

## Паттерн послушания

Юджин Джендлин Университет Чикаго

### Преамбула

В начале я должен сказать читателю, что у меня не было опыта отношений с духовным наставником или кем-то подобным. Хорошо это или плохо, но меня всегда учили, просвещали и мной руководили разные люди. Кроме того, за тридцать лет работы педагогом и терапевтом я никогда не брал на себя роль, сравнимую с такими отношениями.

Вы не я. Вы можете иметь тот опыт, которого у меня нет. Так или иначе, мой рассказ о моем опыте может не оправдать ваших ожиданий.

Я начал так не просто потому, что отдаю на ваш суд то, что скажу о своем опыте. Я обращаюсь к тому, что внутри вас, и оно обязательно включает большее, чем я могу знать. Заметьте, можно обратиться к тому, что не знаешь в другом человеке. И это *Нечто* в вас, которое всегда больше, чем я могу знать, должно сейчас принять здесь участие. Это *Нечто* должно проверить, что я говорю.

Это *Нечто* - не что-то закрепленное, не вопрос лишь того, что вы пережили. Сдвиги, которые возникают в этом *Нечто*, приходя изнутри, могут превосходить все, что мы с вами знаем или испытали до сих пор.

Поэтому я не только обращаюсь к вашему критическому мышлению или к вашим чувствам. Скорее, внутри вас есть *то, к чему вы сами также должны обратиться*, ведь это всегда больше, чем вы можете полностью знать. Это то, что происходит в виде небольших шагов внутреннего раскрытия и изменения.

Можно пропустить эти маленькие шаги. Они могут быть очень маленькими, и это «место» в нас может казаться запутанным. Мы можем легко игнорировать *это* из-за наших искушенных мыслей и наших более определенных чувств.

В этой статье я собираюсь сказать, что наше послушание должно быть посвящено именно *этому*. Причем даже не пассивному чему-то, что просто приходит, а порой и довольно мятежному диалогу, ведущему к ряду шагов.

### Послушание другим людям

Майстер Экхарт пишет:

Истинное и совершенное послушание - это добродетель превыше всех добродетелей, и никакое великое дело не может осуществиться или быть доведено до конца без этой добродетели. Если я отдаю свою волю в руки моего прелата и для себя самого ничего не хочу, то должен Бог хотеть за меня... Eckhart, Talks of Instruction I. Of True Obedience, p. 1

Обратите внимание: он не говорит, что руководство священника будет для него правильным. Напротив, он, скорее, предполагает, что оно будет неверным. Не суть наставлений, а освобождение от самого себя становится ценным. Не то, что говорит священник, а нечто

совершенно иное, чем его наставления. Мы передаем свою волю что-то сделать *не другому человеку, который знает лучше, а духовному источнику*.

Экхарт не предполагает, что его священник знает, что для него лучше. Это послушание не относится и к ранней стадии развития, когда человек является учеником мастера. «Без этого невозможно сделать большую работу». Очевидно, что такое послушание - это открытость внутри себя.

Мы должны быть внутренне очень точными в том, как найти эту открытость. Ее легко спутать с другими процессами. Я кое-что знаю о том, как находить эту внутреннюю открытость, и как раз об этом статья. Прежде чем я укажу то, что я знаю об этой внутренней открытости, и о шагах, которые к ней приводят, я хотел бы обсудить то, что я считаю ошибочными способами послушания, сначала - о послушании одного человека другому:

*Социальные* формы послушания часто путают с духовной помощью и наставлениями. Такая путаница может быть очень неправильной и мутной. Но давайте немного подумаем о самом социальном послушании. Послушание другому человеку является основой социальной организации, которую мы всегда имели. Но нам нужен другой способ!

В революциях идеалисты часто подчиняли свою волю лидерам, которые обещали создать общество, где бы людям больше не пришлось подчинять свою волю другим, но заявленные идеалы не определяли результат. А что определяло? Иерархическая структура. Такая организация быстро выводит в лидеры тех, кто управляет ею с большим навыком и меньше всего заботится о чем-либо еще. У нас пока нет ответа на эту проблему, но обнадеживающим направлением является забота о том, как люди могут организовывать (а не подавлять) внутренне возникающее развитие не просто нескольких индивидуальностей. (См. Eugene T. Gendlin *The Politics of Giving Therapy Away: Listening and Focusing* [http://previous.focusing.org/fot/giving\\_therapy.asp](http://previous.focusing.org/fot/giving_therapy.asp) ).

В психологии результаты послушания другим такие же негативные. Инструкции, интерпретации и полномочия возложены на психоаналитика, который рассказывает пациенту что-то своё. Таким образом, знание психотерапевта побеждает само себя. Исследования показывают, что психотерапия может быть незаменимым ценным процессом изменений, но больше чем в половине случаев терпит фиаско, потому что этот процесс не происходит. На мой взгляд, причина неудач - принятие чужих наставлений, вместо прислушивания к собственным внутренним шагам.

Нам нужны организации, помощь и инструкции. Нам нужны способы, когда чужое знание может быть полезным для нас. Но это может быть только тогда, когда мы делаем наш процесс внутренне возникающих шагов критерием того, что является правильным или неправильным.

В терапии один человек не может вести другого. Это удастся только тогда, когда оба знают, что критериями терапии на каждом этапе являются внутренне возникающие шаги «пациента». Странно, если мы бы охотно пожертвовали процессом для какой-то цели, когда собственно целью и является сам процесс! И всё же, в психотерапевтических и духовных вопросах мы наиболее подвержены этому. Поскольку мы стремимся изменить себя, мы должны не доверять

нашему собственному суждению. Но идти на поводу суждения другого человека значит отказаться от требуемого внутреннего развития.

В духовных задачах это противоречие должно быть особенно видно. Мы нуждаемся в других, чтобы общаться, и мы нуждаемся в них, чтобы получить от них помощь, но помощь в чём? Во внутренне возникающем процессе. Как мы можем получить помощь, если пытаемся отказаться от этого на самом старте? Конечно, мы не можем отказаться от этого полностью. Но такая форма послушания вызывает откладывания, препятствия, путаницу, и в течение длительного времени, они могут сделать нас глухими к этому источнику внутреннего развития .

## Повиновение внутреннему авторитету

Но внутри нас существуют похожие проблемы. Там тоже есть голос который требует от нас послушания, якобы потому, что он все знает лучше. Фрейд назвал его «супер-эго» (в немецком «over-I», “сверхЯ”). Под разными именами каждый, кто изучал человеческую природу, знаком с таким внутренним агентом.

Это голос, который нападает на нас, говорит: то, что мы чувствуем, вероятно, неправильно. Голос, который что угодно пытается превратить в неудачу. Он говорит нам что-то вроде: «Вы сделаны из плохого материала.» Он атакует большинство из нас довольно постоянно и тоном, который мы бы не потерпели от другого человека . Он только и твердит: сядь прямо и веди себя прилично. На самом деле, он *нападает* на нас. Если у нас есть трудности, эта атака мешает нам что-то делать хорошо. Мы оказываемся зажаты в тесных жестких жерновах. Я говорю об этой части меня: «Тот, кто говорит со мной в этом тоне, не пытается помочь мне».

Супер-эго можно спутать с совестью. На самом деле супер-эго и совесть очень разные. Супер-эго *не* «тихий голосок», но громогласный голос. Многие люди считают, что супер-эго нападет на них, чтобы они не были богаты и успешны, чтобы больше не выигрывали. Но если слова этих внутренних атак похожи на те, что приходят из моего нравственного чувства, тем более важно найти отличия! Когда я обидел кого-то, моя совесть позволяет мне оставаться заботливым, и я чувствую притяжение к этому человеку. Когда мое супер-эго обвиняет меня в *этом*, я озабочен больше тем, какой я плохой. Я чувствую зажатым и не могу действовать из состояний заботы.

Супер-эго угнетает нашу врожденную способность к заботе, и в нем нет нашей рациональной потребности в справедливости. Супер-эго обычно атакует нас с помощью иррациональных требований к себе, которые мы бы не подумали применить к другим . Супер-эго состоит из некоторых особенностей наших реальных родителей, но большинство из них не является производными от них. Это примитивный образец человеческих существ, и он направляет энергию в отрицательное, враждебное и деструктивное русло.

Фрейд считал, что Бог есть не что иное как супер-эго, проецируемое на космос. Он был прав лишь отчасти. Люди, имеющие чувство духовного, действительно проецируют на него супер-эго. Но когда они меняются в процессе терапии, чувство духовного этих людей не растворяется. Напротив, духовное измерение развивается все больше и больше, и его отличие

от супер-эго становится очевидным. Сжимающее, карательное, атакующее качество признается как враждебный и глупый голос, кардинально отличающийся от богатого духовного чувства.

Вот что Экхард говорил о наказании самого себя:

... любая практика, которая ограничивает вашу свободу ждать Бога в настоящий момент и следовать за его светом, с помощью которого он может показать вам, что делать и не делать - как быть новым и свободным в каждом моменте ... любое такое обязательство или преднамеренная практика, которая ограничивает вашу свободу... не принесет вашей душе никаких плодов, кроме дисциплины. ... Потому что никто не может быть плодотворным, пока он не сделал своей собственной работы (Проповедь 23).

Послания супер-эго в режиме самонаказания не являются духовным источником, к которому следует прислушиваться. Чтобы найти место в себе для внутреннего слушания, мы должны сначала почувствовать разницу между атаками, которые нас сужают, и чем-то гораздо более мягким, раскрывающимся изнутри и направляющим к этапам роста.

## Повиновение нашему собственному проекту

Поддержка себя в противостоянии супер-эго требует много сил. «Я» должно стать сильнее. Кроме того, чтобы слышать свое более тихое место, я должен быть в состоянии время от времени, в течение минуты-другой, выносить молчание и спутанность внутри себя. Намерение слушать - активно и требует сильного эго. С другой стороны, чтобы слушать, я должен прекратить говорить все время и позволить царствовать потоку, отказавшись от какого-либо управления.

Как мы можем быть точными здесь? В какой части эго должно уступить, и в какой оно должно стать еще сильнее?

Начнем с первого: «Я» должно освободить место для другого источника. «Я» не может быть единственным руководителем моего собственного развития.

«Никто не может быть плодотворным, пока он не сделал своей собственной работы» относится не только к супер-эго, но и к этому «Я». Изменения, которые мы разрабатываем для себя, отражают то, кем мы являемся именно *сейчас*. Наши собственные планы обычно требуют перемен, которые делают нас еще больше похожими на себя сегодняшних. Если у нас есть ценные и развитые компетенции, мы, как правило, полны решимости и дальше развивать компетенции. Если бы мы заботимся о других, мы решаем заботиться еще совершеннее в следующем году. Когда люди стараются меняться для их собственного изменения, они обычно повторяют, какие они сейчас. Поэтому «Я» должно отказаться от того, чтобы руководить шагами моего развития. Но теперь я пришел к тому, на каком основании «Я» должно стать сильнее в процессе развития. Его развитие необходимо.

## Внутреннее бессилие

Высказавшись против покорности другим, супер-эго и нашим собственным проектам, я должен также выступить теперь и против четвертого способа послушания : внутреннего

бессилия. Откладывание собственной предписывающей воли может быть названо “отрешенностью”. Но это слово сегодня может ввести в заблуждение.

В прошлом более традиционные люди чувствовали себя более прочно укоренившимися в повседневной реальности, чем мы. Они имели «сильное эго» и были твердо уверены, что правильно, в том, что они говорили, делали, или чувствовали. Они жили укоренившись в обычной реальности. Традиционные учения должны были потрясти это в них прежде, чем они могли бы заняться духовными поисками. Поэтому литература принимает как должное, что у вас есть сильное эго, так что такие слова, как отстраненность, пассивность, уход, послушание были вполне безопасны.

Сегодня, по крайней мере, для многих кого я знаю, повседневная реальность перестала быть устойчивой. Наше эго не такое твердое. Осознание того, что мы не правы - хотя бы в чем-то - встречается не так уж редко. Оно может быть и постоянным. Каждодневная реальность часто обременяет нас. Мы могли бы чувствовать себя лучше вне ее, в одиночку, где-то там, где нас нет. Мы часто тщимся найти то, что нужно в повседневной жизни. *Для некоторых из нас поэтому слишком легко быть «отстраненными»*. Мы можем без труда подавить эго, которое отождествляем с повседневностью.

Я мог бы сказать (отчасти справедливо), что мы находимся на другой стадии, чем такие твердые, традиционные люди. Нет, возможно, это более высокая духовная ступень, и она нуждается в меньшем количестве предварительных этапов. Или, наоборот. Эти традиционные люди *были в состоянии* делать свои обычные дела. А мы, возможно, еще не достигли этого. Когда мы это сделаем, это также будет иметь несколько иной характер. Я знаю из собственного опыта, что духовность требует сильного эго, которое не то же самое, что и старое повседневное эго, но и не сильно отличается от него. Многим людям сегодня нужно время, чтобы развивать его. Эго и духовность, следовательно, должны развиваться вместе.

Капитулировать, отдаваться страху, избегать проблем - все это формы ограничений. Освобождение от них помогает выйти за пределы ограничения и открывает большую полноту восприятия, взаимодействия и присутствия. Вы начинаете чувствовать мир, как будто только что вымыли окна.

Отсутствие сильного эго - это не отстраненность, о которой говорит литература. Когда мы двигаемся в сторону отстраненности, мы не должны злоупотреблять этим недостатком в себе. Мы можем “отрешиться”, пользуясь поддержкой жизненной энергии тела, или же заблокировав ее. То, что было хорошим первым предписанием для традиционных людей не является хорошим первым предписанием для нас. Они сначала развили в себе внутреннюю энергию продвижения. Только после этого отстраненность смогла открыться им. Если же мы не опираемся на жизненный поток энергии тела, отстраненность может закрыть нас.

Женщина, которая только что вышла замуж, думает, не бросить ли ей обучение. Я знал, что начало обучения было твердым и хорошим шагом для нее. В этом заключалась ее большая любовь и много волнения. Она это постоянно чувствовала вплоть до настоящего времени. Она рассказала мне о жизненных трудностях, в частности о работе и потребностях своего мужа.

Потом она сказала: «Я чувствую себя хорошо в том, чтобы остановиться ... Я говорю себе, что все эти вещи про обучение и профессиональное становление в любом случае не духовны».

Вы можете почувствовать в этом примере, что слово духовность, вероятно, используется не по назначению? Это великая истина, что духовные люди не нуждаются в профессиональных степенях или проблемах с имиджем. Почти любая человеческая тревога ослабевает, когда оказывается рядом с чувством духовности. Но этот великий факт не поможет вытащить нас в сторону жизни и развития.

В самом деле, просто прикосновение к духовному уменьшает размер и угрозу какой-либо проблемы, но нам еще и нужно ее проработать. Прикосновение к духовному помещает проблему в правильный контекст, уменьшает ее размер и дает больше энергии, улучшает качество энергии, с которой мы работаем, но проработать ее все-таки мы должны.

Мы никогда не можем быть уверены про другого человека, но та женщина звучала так, как будто она отстранилась от ситуативных трудностей, от выработки решения с ее мужем, и от продвижения ее жизненной энергии вперед. Вместо этого она, казалось, заставила замолчать в себе чувство несправедливости, используя то облегчение, которое испытываешь, когда касаешься духовной стороны. Мы не пытаемся здесь решить за другого человека или сформулировать какую-то концепцию. Суть в том, что в вашем собственном теле вы можете чувствовать и распознавать качество энергии - что возникает в вашем теле в ответ на то или иное решение или перспективу .

Пожалуйста, посмотрите, сможете ли вы сейчас почувствовать разницу того, что я сейчас скажу. Бывает так легко отказаться от чего-то, что вы чувствуете себя, словно перевернулись в постели. Или же вы можете почувствовать, как что-то закрывается внутри, чему вы могли бы бросить вызов. Это позволяет вам избегать совладания со страхом. Вы перестаете чувствовать связь с жизненными ресурсами. Если это так, то, вероятно, это не тот вид отстраненности, о котором говорит литература.

Если бы вариант бросить обучение ощущался в ее теле именно так, я думаю, он бы не был правильным для нее, по крайней мере, на данном этапе, без каких-то еще постепенных изменений. Отказ от обучения был бы правильным, если бы он давал энергию, как если бы вы выбрались из узкой коробки, или как вышли бы на свежий воздух после душной комнаты, если бы он давал телесное ощущение свободного пространства. Вы можете почувствовать качество телесной энергии, которое я имею в виду?

Но что, если (в нашем примере), это хорошее качество энергии возникает лишь в то время, когда она вспоминает свою духовную сторону, но не связано с перспективой бросить учебу? А перспектива выйти из обучения, наоборот, блокирует энергию, так что духовное снова должно высвободить ее? Тогда становится ясно, что бросить обучение не является хорошим шагом, во всяком случае сейчас.

Обучение может быть или не быть важным, но вид внутреннего процесса и развития, безусловно, важен. Вид процесса касается любого содержания, хотя сейчас и кажется, что речь идет о чем-то конкретном.

Многие из нас нуждаются в том, чтобы стать сильнее и противостоять миру, быть полностью рядом с другими, оставаться с проблемой, пока мы не разработаем способ, который будет справедливым по отношению к другим и позволит нам проявить нашу жизненную энергию. Возможно, вы не лишены этого; чувствуете, как это для вас.

Развитие эго - это часть духовного развития сегодня. С одной стороны, только прикосновение к духовному измерению приносит чувство завершения, которое всегда содержит полноту. Тем не менее, мы также нуждаемся в развитии. Мы всегда и то, и другое.

В Чикаго мы разработали конкретные шаги для того, чтобы двигаться вперед и назад между этим большим, полностью открытым «пространством» и энергетически ограничивающими личными проблемами и ограничениями. (Amodeo, J. "The Complementary Effects of Meditation and Focusing," *Focusing Folio*, Vol. 1, No. 2, 1981. Gendlin, E. T., Grindler, D., McGuire, M., "Clearing a Space," *Focusing Folio*, Vol. 2, No. 1, 1982, reprinted as part of *Imagery, Body and Space in Focusing in Sheikh, A.A., ed. Imagination and Healing*, New York: Baywood, 1984.)

Внутреннее слушание - это диалог, в котором «я» и «то, что приходит» участвуют *оба* и изменяются. Это не просто встреча с Большими вещами, когда ты сам остаешься маленьким и неразвитым.

Внутреннее слушание освобождает нас от переделки себя, но не от движущейся вперед жизненной энергии тела и активного развития. Это диалог с ощущаемым «краем», который физически входит в нас, которым мы не можем направить или построить. В этом диалоге я не становлюсь меньше, чем в моем обычном образе жизни. Я становлюсь больше, чем был. Теперь я скажу особо об этом «крае» и о том, как вести такой диалог.

## Край осознания

Мы ценим этот край, потому что это пористая пограничная зона, через которую приходят новые шаги, которые мы бы не сделали. В этой метафоре слово «край» работает странно. Этот «край» - в центре тела. Это также центр речи и действия. Что вы на самом деле имели в виду под тем, что сказали - или мотивация, которую вы действительно почувствовали - это неясное, но живое телесное чувство.

Этот край или границу, которую мы ощущаем, следует отличать от бессознательной теневой стороны, которая значительно больше и которую мы не ощущаем. То, что приходит в виде ощущения в данный момент, не является теневой стороной! Это только немного с теневой стороны, и уже смешано с тем, каковы мы есть и были. Таким образом, мы не можем просто всего лишь повиноваться одному такому шагу, ощущению или краю. Через некоторое время придут еще другие шаги, и они могут изменить то, что кажется правильным. С малыми шагами перемен меняется и сам край. Так что граница тоже странно работает здесь. Ни одна метафора также не остается на месте.

Когда я говорил об отрешенности, я просил вас почувствовать разницу между тем, чтобы сдать так, как если бы вы перевернулись в постели, и тем, чтобы сдать, как оставить

душную комнату и выйти на свежий воздух. Это был пример ощущения края. Если вы не направите внимание на телесные ощущения, вы не сможете обнаружить, что такие телесные качества возникают в вас в связи с определенным сценарием. Тем не менее, если вы сосредоточите свое внимание на смутном центре вашего тела, подобный физический опыт, скорее всего, придет туда через минуту или около того. Это не обязательно будет один из двух вариантов, как в моем примере. Когда это откроется, это позволит вам многое узнать. Это был один маленький шаг. Каждый такой шаг меняет край. Поэтому нельзя делать выводы из одного шага. Скорее можно доверять шагам, чтобы продолжать идти, пока не станет ясно решение. Но в этих шагах и в том, что приходит, “Я” должно также сыграть свою роль.

Например, предположим, что я думаю воздержаться от какого-либо действия, которое кажется неправильным, но воздержание ощущается как шаг назад, как отставка. Предположим, что идея идти вперед освобождает мою энергию. Должен я это делать? Ни-ни! Я должен искать новый способ, который дал бы хорошее ощущение в обоих отношениях, и у меня пока нет такого пути. Я не могу просто отвергнуть свое телесное чувство и не могу просто поддаться ему. Дальнейшие шаги перемен не могут произойти, если я сдамся ему, и не произойдут, если я буду упорно отрицать и закрываться от того, где и каким образом сейчас пребывает моя жизненная энергия. В процессе внутренней работы будет еще много шагов, и если я буду держать обе стороны в игре, мое Я и это ощущение изменятся оба.

Я могу стать достаточно сильным, чтобы впустить то, что считаю неправильным, не поддаваясь ему. Я не согласен ни с энергией в ее нынешнем виде, ни с потерей этой энергии. Я могу направить свое внимание на свое физическое тело, чтобы я мог *слушать* и это ощущение заблокированной энергии внутри, и это ощущение освобождаемой энергии. И оттуда могут прийти дальнейшие шаги развития. Наши главные энергии часто улавливаются внутри тела, в обычных личных местах, и их нельзя игнорировать.

Что же это такое - то, что чувствует себя хорошо в этой неправильной вещи? Я всегда думаю, что уже знаю ответ. Эта старая информация может быть верной, но она должна быть отложена. Что-то еще приходит, если я напрямую спрашиваю жизнеутверждающее телесное ощущение, и жду какое-то время, пока я это чувствую.

И что чувствует себя таким расстроенным в этом ощущении заблокированной энергии? Я снова думаю, что знаю. Кажется очевидным. Но что-то еще придет, когда я позволю чувству заблокированной энергии раскрыться и заговорить во мне.

Когда один или оба из них открыты, что-то происходит с самой энергией тела. Такой шаг, кажется, только что-то проясняет, но нет! Наряду с такими шагами приходит физическое изменение. Заблокированная энергия снова движется. Нечто, что долго было неподвижно, сейчас шевелится. Что-то немного течет, бурлит, физическое ощущение меняется. Нечто оживает, даже в крошечном шаге такого рода. Такие шаги не просто информация. Шаги, которые я имею в виду, включают физический, общий сдвиг в том, кто я есть, небольшое изменение энергии.



Я не считаю, что это действительно “шаг”, если информация поступает без этого физического облегчения, свежего воздуха и физически высвобожденной энергии, а также с небольшими изменениями в том, как я смотрю на ситуацию.

Процесс - это диалог между сознательным «Я» с его намерением и этой темной зоной с ее телесным ощущением. Изменяются оба. По мере того, как мое телесное чувство открывается и освобождается, я также узнаю, что моё ощущение расстроенности говорило мне о моем выборе. Но такого рода «выяснение» уже является физическим сдвигом, который позволяет сделать следующие шаги позже. Благодаря этому ситуация также становится дифференцированной и появляются альтернативы, которых раньше не было.

Иногда этот шаг может показаться неправильным. Если он приходит с этим высвобождением энергии, его нужно приветствовать и ждать дальнейших шагов. Например, предположим, что я ответственно заботился о ком-то. Теперь, обращаясь к телесному ощущению, я нахожу: «О ... только бы избавиться от него, больше не заботиться об этом человеке, почувствовать себя свободным». Мне стоит знать, что я не просто убегаю от человека, но я должен выслушать и обрести этот шаг, чтобы другие шаги могли последовать вслед за ним. Это может показаться эгоистичным и вести в неправильном направлении, но я позволю себе это почувствовать. Полностью уйти, быть свободным, больше никакой ответственности, вот чего хочет мое тело на этом этапе.

Мне нужно, чтобы телесная правильность этого шага была полной. Только после этого, через минуту, я могу спросить это чувство дальше: «Почему нужно так, совсем, уйти?» Как обычно, я думаю, что знаю - конечно. Но я позволяю этой устаревшей информации пройти мимо. Я жду ответа от телесного ощущения. Следующим небольшим шагом может быть, например: «... ох ... верно ... я никогда не мог сказать "нет" этому человеку ни по какому поводу ... ох ... (тут происходит произвольный вздох) ... поэтому я чувствовал, что я должен совсем уйти. (Уфф ...) ... конечно ... если бы я мог сказать "нет" иногда, я чувствовал бы себя нормально. Но я знаю, что не могу, я был не в силах ".

Вы видите, как на одном шаге я почувствовал, что мне нужно уйти от этого человека, а на следующем шаге я ощутил, что мне нужно что-то совсем другое. Тем не менее я не мог бы добраться до второго шага, не прочувствовав первый. Вот почему я должен признать правильным и физически принимать каждый шаг, но при этом понимать, что я буду держаться дальнейших шагов, пока проблема не разрешится.

Сейчас я могу спросить себя: «Если бы я практиковал говорить «нет» когда-нибудь... если бы я сделал это новой практикой для меня ... не только для этой ситуации, но и для моего роста ... ощущается ли это как правильное действие? Или мое тело все еще говорит, что мне нужно окончательно уйти? " Я снова ощущаю середину своего тела. "... хм ... что-то не так ... (и через некоторое время :) ... о, да ... там неуверенность, неужели я действительно буду практиковать? Конечно ... вот в чем проблема". ... фу! "

Это позволяет мне спросить: «Предположим, я мог бы быть уверен, что действительно...» Возможно, сейчас, на этом четвертом шаге, я смог бы почувствовать серьезный сдвиг,

напряжение ослабло бы. Да, если бы я был уверен, что действительно справлюсь со слабостью своего безмолвия, да, моя энергия прибывает даже больше, чем когда я думаю об уходе! Или я мог бы почувствовать что-то еще вовлеченное, которое еще не открылось и нуждается в большем количестве шагов. Большинство человеческих проблем не решаются всего за несколько шагов или за один день. Люди думают, будто шаги в сторону их развития должны представлять угрозу. Наоборот, они приносят позитивные ощущения, жизнеутверждающую энергию. Если что-то кажется слишком рискованным или пугающим для работы, не торопитесь. Но и не отступайте. Существует третья альтернатива: осторожно сосредоточьтесь на ощущении «слишком страшно» или «не готов продолжать» и продолжайте придерживаться этого, возвращаясь к этому, пока не почувствуете себя открытым. В *том* месте, где приходят эти маленькие шаги, есть также открытость для другой стороны, к тому, что мы даже смутно не чувствуем.

Я не говорю, что все шаги роста - это шаги такого рода. Например, сознательное исследование, как можно было бы поступить по-другому, может также изменить всю сцену. Бывают случаи, когда человек не будет бесконечно оставаться в ситуации, выдерживая шаг за шагом. Это может стать моментом для того, чтобы сознательно обрубить всё или просто послушаться тела. Мы не можем подчиняться даже этому процессу все время или делать его нашим единственным средством.

Говоря о развитии человека, я выступал против подчинения другим, своему супер-эго, своим собственным замыслам, потакания собственной слабости и внутреннему избеганию, и я даже выступил против того, чтобы всегда подчиняться тому пошаговому процессу, который я описал.

Так как же насчет послушания как базового набора? Как концепция послушание не должно быть ни принято, ни отвергнуто. Ни один шаблон не может быть всегда правильным или всегда неправильным. Все, что я сказал, также может быть и правильным, и неправильным. Это зависит от того, что уже старо и знакомо для человека, и каким мог бы быть его дальнейший шаг. У каждого паттерна есть свои подводные камни, так же как и своя сила. У паттерна послушания тоже это есть. Когда внутренний вопрос, ожидание и повиновение могут мощно открыть новый способ, о возможности которого нельзя было догадаться.

И дальнейший шаг, как определить «дальнейшее»? Шаги обычно меняют то, что я считал моим направлением, а затем они меняют направление еще немного. Появление таких шагов помогает, когда они дают возможность получить чувство правильности, полной обоснованности, без какого-либо содержания. Это помогает задавать (а не отвечать на них) такие вопросы, как: «Что было бы правильно?» "Что было бы хорошим шагом?" или «Что такое нужно, чтобы чувствовать себя лучше?» Но эти вопросы о «правильно», «хорошо», «лучше» освобождаются от содержания. Они не являются понятиями нормы или направления. Вместо этого они включают в себя открытое чувство совершенной опоры как фон, на котором можно почувствовать проблему в ее нынешнем виде. Теперь все на своих местах: каков будет шаг к правильному решению?

В диалектическом смысле это можно представить так: вместо того, чтобы хотеть то, что я могу сейчас думать, я могу хотеть того, чего бы я хотел, если бы знал все. Конечно, это то, что я

хочу и могу хотеть сейчас. Наряду с этим желанием приходит телесное качество целостности, неконфликтности, все в одном, свобода быть, хотеть и выбирать, все в одном. Обычно мы не можем так жить физически, потому что мы и наши ситуации слишком сложны и несовершенны. Проживание этого телесного качества в течение некоторых моментов помогает прийти определенным шагам.

Но было бы что-то по-другому, если бы я придерживался идеи отложить свои желания в пользу какой-то другой воли, о которой я только думаю, но не чувствую сейчас физически. Концепции и модели намного слабее и беднее жизненного опыта. Поэтому концепция «человек, использующий концепцию» - это гораздо больше, чем просто концепция. Мы не можем знать только из концепции, как она используется. Понятия не составляют и не определяют жизнь, хотя они играют роль. Живой процесс делает все возможное, чтобы определить, как работает концепция сейчас. Например, из одного лишь понятия «послушание» мы не можем знать, используется ли оно для установления статического барьера между человеком и его более широкими измерениями, или же оно используется для того, чтобы сделать это различие пористым и движущимся.

Паттерн послушания может отделить меня от того, что больше меня, как если бы было два человека, две вещи, два существительных. Послушание может быть противоположностью моей силы, выбора и свободы. В схеме послушания я могу оставаться маленьким и зафиксированным. Моё развитие часто кажется самым бесперспективным проектом. Может показаться, что лучше оставаться в послушной позе, чем меняться, чтобы я мог в некоторых отношениях стать заслуживающим доверия. Возможно, мне будет проще просто служить, а не развивать себя (что, конечно, также ограничивает мое служение до некоторого нынешнего уровня). Может показаться, что легче настроить себя только на то, чтобы подчиняться и оставлять всю силу и ценность на другой стороне.

Или «послушание» может быть именно этим пористым движением различения между собой и чем-то большим еще. После некоторых этапов развития то, что казалось другим, теперь также является частью меня, и то, что казалось только моим делом, может ощущаться как нечто большее, проходящее через меня. Это не концептуальные различия в мышлении, а разные способы телесной разумной жизни и переживания.

Наше развитие происходит разными способами. Я знаю, что процесс, который я описываю, важный. Такие этапы развития возникают из качества ощущения, которое появляется в середине тела по отношению к проблеме в целом. Сначала это всегда мутно, нечетко, почти ничего. Поначалу может быть трудно дать этому смыслу всей проблемы прийти. Слова, которые текут через наши умы, отвлекают нас от сосредоточенности в теле. Кроме того, узнаваемые, знакомые чувства мешают. Они обычно более интенсивны, чем это тонкое глобальное качество.

В исследованиях психотерапии мы обнаружили, что те, кто позже сообщают о значительных и позитивных изменениях, - это также те, кто ощущает *неясную границу* во время своей терапии. Записи на кассете показывают это. (Gendlin, E. T. et. al., "Focusing Ability" in Shlien, J. ed. Research in Psychotherapy III, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1967.)

За последнее десятилетие, начиная с этого исследования, мы разработали специальные подробные поэтапные инструкции, которые в процессе практики позволяют любому найти этот телесно ощутимый край и те небольшие шаги, которые из этого следуют. (Gendlin, E.T. Focusing, New York: Bantam Books, 1981.)

Мы предлагаем людям это в виде «двухуровневых» инструкций. Мы говорим: пожалуйста, попробуйте точно следовать им. Но мы также говорим: если следуя какой-либо из этих инструкций, вы чувствуете, что внутри вы совершаете какое-то насилие, если вы чувствуете, что это неправильно, остановитесь, но не убегайте. Просто отступите немного и почувствуйте целостное, телесное качество проблемы. Таким образом, вы обнаружите этот внутренний процесс раскрытия иногда происходит благодаря нашим инструкциям, а иногда, благодаря ощущению, где они не подходят. В принципе литература сходится на том, что человек должен следовать своему “внутреннему гуру”, что “тихий голос внутри” может стать господствующим внутренним авторитетом «Но на практике ...» может быть так, что этот процесс покажется далеким сейчас для обычного человека, чем-то идеальным для него.

Тот же процесс, о котором я говорю, близок и доступен каждому. Это требует некоторой практики и некоторых предварительных условий. Нужно научиться обращать внимание на тело, ощущать середину тела изнутри. Это странно для многих людей, хотя знакомо другим. Нужно научиться отпускать слова до тех пор, пока они не стихнут, чтобы можно было ощутить «все это» физически. Приход такого физического чувства края (границы) отличается от обычных чувств и незнаком для большинства людей. В первые моменты это кажется самым бесперспективным местом. Нужно научиться ждать там, с этим, и возвращаться к этому неоднократно, пока оно остается темным и на какое-то время закрытым.

Такое ощущение и такие шаги могут быть маленькими, едва различимы, их трудно обнаружить. Но вскоре из них вытекают большие. Этот процесс сегодня не известен большинству людей. Но он доступен всем. Это не должно быть отброшено как что-то непостижимое.

(Перевод Светланы Гамзаевой)