

ОГЛАВЛЕНИЕ

Манифест	7
Предисловие	9
Глава 1. Почему каждый должен знать эту информацию и делать эти практики.	16
Глава 2. В чём наша главная проблема.	19
Глава 3. Инструменты для работы с собой.	24
Глава 4. Начинаем практиковать.	30
Глава 5. Эмоции.	42
Глава 6. Гнев.	61
Глава 7. Страдание, грусть, печаль.	112
Глава 8. Горе.	133
Глава 9. Безысходность.	144
Глава 10. Страх.	153
Глава 11. Отвращение.	179
Глава 12. Жалость к себе.	190
Глава 13. Стыд.	203
Глава 14. Вина.	213
Глава 15. Зависть.	223
Глава 16. Для тех, кто недоволен, потому что у него ни хрена не получалось в преды- дущих главах.	232
Глава 17. Ежедневные практики.	245
Глава 18. Моя личная история. Или что я про- живала сама.	263
P. S. Как зародился и сформировался этот метод работы.	279

МАНИФЕСТ

Главный Враг – внутри нас.

Этот Враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если бы Гитлер регулярно посещал психотерапевта – не случилась бы Вторая мировая война. Если бы Монтеки и Капулетти посещали группу по осознанному родительству – Ромео и Джульетта остались бы живы. Если бы Елена Прекрасная проработала своё нарциссическое расстройство, требующее сражаться за неё и доказывать её значимость – не случилось бы троянского коня и рек крови. Если бы Рузвельт справился с комплексами и манией величия, которые заставляли его мериться пискьями с другими державами, – не случилось бы Хиросимы и Нагасаки.

У тебя есть ты

Когда мы научим весь мир справляться со своими эмоциями — навсегда исчезнут психосоматические болезни, аутоагрессия, депрессия, насилие, самоубийства и войны.

Когда во всех школах мира наравне с грамматикой и математикой будут преподавать эмоциональный интеллект — мы вырастим новое, счастливое поколение Людей Будущего. Мы вырастим планету, на которой воцарится гармония.

Путь к исцелению — это внимание, направленное внутрь нас самих. Внутри каждого из нас. Там, за всеми кордонами внутреннего Врага, — все ответы и любовь.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Дорогой друг, если тебя сейчас разрывает, плющит, пощипывает, хреначит какими-то переживаниями, то ты, конечно, можешь пролистать, промотать вперёд до первой же практики, которая тебя интересует, прямо сейчас. Но я настоятельно прошу тебя прочесть и всё то, что написано до неё, ибо для того, чтобы пересобрать конструктор, необходимо понять, как он устроен и разобрать его. Смекаешь?

Итак.

Эта книга посвящена ТЕБЕ. Только тебе одному/одной — тому, кто читает сейчас эти строки. Потому что больше никого на самом деле не существует. Все осталь-

У тебя есть ты

ные – проходящие и уходящие персонажи в твоём кино, на дисплее твоей реальности. Да, ты можешь коснуться других людей через оболочку своей кожи, в их влияние на себя ты можешь верить или не верить, с ними можешь обмениваться какой-то информацией, даже детей рожать. Но все они – приходят и уходят. Какими бы большими и значимыми они тебе ни казались. А ты – остаёшься. Только ты был в начале этой истории и будешь в ней до самого конца.

Эта книга покажет тебе путь к жизни, в которой именно ты решаешь, какое кино смотреть на своём дисплее, в какой реальности жить. Нет, я не буду учить тебя зарабатывать миллионы в интернете, не выходя из дома, я не расскажу, как хорошо выйти замуж или жениться. Я расскажу и научу, как справиться со сложными эмоциями и чувствами в тяжёлых жизненных ситуациях и продолжить жить в радости. В том числе и в тех ситуациях, в которых кажется, что «от тебя ничего не зависит». Эта книга о том, как прожить свою жизнь без психоэмоциональных заповорей, жить её здесь и сейчас, не залипая в переживаниях.

Я не предложу тебе загадывать богатство, квартиру или партнёра. Много кто тебе это уже наверняка предлагал. Меня волнует то состояние, в котором ты живёшь. Можно быть богатым и знаменитым, но опустошённым и одиноким. А можно быть наполненным и счастливым, независимо от того, дорогая ли у тебя машина, живёшь ли ты в съёмной однушке или в пентхаусе в центре города. Я хочу, чтобы ты был счастлив, умиротворён и наполнен независимо ни от чего.

И да, сорри, в ней будет сленг, мат и местами юмор.

~ Что это за книга ~

Эта книга состоит из некоторого количества теории, и пояснений, и множества моих авторских практик, практик, практик. Для работы с собой, для помощи себе. Не люблю семинары, на которых куча умной информации и минимум пользы, потому что текст без практики для меня – мёртвая болтовня. Я люблю тренинги, люблю индивидуальные сессии, где минимальная, простая концепция и много опыта, в котором мы перепроживаем, переписываем файлы в своём сознании. Трансформируем свою жизнь из несчастной в счастливую, из неуправляемой – в осознанную. Это книга-тренинг, книга-коуч-сессия, книга-путешествие в себя. Я постараюсь писать её максимально простым языком, так, чтобы помочь себе могли даже те, кто вообще впервые в жизни прибегает к такого рода помощи и кто никогда не был на приёме у специалиста помогающей профессии.

Есть аудиOVERсия этой книги, которую я сама озвучила. С ней тебе будет проще делать практики, полностью погружаясь в них в сопровождении моего голоса. Ты можешь найти её на ЛитРес, перейдя по QR-коду, который находится в конце книги. А также есть отдельные QR-коды почти в каждой главе, которые приведут тебя на конкретную практику.

~ Кто я и почему имею право говорить об эмоциях и чувствах ~

Я актриса, личный коуч и тренер групп – мои профессии напрямую связаны с эмоциями. В период написания этой книги я учусь на психфаке, а к моменту её выхода, возможно, уже закончу его))).

~ Как я пришла в тему эмоций и трансформации ~

Привет, я Рита, сейчас мне 35 лет.

В 29 врач сказал мне: «Давайте пока не будем сообщать вашим родственникам. Сначала выясним, операбельно или уже нет».

Неспецифический язвенный колит. Из него дороги две: смерть от рака или инвалидность.

Я сидела в машине и рыдала. Дома меня ждала полутораговая дочь, но у меня впереди была только гробовая доска.

Через пару недель, глотая колёса, прописанные врачом, оправившись от шока, я поняла, что смерть – не выход. Смерть – это отрезвляющий пинок под зад. Ни умирать, ни вырезать половину кишок и сидеть остаток жизни на гормональных лекарствах я не собиралась. И я стала искать, что же меня спасёт.

Спустя два месяца после того страшного разговора с врачом я уже была на строжайшей «антинаучной» лечебной диете, в глубокой психотерапевтической работе и познакомилась с тем, что такое энергопрактики, тантра и всё вот это вот.

Работая с собой со всех фронтов, я каждый раз обнаруживала только одно – гнев. Во мне было невероятное количество гнева на тот проект, в котором я тогда была занята, на начальника этого проекта, на себя, на то, что у меня ни фиги в этом проекте не получается. И ещё до кучи был вагон гнева на мужа – за то, что он любит меня не так, как я бы того хотела.

Смерть, операция или всё-таки контакт со своим внутренним адом?.. Что бы вы выбрали?

И я пошла в этот адок. Я думала, что я просветлённый, всепринимаящий медитирующий тренер, идеальная, всепринимаящая жена. А оказалось, что я просто сраная вытесняшка. Я просто вытеснила, выселила собственный гнев на задворки сознания, стыдясь его и осуждая. Но эмоции невозможно отключить, просто обесценив их. Это бомба замедленного действия. Мы можем их только отсрочить. Нам может показаться: «Я молодец, я сдержался, не выплеснул, и вот всё хорошо». А через время нас просто рванёт, и мы ни за что сорвёмся на домашних, уйдём в запой, загул, заболеем, выгорим. Наши эмоции никуда не испаряются, когда мы их вытесняем, подавляем, отрицаем. Мой гнев, который я тупо сдерживала, делая вид, что я осознанная, позитивно мыслящая тренер, – просто шандарахнул по мне самой. Я разрушала

У тебя есть ты

себя изнутри, как при подземных испытаниях ядерного оружия. Моё тело начало разрушать само себя, потому что я не давала этой энергии выхода. И мне ничего не оставалось, кроме как позволить себе этот гнев, признать, что он мой, он есть, я ни хрена не просветлённая, не осознанная и вообще совсем ни разу не всепринимаящая.

Я проживала гнев в различных практиках, выпускала, трансформировала. Когда же он иссяк, под ним обнажилась огромная обида. На мужа, что любит не так, как мне надо, на начальника, что заставляет делать то, чего я категорически не хочу. На ситуацию, в которой меня не ценят ни на работе, ни дома. Гигантская обида.

Я работала с этими эмоциями около года. И когда я пришла на повторное обследование, врач-эндоскопист решил, что мне повезло и гормональные лекарства помогли мне выйти в ремиссию без операции. И он очень удивился, когда узнал, что я уже почти год ни-че-го не принимаю.

И тогда я поняла то, что сегодня уже знают все:
ЭМОЦИИ ЖИВУТ В ТЕЛЕ. ЕСЛИ ИХ НЕ ВЫПУСКАТЬ —
ОНИ РАЗРУШАТ ТЕЛО.

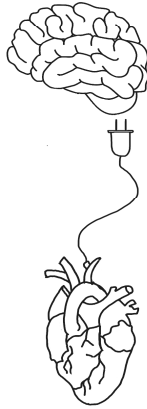
Позже, изучив море информации, я узнала, что, оказывается, низкочастотные эмоции (те, во время которых мозг излучает низкие и сверхнизкие частоты), всё, что ниже 200 Гц, разрушительно действуют на клетки иммунитета. Язвенный колит — аутоиммунное заболевание.

То есть то, в котором иммунитет направляется против своего носителя.

Я бодалась с болезнью около 3 лет. Случались рецидивы. Сначала они длились 2 недели, потом неделю, а потом стали случаться однодневные, какие вообще-то невозможны при этой болезни. Возвращаться к лекарствам я не хотела. И мне приходилось миксовать техники и практики, чтобы удерживать ремиссию всё дольше и дольше. В результате я:

- Составила максимально простой и работающий алгоритм работы с эмоциями.
- Докопалась до центральной, глубинной точки, с которой и запускались те гнев и обида, и проработала эту точку.
- На момент написания этой книги, в 35, я нахожусь в стойкой ремиссии уже около трёх лет. То бишь за эти три года у меня не было ни одного, даже кратковременного кровотечения и мои анализы в полном порядке.

Благодаря этой болезни я проснулась ото сна, в котором мозг, логичное и научное, рулят жизнью. Моё тело достучалось до меня не просто через боль, а через адскую боль, сильнейшие спазмы и кровотечение, длившиеся непрерывно около месяца. До какой же степени я не слышала своё тело, что ему пришлось так орать. Но я благодарна этой ситуации, потому что по-другому пробить мой забетонированный тогда мозг было невозможно. И теперь я «амбассадор эмоций в безэмоциональном мире логики».



ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ И ДЕЛАТЬ ЭТИ ПРАКТИКИ

Итак, мысль не нова, до меня её написали уже многие умные люди. Но давай всё-таки предположим, что **существуешь только ты**. А остальные люди – это отражение твоего нутра, спроецированное в виде некоего фильма на дисплей, на который ты смотришь всю свою жизнь. НО! Если предположить, что понятие «Человек» подразумевает не только тело, не только животную природу млекопитающего аватара, на который, как программное обеспечение, установлена твоя личность, то мы обнаружим, что Человек = Сознание. Сознание, которое из себя представляешь Ты. Представим, что оно едино для

Почему каждый должен знать эту информацию...

всех людей на планете. То есть на уровне аватара (нашей тушки) мы – отдельные существа, на уровне сознания все мы – одно глобальное, гигантское существо. Наше бессознательное состоит из одних и тех же архетипов, древнейших прообразов и сценариев. Как многоквартирный дом. Каждая квартира вроде как отдельная, но в них во всех общее электричество, газ, водопровод, канализация и система вентиляции. Смекаешь? Если в одной квартире забивается канализация – забит весь стояк. Если забьётся целый этаж – то встанет канализация во всём доме! Теперь эту метафору перенеси на всеобщее сознание.

Это не какая-то волшебная эзотерика. О «всеобщести» сознания писали великие мыслители и учёные всех времён. В частности, Карл Густав Юнг писал, что историю творит не политика, а психические процессы в обществе. Если обратиться к истории, то мы обнаружим большое количество способов, которыми человечество выплёскивало, высвобождало накопленные негативные эмоции: гладиаторские бои, коррида, мессы, публичные казни, постоянные войны. У человечества всегда существовали контексты, в которых можно было законно кого-то побить, поорать, поненавидеть, порыдать. Мы же с тобой живём в век суперпопулярности позитива и расцвета толерантности. А толерантность – это нетерпимость к нетерпимости, как выразился один мой коллега. Таким образом мы получаем несколько миллиардов людей, которым под страхом суда или расправы запрещено выражать своё недовольство, раздражение, брезгливость и несогласие. Ох, такой этап развития цивилизации, не будем это никак оценивать. Но эти чувства никуда не деваются, они складываются в недрах лично-

У тебя есть ты

сти и взрываются фонтаном, как только появляется узаконенный общий враг, которого всем вместе разрешено ненавидеть, клеймить позором и закидывать какашками. Подобное явление в мировом масштабе в обществе случилось в 2022 году.

И, как вы понимаете, веду я к тому, что, если бы каждый человек, ну или хотя бы большинство людей занимались не подавлением эмоций, а прочисткой своих эмоциональных канализаций, такого всеобщего прорыва дерьма можно было бы избежать.



ГЛАВА 2

В ЧЁМ НАША ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА

В чём главная проблема Хомо Сапиенс?

В разладе между нашими Животным и Человеческим началами. В том, что умный ум пытается, но не умеет управлять процессами зверюшки, в теле которой живёт. Он не умеет управлять эмоциями.

Мы научились их подавлять, да. Но это иллюзия управления. Потому что это всего лишь отсрочка их выплеска. Подавленные эмоции накапливаются на чердаке сознания и превращаются в бомбу замедленного действия. И со временем взрываются неконтролируемо на наших близких, создают психосоматические заболевания

У тебя есть ты

ния, переплавляются в деструктивные паттерны поведения: когда мы токсичим всех, вся и даже себя, не осознавая этого.

Человек – существо сложносочинённое, кружевное, слоёное.

В своей основе, физиологически, мы – млекопитающие, приматы. В базе мы – животные. Весь эмоциональный спектр у нас такой же, как у приматов, как у мартышек, горилл, бонобо и т. д. У каждой эмоции есть своя важная функция, сформированная эволюцией. Гнев и страх защищают нашу жизнь от опасностей, брезгливость бережёт наше здоровье, печаль помогает пережить смену обстоятельств и принять обновившуюся реальность. Интерес подталкивает нас к развитию и общению. Ну а про радость, думаю, вы и сами всё понимаете. Если не понимаете – расскажу позже)).

То есть все эмоции у нас в наличии, они были необходимы для выживания и продолжения вида, и присутствие их всех в нашей жизни – это нормально! Испытывать разные эмоции – это нормально, и очень сильные – в том числе.

Я прошу тебя запомнить важную мысль: ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ ЭМОЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО! ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ!

И всё-таки мы Sapience. У нас есть оформленная кора головного мозга – удивительно сложный механизм, фантастическое изобретение природы. Благодаря коре

мы — венец творения. Который медленно бегаёт, плохо кусается, не имеет шерсти и всё же приручил флору, фауну, законы физики, мироздания, изобрёл духовность и даже посягает на приручение метафизики.

Но в то же время наша Sapience-природа сделала наше Животное начало своим заложником. Многие животные социальные, у них есть сообщества со своими законами. Мы же — первые звери, чьи законы стаи противоречат нашим базовым настройкам, нашей природе. Мы ложимся спать и просыпаемся не тогда, когда хотим, а тогда, когда Надо. Мы смиряемся с нагрузками, которые разрушают нас физически и психологически. Мы не можем дать по морде стулом каждому, кто нас обидит. В этом, конечно же, и великая наша сила. Благодаря тому, что нам запрещено убивать друг друга, предписано заботиться о своих детёнышах по многу лет, разрешено избегать тяжёлой физической работы в пользу интеллектуальной, духовной или творческой, — мы построили потрясающую, витиеватую, разнообразную Культуру.

В результате того, что великая Культура, созданная корой головного мозга, входит в конфликт с природой животного, на чьём мозге эта кора, собственно, и отросла — мы имеем большие проблемы, в виде психосоматики, религиозных противостояний, экологических катастроф и ядерного оружия.

Суть этого внутреннего конфликта проста — эмоции глупы, интеллект умён, но эмоции сильнее интеллекта. Отделам мозга, отвечающим за эмоции, более 50 миллионов лет, кора же начала формироваться около 40 тысяч лет назад.

У тебя есть ты

Кстати, префронтальную часть коры учёные подозревают в формировании такого явления, как «Личность». Помните фразу: «На лбу себе напиши», которую нам в детстве говорили, когда надо было усвоить какие-то правила? Не случайно именно эта формулировка возникла когда-то в чьей-то голове, ведь кора именно в лобных долях отвечает за нашу суперспособность следовать каким-то внешним правилам, которые даже могут сильно противоречить нашей природе. Они отвечают за возможность самоконтроля, контроля интеллекта над животным, внутри одного существа.

Вернёмся к разнице в возрасте отделов мозга. «Эмоциональные» отделы мозга древнее «интеллектуальных». Их влияние на наше поведение гораздо сильнее, они мощно и почти монополистски управляют нашими гормонами, нашим телом, нашими реакциями, нашим поведением.

МЫ ПРИВЫКЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, ВЫПЛЁСКИВАЯ БЕЗОПАСНЫЕ, ПРИНИМАЕМЫЕ ОБЩЕСТВОМ И ПОДАВЛЯЯ НЕ ПРИНИМАЕМЫЕ.

Всё бы ничего, если бы подавленные эмоции не копили большой заряд тротила и не прорывались бы в психосоматике, депрессивных состояниях, алкоголизме, нервных срывах, эмоциональном выгорании, в наших опрометчивых решениях, принятых на эмоциях, в изощрённой жажде мести, разрушительной гордыне, убийствах и т. д.

Ключ к разрешению этого внутреннего конфликта лежит в том, чтобы подружить своё Животное и Интеллектуальное. То есть уважив обе стороны. Не установ-

В чём наша главная проблема

ливая главенство одного над другим, а сотрудничая, партнёрствуя. Интеллектуальному нравится создавать невероятное, абстрактное, хитроустроенное, красивое, духовное, а Животному нравится вкусно есть, приятно совокупляться, чувствовать и проявлять то, что оно чувствует.

Как же это сделать?

Нам необходимо позволить себе проживать все свои эмоции! Да, именно! Ой, ой, кажется, сейчас поднялось в тебе немало сомнений, протеста и вопросиков... Так вот для того, чтобы Интеллектуальное не подавляло эмоции, в страхе, что Животное нарушит правила, разрушит культуру и подвергнет себя и других опасности, мы будем учиться проживать эмоции Экологично! То есть не причиняя физического и эмоционального вреда себе и окружающим. Не разрушая, а созидая.

Тэкс, я обещала писать простым, понятным языком... Сорри, возможно, эту главу тебе придётся перечитать, чтобы всё уложилось.



ГЛАВА 3

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СОБОЙ

Если вы сами не возглавите бунт своих тараканов — он обернётся против вас!

Я предлагаю тебе два вида инструментов:

Проработка (демонтаж старого) и **Медитация** (конструирование нового).

В Проработках мы будем с тобой работать с эмоциями, разгребать эмоциональный мусор, создающий смрадный фон напряжения, мешающий тебе жить счастливо. При помощи Медитации мы будем создавать чистое и здоровое состояние в непосредственном момен-

те, где и происходит твоя жизнь — «здесь и сейчас». Оба эти инструмента мы будем миксовать внутри каждой практики.

~ Что будет в Проработке ~

Мы будем **экологично и безопасно** сдаваться каждой обуревающей нас эмоции. Будем выпускать пар, прочищать засорённые эмоциями дымоходы твоего сознания. Зачем? Да затем, чтобы они перестали руководить твоей жизнью. Чтобы они не мучили тебя днями, неделями, месяцами напролёт, диктуя, какой выбор сделать. Чтобы решение о переезде ты принимал не из страха и паники, а из рационального понимания, где твоё место. Чтобы не звонить бывшим по пьяни. Чтобы прекратить наконец раздражённо разговаривать с родителями. Чтобы сделать те выборы, которые невозможно было сделать, разрываясь между страхом и виной.

Будем давать возможность эмоциям выплеснуться полностью, высвободиться, реализоваться.

ЭМОЦИЯ — ЭТО ХИМИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ В ТЕЛЕ, ТАКАЯ ЖЕ, КАК СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ. ПОКА МЫ НЕ ДОСТИГАЕМ ПИКА, РАЗРЯДКИ, ОРГАЗМА — СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ НЕ УНИМАЕТСЯ, ЕГО ПРИХОДИТСЯ ПОДАВЛЯТЬ (ЧТО ХРЕНОВО, КАК МЫ ЗНАЕМ). ТАК ВОТ С ЭМОЦИЯМИ ТО ЖЕ САМОЕ — КАЖДОЙ ИЗ НИХ НУЖЕН СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ.

Оргазм гнева, например, может выглядеть как крик на весь город, или взорванный дом, или гора трупов

У тебя есть ты

твоих бывших партнёров. Такое себе позволить реализовать в жизни, конечно же, нельзя ваще совсем никак. А вот в кино можно всё, не так ли?)) Вспомни режиссёров Балабанова, Фон Триера, Хичкока. Поэтому мы с тобой будем смотреть кино! Твоё собственное, индивидуальное кино! И проживать те эмоции, которые оно будет в тебе поднимать.

Запомни: «МОЗГУ ВСЁ РАВНО, УМИРАЕТ ОН ВООБРАЖАЕМОЙ СМЕРТЬЮ ИЛИ РЕАЛЬНОЙ» (цитата из моего любимого Вадима Демчог). То есть если мы полноценно реализовали, прожили переживание/эмоцию на территории своего сознания, only в воображении, даже не совершив никаких действий в реальном 3D, то мозг ставит нам зачёт! Для него всё случилось! И отпадает необходимость кому-то что-то высказывать, бить морду, помирать и т. д. Всё, мы это уже сделали, done. Поэтому в рамках этой практики я разрешаю тебе смотреть любоооооооо кино, которое твоё сознание нарисует! Лю-бо-е! Без цензуры.

Я не пойду по какой-либо известной классификации эмоций. Я предложу тебе для работы тот набор простых и многосоставных переживаний, с которыми я чаще всего сталкиваюсь в работе с людьми на сессиях и тренингах.

Мы будем работать с: гневом, грустью, горем, безысходностью, страхом, отвращением, жалостью к себе, стыдом, виной и завистью. И не вздумайте пропустить хоть одну из них!)))

~ Что будет в Медитациях ~

Зачем нам нужна медитация, мы же не буддисты?

На самом деле мы и так постоянно медитируем. Это для вас новость?

В современном мире понятие «медитация» почти утратило свои религиозную и духовную коннотации, по причине широчайшего использования в других контекстах. Её используют все – и психологи, и тренеры, и чуть ли не бизнес-коучи.

Если рассмотреть сам механизм медитации, то это просто разные виды упражнений на концентрацию внимания. А результат такого упражнения зависит от того, на чём, на ком или на каком сюжете концентрироваться. Если я сфокусировал внимание на сюжете, в котором задействовано моё тело, и через него якобы «проходит приятный поток воды, легко промывающий и расслабляющий», то в результате через несколько минут моё тело становится более расслабленным, эмоции успокаиваются. Если я концентрируюсь на дыхании, моя задача – отслеживать только процесс дыхания и больше ничего, то через пару минут мысли в моей голове становятся тише, ум успокаивается. Если я концентрирую внимание на том, что «этот козёл сказал мне вот это, а я ему не сказал, а надо было бы ему навалить...», то?.. Вскоре тело будет напряжено, бетономешалка с мыслями в голове разгонится, а эмоции начнут закипать. Или, например, сидя на работе, я погружена в мысли о вчерашнем свидании, на котором было и то, и это, и вот это ещё тоже было, – я концентрируюсь на том сюжете, что был мной пережит, значит, состояние моего тела и ума

У тебя есть ты

будет слегка возбуждённым. Помните, что происходит с нашими телом и эмоциями, когда мы смотрим захватывающий фильм? Они напряжены. Я воспроизвожу все эти сюжеты внутри, концентрируюсь на них, как и на «потоке воды», как и на «этом козле, который сказал». Мы медитируем постоянно. Я концентрируюсь на чём-то и это «что-то» создаёт в моем уме и теле определённый результат, определённое состояние. А состояние — это именно то, чем мы чаще всего не владеем и чем так сильно хотим научиться управлять.

Для того чтобы овладеть своим состоянием, нам нужны Проработка и Медитация. То бишь практики очищения внимания и концентрации внимания.

~ Направленное внимание ~

Своей жизнью управляет тот, кто управляет своим вниманием. Пока внимание само управляет тобой — ты заложник наследственных сценариев и массмедиа.

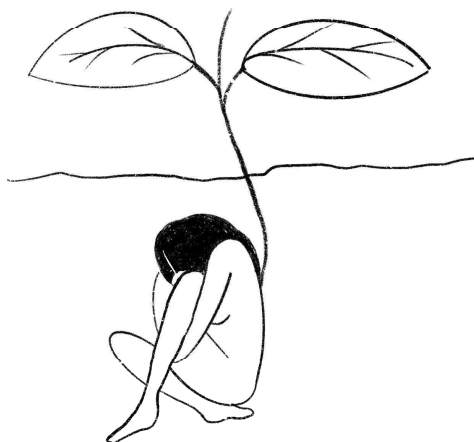
Мы существуем, живём там, где находится наше внимание. Эта мысль тоже не нова, не будем тратить время на её доказывание. Даже если в реальности я готовлю суп, стоя на кухне, а в голове у меня продолжается совещание, которое днём на работе не закончилось никаким результатом, то в этот момент я живу не на кухне, готовя суп, а на совещании. Потому что тело моё в этот момент переживает эмоции и чувства, связанные с совещанием, а голова занята картинками и мыслями о нём. Только кусок меня стоит на кухне и режет морковь. А большая часть меня в этот момент медитирует на работу.

Чтобы управлять своим состоянием, нам необходимо научиться управлять своим вниманием. Научиться выбирать, куда его сейчас направить.

Важная мысль, которую я прошу тебя запомнить: **Я ЖИВУ В СОСТОЯНИЯХ, КОТОРЫЕ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО ВООБРАЖАЕМОГО КИНО, КОТОРОЕ ВНУТРИ МОЕЙ ГОЛОВЫ СМОТРИТ МОЁ ВНИМАНИЕ. ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ СОСТОЯНИЕМ, НЕОБХОДИМО ПРИРУЧИТЬ СВОЁ ВНИМАНИЕ.**

ПРО КИНО

Не заморачивайся над теми сюжетами, что будет рисовать твоё воображение. Они вообще не обязаны быть подчинены какой-то логике. Не придумывай их специально, с усилием. Дай им возникать самопроизвольно, рождаясь из твоих чувств и эмоций. Последовательный сюжет вообще не важен. Это может быть клиповый монтаж из отрывков разных фантазий. Могут возникать сюжеты, как в хорроре, как в космическом, фантастическом боевике или в сопливой мелодраме. Они могут между собой хаотично перемешиваться. Не претендуй на Оскар за лучший монтаж, забей. Дай себе смотреть тот хаос, во всех тех красках, который оно само захочет. Без цензуры. Слышишь меня? Ваще без цензуры! Это всего лишь кино в твоей голове — оно имеет право быть любым!



ГЛАВА 4

НАЧИНАЕМ ПРАКТИКОВАТЬ

Подавлять эмоции – это как грозно шикнуть на шумящих в стороне детей. Они замолкают, пока ты смотришь. Но стоит отвернуться – они опять за своё.

~ Практика Позволения ~

Nota bene

Итак, давай на входе договоримся о том, что ты имеешь право на любые эмоции. Это не значит, что я подначиваю тебя идти бить людей или биться головой о стену. Нет. Это не про действия, это про чувствование.

Это означает, что ВСЁ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, – НОРМАЛЬНО. ВСЁ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, – ИМЕЕТ ПРАВО БЫТЬ ПРОЧУВСТВОВАНО ТОБОЙ.

ПОЕХАЛИ!
МЕДИТАЦИЯ № 1



Сядь прямо. Закрой глаза. Положи, пожалуйста, правую руку ладонью на грудь, на так называемый сердечный центр. Это жест признания и принятия. И произнеси вслух следующие фразы, делая между ними небольшие паузы:

«Я ИМЕЮ ПРАВО ЧУВСТВОВАТЬ. Я ИМЕЮ ПРАВО НА ВСЕ СВОИ ЧУВСТВА. ВСЕ МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ — НОРМАЛЬНЫ. Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ ЭМОЦИИ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО МОЯ ПРИРОДА».

Если у тебя покатятся слёзы — позволь их себе. Не сдерживай, не запикивай их обратно, дай им выйти из тела, из сознания. Потрать на это столько времени, сколько тебе нужно.

Дай себе это право. Право чувствовать всё. Признай его своим.

Почувствуй, что это правда.

Теперь открой глаза.

У тебя есть ты

Никак не оценивай то, что ты сейчас думаешь и чувствуешь. Ты сделал первую практику, а значит, процесс запущен.

Ты молодец. Поздравляю, мы начали твою работу над собой!

Как и любое погружение в себя, медитация или проработка могут получаться не с первого и даже не со второго раза. Это опасно тем, что ты просто забудешь и не продолжишь пробовать. Не забивай! Результат стоит того, чтобы ты напряг булочки и шёл к нему, продолжая повторения.

КАК Я САМА ЭТО ПОНЯЛА

Когда я поняла, что перекормленное левое полушарие уже кренит мою голову набок, я пошла обучаться всяческой эзотерике и энергопрактикам. Вначале это было пыткой. Отбросим тот факт, что в России крайне мало адекватных, экологичных групп по занятию энергопрактиками. Возьмём тот факт, что на любых группах часто есть стонущие,оргазмирующие во время практики женщины. Справедливости ради скажу, что это не про оргии. У этих дам случается «энергетический оргазм», без проникновения и натирания. Так вот, адски бесили меня эти оргазмирующие тантрические бабы. Когда же я наконец нашла своего учителя, Льва Корогодского, даже в его группе случались такие. Я тогда с раздражением и обидой спросила:

– Лёва, ну что это за ерунда?! Они реально оргазмируют или это показушная симуляция своей псевдо-страстности?

– Реально, – усмехнулся учитель.

– А у меня почему так не случается?

– Сколько раз ты ходила в практику? Один, два, пять? Ну так ты сходи десять раз, сопротивление своё неосознаваемое пройди, и будут тебе оргазмы.

Не то чтобы я хвасталась сейчас... Но, да, результат использования психоэмоциональных технологий стоит того, чтобы пробиться через свою временную, ВРЕМЕННУЮ! эмоциональную тупость, своё неверие в то, что «мне что-либо поможет», сомнение, что «я вообще что-то смогу».

ИЗ КЛИЕНТСКИХ ИСТОРИЙ

Была у меня одна девушка, которая пришла с целым возом проблем. Первые две сессии были пыткой и для меня, и для неё. Ооочень медленно шёл процесс, она с трудом фокусировалась на эмоциях, уставала, не всегда понимала, что чувствует. И вот на третью сессию она приходит, садится, закрывает глаза, направляет внимание в тело, и вдруг мы понеслись со скоростью «педаль в пол». Очень быстро, чётко, эффективно. Её сознание привыкло за две трёхчасовые сессии к такому инструменту, и на третий подход она уже не думала о том, что «надо выжать сцепление перед тем, как передачу переключить».

У тебя есть ты

ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ В ПЕРВЫЕ РАЗЫ,
ПРОДОЛЖАЙ ПРАКТИКОВАТЬ!

НУЖНО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ НАКАЧАТЬ МЫШЦУ ВНИ-
МАНИЯ, ВРЕМЯ НА ОСВОЕНИЕ АЛГОРИТМА УПРАЖ-
НЕНИЯ.

~ Наблюдение за собой ~ «Наблюдатель»

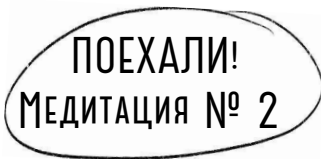
Здесь мы с тобой освоим основную и единственную
функцию Наблюдателя.

Наблюдатель – это не кто-то внешний. Это не про раз-
двоение личности. Это не та часть тебя, которая иногда
делает вид, что не участвует в разговоре, просто наблю-
дает, а сама тихонечко говнит всех, сидя в сторонке. Так
я называю небольшой кусочек твоего внимания, кото-
рый всегда слегка в стороне, со стороны. Он не участвует
ни в каких процессах, ни во что не вовлекается, никаких
эмоций и чувств не испытывает, а только НАБЛЮДАЕТ
ЗА ПРОИСХОДЯЩИМ. Он в любой момент и в любом
угаре осознаёт, где ты, кто ты, что сейчас происходит,
что ты делаешь и куда дальше. Он ни к чему, никак не
относится, не имеет притязаний, не принимает никаких
решений, а просто ВИДИТ КАРТИНУ ЦЕЛИКОМ. Его
единственная функция – осознавать. Его главный ор-
ган – внимание.

Начнём же качать эту мышцу, приучать своё внимание
замечать, что с нами происходит.

Давай сразу договоримся, что ты никак не оцениваешь, хорошо у тебя получилась практика или плохо, молодец ты или нет. Твоя задача – прокачать внимание. Поэтому, начиная с самой первой практики, ты направляешь его на самую практику и не даёшь ему убежать в оценивание себя, ок?

~ Практика «Здесь и сейчас» ~



Сядь удобно. Закрой глаза.

Почувствуй всё своё тело целиком. Почувствуй, что ты сидишь, на чём ты сидишь, в каком помещении. Обнаружь, где ты находишься прямо сейчас.

Переведи внимание на своё дыхание. Сделай несколько вдохов и выдохов, наблюдая за ними.

Теперь обрати внимание внутрь себя, как будто внимание – это маленький, легко перемещающийся внутри тебя зонд с камерой. Загляни в свою голову. Какие в ней мысли прямо сейчас? Просто заметь их, наблюдай их. Всё твоё внимание сейчас сконцентрировано на наблюдении за мыслями. Никак не оценивай их и не увязывайся за ними вслед. Мысленно или вслух, как для тебя сейчас удобнее, скажи себе: «Сейчас я вижу мысль об этом и об

У тебя есть ты

этом. Я вижу мысль про то и про это». Например: о предстоящей встрече, или об ужине, или о просмотренном фильме и так далее.

Потратить на это какое-то время.

Не давай мыслям вовлечь тебя в обдумывание. Просто наблюдай, как они показываются и уходят.

Теперь перемести внимание в тело. Какие в нём здесь и сейчас физические ощущения? Где-то тянет, где-то давит, где-то кольнуло, или, может быть, в теле тихо и комфортно, или ты замечаешь чувство голода... Просто заметь их, никак не оценивая. Всё твоё внимание сейчас сконцентрировано на наблюдении за твоими ощущениями. Мысленно скажи: «Сейчас я ощущаю вот это и вот это».

Потратить на это какое-то время.

Направь внимание на свои эмоции. Они могут быть ощутимы в отдельных частях тела, а могут владеть всем твоим телом целиком. Какую эмоцию ты прямо сейчас испытываешь? Возможно, их несколько одновременно. Всё твоё внимание сейчас сконцентрировано на наблюдении за эмоциями. Рассмотрй их, увидь каждую из них.

Это могут быть какие-то сильные переживания, но, возможно, ты обнаружишь просто некий «эмоциональный фон». Скажи себе: «Сейчас я чувствую...» И назови ту эмоцию или чувство, которое нашлось. И обозначь

каждую следующую эмоцию, которую обнаруживаешь.

Потрать на это какое-то время.

Со следующим вдохом снова почувствуй, пожалуйста, всё своё тело целиком. Пошевели пальцами рук и ног, пошевели головой. Почувствуй, что ты сидишь. Вспомни, где ты находишься прямо сейчас.

Не торопясь открой глаза и поблагодари себя за эту небольшую работу.

«Здесь и сейчас» стоит делать каждый день. Каждый. А лучше по несколько раз в день. Ты можешь делать эту практику с открытыми глазами, за рулём, в транспорте, по дороге домой, перед сном, после еды, после секса, во время секса, во время еды, в душе, на совещании... Просто запомни её механизм и делай её самостоятельно 5 минут, 2 минуты, – сколько тебе удобно, для того, чтобы без напряжения приучить себя контактировать со своими ощущениями, чувствами, эмоциями, со своим нутром. И для того, чтобы нарабатывать Наблюдателя, наращивать его устойчивое присутствие.

Я хочу, чтобы ты понял простую, но важную идею:

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ СОСТОЯНИЯМИ, НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ИХ РАСПОЗНАВАТЬ!

Состояния формируются эмоциями и чувствами, появившимися под каким-то воздействием.

Чтобы сделать что-то со своими чувствами, надо понять, что вообще ты чувствуешь. Пресловутый «КОНТАКТ С СОБОЙ» — это об этом! КОНТАКТИРОВАТЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ, С ЕГО ОЩУЩЕНИЯМИ, С ЭМОЦИЯМИ, ОХВАТЫВАЮЩИМИ ТЕЛО И СОЗНАНИЕ.

Очень часто мы не слышим, что происходит внутри, и по этой причине совершаем неправильный выбор. Мы выбираем «не ту» еду, потому что делаем выбор по привычке, берём ту, что дешевле, ту, которую выбирают все, ту, которую дали... «Не того» партнёра — потому что не слушали себя и не заметили, что на самом деле с ним чувствуем себя небезопасно. Не заметили, что его комментарии в наш адрес задевали с самого начала и теперь выросли в целый абьюз. Не заметили, что его запах нам неприятен, и потому не хочется с ним секса. Выбираем «не ту» работу, потому что прощёлкали ощущение, сигнализирующее нам, что в этом коллективе мы не будем счастливы, реализованы и т. д.

Помнишь, я говорила тебе, что нам надо подружить своё Животное (то есть наше тело, наш физический аватар, млекопитающее) и Интеллектуальное? Мысли — это проявление твоего Интеллектуального, а ощущения, эмоции и чувства — территория Животного. Разлад у них происходит тогда, когда один из них не слышит второго.

Например: голова игнорировала проблему с желудком, потому что «я должен много работать, мне некогда

заморачиваться над питанием», и вот мы имеем гастрит. Тело перехватило управление, голову вырубил, мы снова оказались в постели с бывшим, и вот теперь я выношу себе за это мозг.

Нам с тобой надо наладить взаимодействие твоих головы и тела, Интеллектуального и Животного.

Да, давай ещё немного поговорим о Наблюдателе.

Это важная часть всех техник и практик, которые мы будем с тобой делать. Потому что самостоятельная практика нуждается в системе безопасности и контроле качества. А система безопасности для сознания — везде и всегда — это осознанность. Осознавать, что прямо сейчас творится между тобой и другими людьми, что происходит с тобой, почему именно так — это широкое видение картины. Это шаг к осознанности. Ты осознан в момент практики, если, рыдая и хренача подушкой об стену во время этой самой практики, ты отдаёшься чувствам, — подушка летит в клочья, но ты осознаёшь, что это такой вид работы с собой, что ты проживаешь эмоции и ты не можешь причинить вред себе или окружающим или даже разбить вазу, о которой потом пожалеешь. Ты в любой момент можешь остановить это, если в дверь позвонит курьер или неожиданно ребёнок придёт домой из школы пораньше. Если же ты заигрываешься в эмоцию, не можешь сделать паузу и тебя тащит через эмоцию за ногу, мордой об асфальт — это истерика, а не проработка. Это критически важная разница! Запомни её. Вот для того, чтобы мы не накручивали с тобой истерик, а дело делали — нам и нужен Наблюдатель. Он помогает сохранять люфт воздуха

У тебя есть ты

между «мною эмоционирующим» и «мною осознающим», напоминает, что это просто эмоция, она конечна, я просто делаю практику. Такая способность видеть шире, видеть больше, чем просто «я ору, потому что он меня бесит», — приближает нас к способности управлять эмоциями и состояниями. Я вижу пешки на доске одновременно — глазами гроссмейстера и глазами стороннего смотрящего за двумя гроссмейстерами, одновременно ещё и глазами зала, который видит товарища, наблюдающего за гроссмейстерами, гроссмейстеров, доску, фигуры и ещё дождь за окном и эру Водолея. Я сейчас чепуху несу, конечно. Но это пример: шире, ещё шире и ещё шире видение происходящего. Не интерпретирование, заметь. Анализ тут не нужен вообще от слова «совсем». Нужно просто созерцать, осознавая, что именно ты созерцаешь.

Да, очень много слов, повторила одно и то же десять раз, но мне важно, чтобы ты точно понял, как это значимо, как это устроено и для чего оно нам.

То, как ты будешь себе это представлять или подразумевать, — штука индивидуальная.

Я, к примеру, делаю так: представляю, что Рита сидит в пустой комнате, на 100500D тренажёре и делает там погружение в эмоции, мысли, рыдает, орёт и так далее, смотря виртуальное кино. А Я-Наблюдатель — сижу на стуле, сбоку от этой Риты, сидящей на космическом тренажёре, и смотрю на неё. Никак не лезу. Если вдруг надо будет «выдернуть шнур из розетки», закончив практику, — этот момент заметит именно эта, наблюдающая

Начинаем практиковать

часть меня. И по причине этого осознания я и смогу вытащить провод из розетки, закончив практику.

НАБЛЮДАТЕЛЬ НЕ «ЗАСЫПАЕТ» В ЭМОЦИИ, ОН НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДКОНТРОЛЕН ЭМОЦИИ, ПОТОМУ ЧТО ОН ПРОСТО СМОТРИТ И НИЧЕГО НЕ ЧУВСТВУЕТ. Не наделяй его функциями сопереживания или чего-то подобного.



ГЛАВА 5

ЭМОЦИИ

Высказать всё, без остатка – нельзя. Это причинит им боль, оскорбит, обесценит, убьёт, разрушит остатки отношений. Не высказать, остаться самому с этой болью, обидой, гневом, страхом, стыдом – позволить этим чувствам разрушать меня и мою жизнь...

Эту главу я хочу начать с широко распространённого заблуждения, что «Дело-то не в эмоциях! Дело в том, что ситуация у меня такая сложная! Из неё нет выхода!». Отвечу на это фразой из рекламы какого-то благотворительного фонда, баннеры с ней висели пару лет назад по всей Москве: «Если его нельзя вылечить, это не зна-

чит, что ему нельзя помочь». Даже самую адскую задницу можно облегчить и наполнить добрыми мыслями и светлыми чувствами.

КРАЙНОСТЬ

Да, есть безвыходные ситуации. Например, надвигающаяся неизбежная смерть. Предположим, тебе осталось жить всего месяц. И этот месяц можно дожить в депрессии. Фактически умерев в момент получения этого известия. А можно потратить какое-то время на проживание этих страшнейших эмоций и постараться оставшееся время посвятить любимым, завершению дел, подготовке к переходу в «новое измерение». Я говорю очень страшные вещи сейчас, но они подкреплены опытом психологов и психотерапевтов всего мира, помогающим смертельно больным людям.

Можно ещё вспомнить слова великого польского педагога Януша Корчака, который погиб в концентрационном лагере вместе со всеми воспитанниками детского дома, который он возглавлял. Уже в лагере он говорил, что в мирное время научил этих детей жить и теперь время научить их умирать. Он разучивал с детьми стихи, ставил спектакли и продолжал занятия вплоть до входа в ту самую газовую камеру. А мог погрузиться в меланхолию и просто медленно гнить душой, в ожидании последнего часа.

Жёсткие примеры, прости. Я привожу их для того, чтобы мы с тобой оба понимали, как важен выбор. Выбор — как я хочу проживать то время, что мне отпущено.