позабытые сладкие сны...

Вот и стали мечты мои явью и в жизнь воплотились,
Я с друзьями плыву по широкой и светлой реке,
Воды Ганга, вмещающая просторы и разум Вселенной,
Исцеляют и радость волшебно приносят ко мне.

Воды Ганга текут сквозь меня величавы и тихи,
И приносят покой в утомленный до дури мой мозг,
В медитации нежной дыханье свои успокоив,
Я сотру из сознания печали удушливый смог.

Наша жизнь протекает по рекам и водопадам,
Скоро нам приплывать в наш последний большой океан,
Мы ни Кришны, ни Будды, мы только псих-терапевты,
Но хотим по делам приближаться к священным богам.

Люди ищут повсюду любви и защит от страданий,
Ищут долго, но все же не могут покоя найти,
Зная тайны души и причины напрасных блужданий,
Помогаем мы людям в их жизни не сбиться с пути.

Широки и просторны Бенгальские теплые воды,
Дышит мощью Природы всемогущий, как Бог, океан,
И душа растворилась в бескрайних просторах Вселенной
Снова жизнь и судьба улыбаются ласково нам...

*Река Ганг – Бенгальский залив
20-21 января 2008 г.*

Ψ ЭТО – ЖИЗНЬ

ДОБРОЕ УТРО! ДАВАЙТЕ ПОЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ

Вот несколько правил комфортного пробуждения.

Первое правило – не вставайте резко с постели после первого сигнала будильника. Даже если вы уже открыли глаза и готовы бежать и чистить зубы, это еще не значит, что ваш организм проснулся.

Проснувшись, как следует потянитесь. Это поможет организму отойти ото сна, а также усилит выработку эндорфинов – гормонов радости. Если не лень, изобразите проснувшуюся кошку – выгнитесь и прогните спину, чтобы размять позвоночник.

Помассируйте пальцы рук и мочки ушей. Там расположено множество нервных окончаний, массажирование которых также помогает проснуться.

Просыпайтесь под музыку! Используйте будильники со встроенным радиоприемником или запрограммируйте музыкальный центр. Проснуться под хорошую песню куда приятнее, чем под несносные трели будильника. Кстати, существуют будильники со звуками морского прибоя или пением птиц.

Прекрасным стимулом для утреннего подъема с кровати может явиться домашнее животное. Укоряющий взгляд и печальные вздохи голодного кота или собаки, которая ждет утренней прогулки, могут разбудить лучше будильника.

Никогда не думайте с утра о тех возможных неприятностях, которые вас поджидают. Это не прибавит вам хорошего настроения, как раз наоборот, вы запрограммируете себя на негативные эмоции, которых, кстати, может и не быть.

Многие с утра бывают раздражительными и агрессивными. Чтобы уменьшить число поводов для утренних расстройств, подготовьтесь к утреннему подъему с вечера. Подготовьте одежду, которую наденете, почистите обувь, подберите сумку и украшения. Кстати, не оставляйте с вечера грязную посуду в раковине – с утра это очень раздражает!

Если вы уже встали, но проснуться никак не можете, воспользуйтесь старыми проверенными способами: душ, чашка горячего чая и утренний секс. Правда, последний способ несколько рискован, т. к. можно увлечься и опоздать на работу, зато сон как рукой снимет.

www.portal-woman.ru

Ψ ОПЫТЫ ДУШИ

СУМАСШЕДШИМ СОВАМ ТИПА МЕНЯ

Боюсь себя. Своих пророчеств,
Своих сбывающихся слов,
Своих сбывающихся снов,
Рожденных в тех глубинах ночи,
Где нет просвета. Ничего!
Лишь мрак и холод звезд бездушных
Готовят план – парад алле послушный
Судьбы. Рукой моей, но глупой и чужой,
вычеркивая то любовь с надеждой,
То лад, то силу, то успех...
Не сплю уже!!!
Пишу другое. На крыльях вольных птиц
И спинах львов, на листьях клёнов и дубов:
Любовь, Удача, Сила, Красота!
От этих чар не то, что лёд,
Вода б горела!
...И как такое думать я посмела? Кому? Себе?!
Румянец от стыда дарю заре,
И падаю без сил.
И сплю под Солнцем, дура.;

Вероника Анфимова, г. Казань

ЕСЛИ ХОТИТЕ

Если хотите- станьте барыней, если хотите- станьте боярыней.
Если же очень, очень хотите – станьте царицей Нифертити
Если хотите- птицей летите, если хотите змеей ползайте,
Мчитесь оленихой, крадитесь львицей иль паучихой в тенетах таитесь.

Если хотите – грозой ревите, если хотите- волною шумите,
Если хотите, то щепкой плывите, и пусть вас бросает жизни волна!
Вы выбираете, если хотите, сопротивляетесь, если хотите,
Вы покоряетесь, если хотите. В душе вашей – ангел иль сатана.

Если хотите, то гордо живите и моделируйте жизнь как хотите.
Я вам желаю: долго живите, счастливы будьте, как вы хотите.
Не нойте, не плачьте и не ропщите и никого никогда не вините.
Не делайте зла, неустанно любите, и жизнь ваша будет такой, как решите!

Сусанна, г. Сочи

**ОСНОВНЫЕ СОБЫТИЯ И СОБРАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ
в 2008–2010 годах**

2008 год		
Конференция, посвященная 10-летию дианализа и кафедры психотерапии и консультирования НГМУ. Дни психотерапии, посвященные десятилетию дианализа	Новосибирск	28–30 марта
II Ассамблея психотерапевтов и психологов-консультантов Санкт-Петербурга	Санкт-Петербург	22–23 марта
II Неделя психотерапии и консультирования на Южном Урале	Челябинск, Аркаим	22–27 мая
XIV конгресс Европейской Ассоциации Психотерапии	Брюссель, Бельгия	13–14 июня
II межрегиональный декадник профессионального консультирования, психотерапии, коучинга, медиации отдыха и восстановления ментальной экологии.	озеро Байкал	23.06–29.06
Международная летняя школа по психотерапии и психологии Университета Зигмунда Фрейда (Вена, Австрия) в России	Московская область	1–14 июля
IV Межрегиональная неделя восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и медиации в республике Алтай. Природный марафон-гора Белуха	Республика Алтай	3–10 августа
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и медиации	Казахстан	12–20 августа
X съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	Москва	3-октября
I Общероссийский съезд психотерапевтов и консультантов Российской Федерации	Москва	4 октября
Международный конгресс по психотерапии, психологическому консультированию, коучингу, медиации: « Вся психотерапия, консультирование и медиация»	Россия, Москва	5–6 октября
II международная выставка « Вся практическая психология и психотерапия»	Россия, Москва	4–6 октября
V Всемирный конгресс по психотерапии	Китай, Пекин	12–15 октября
XI Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	3–10 ноября
V Международной декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	12–23 декабря
V рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
2009 год		
V межрегиональная неделя восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Алтай.	Республика Алтай	22–28 июля
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	11–19 августа
XI съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	Санкт-Петербург	8 октября
III международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	Санкт-Петербург	9–11 октября
Международный конгресс по психотерапии, психологическому консультированию, коучингу, медиации	Санкт-Петербург	9–11 октября 6–8 прекогресс; 12–14 пост-конгресс
X Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	3–10 ноября
VI Международной декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	12–19 декабря
VI рождественский бал психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
2010 год		
Международный конгресс по психотерапии, психологическому консультированию, коучингу, медиации	Москва	24–26 июня
VI межрегиональная неделя восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Алтай.	Республика Алтай	22 - 28 июля
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	11–19 августа
VII Международной декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	6–22 декабря
VII рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		

*** Длительные образовательные проекты 2007–2010 г.г.* (ПО ОТДЕЛЬНОМУ РАСПИСАНИЮ В МОСКВЕ И ДРУГИХ, УКАЗАННЫХ ГОРОДАХ)**

Тренинг по экзистенциальной психотерапии профессора Баранникова А. С. Тренинг образовательного проекта по программе Европейского сертификата психотерапевта и национального сертификата консультанта.

Мастерская терапии творческим самовыражением профессора Бурно М. Е. Тренинг образовательного проекта по программе Европейского сертификата психотерапевта и национального сертификата консультанта.

Полимодальная группа познание границ своей личности, и личной терапии 330 часов. Руководитель программы- профессор Макаров В.В.

Полимодальная супервизионная группа Макаровой Г.А. Жизненные сценарии будущего. Группа формирования самореализуемых пророчеств профессора Макарова В.В.(каждую среду с 13.30 до 19.00- 4 месяца)

Авторский курс д.м.н. Тукаева Р.Д. «Интегративно-диалоговая гипнотерапия» по программе Европейского сертификата психотерапевта и национального сертификата консультанта. Места проведения – Москва, Омск, Новосибирск, Казань

Международная программа по София-анализу. Г. И. Сорджи (Италия) и А. Ф. Ермошин (Россия). Места проведения: Москва, Екатеринбург, Рига

Мультимодальная интегративная супервизионная группа. Интервизор ППЛ Лях И.С. Места проведения: Екатеринбург, Новосибирск, Москва, Казахстан

Эриксоновский подход в психотерапии и гипнозе. Тереза Гарсия Санчес.- директор института Милтона Эриксона в Мадриде, Испании. Места проведения: Екатеринбург, Москва.

Базовый курс медиации. Рудольфо де Бернарт -директор института семейной психотерапии и медиации во Флоренции, Италия.

Перечень длительных образовательных, супервизорских и терапевтических проектов будет постоянно пополняться!

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Свидетельство о регистрации ПИ № 77 12126 от 22 марта 2002 г.

Учредители: Профессиональная психотерапевтическая лига, Институт повышения квалификации Профессиональной психотерапевтической лиги, Межрегиональная коллегия врачей.

Главный редактор В. В. Макаров, редактор И. А. Чеглова, ответственный секретарь И. Ю. Калмыкова.

Газета распространяется по подписке и в розницу. Возможна подписка через редакцию.

Адрес редакции: 19002, Россия, Москва, ул. Арбат, д. 20, корп. 1, подъезд 4, студия 45

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 926 42 43.

Тираж 5000 экз.