

Чарльз Р. Келли

ОБУЧЕНИЕ ЧУВСТВОВАНИЮ  
И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ

(Из сборника The Radix, Volume 1, 1992)

Эта монография знакомит англо язычных читателей с Радикс Обучением с 1970 года, и по сей день остаётся наиболее полным введением. Теория верна, точка зрения актуальна, но практика и применение этих знаний получили значительное развитие и уточнение. Первоначальные разделы, посвященные концепциям и проблемам в Обучении Чувствованию, в данную работу не включены. Они были дополнены и исправлены для публикации в Radix Journal Чака Келли, и исправленная версия включена в The Radix том 1, сборник Radix Feeling Work.

## Содержание

Предисловие к Исправленному (Второму) изданию (1974)

Предисловие к Первому Изданию (1970)

### **А. Возникновение Мышечного Панциря**

### **Б. Обучение Чувствованию**

#### 1) Радикс Интенсив:

- Как проводится интенсив.
- Сколько нужно интенсивов.
- Групповые, индивидуальные интенсивы и интенсивы для пар.
- Правила интенсива.
- Интеллектуал и интенсив.
- Риски интенсива.

#### 2). Концепции, которые лежат в основе Обучения Чувствованию. Радикс

### **В. Обучение Самостоятельному Выбору Направления (Целеустремлённости)**

Поиск и направление. Концептуальный социальный панцирь.

1). Вечер, посвященный Обучению Самостоятельного Выбора Направления. Техника доверенного лица.

2). Ответственность при Самостоятельном Выборе Направления.

### **Г. Устранение противоречия между Чувствованием и Самостоятельным Выбором Направления (Целеустремлённостью).**

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПРЕСМОТРЕННОМУ (ВТОРОМУ) ИЗДАНИЮ (1974)

Прошло более четырёх лет с момента первого появления ОБУЧЕНИЯ ЧУВСТВОВАНИЮ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ. Техника «обучения чувствованию» претерпела лишь небольшие изменения за этот период. Что действительно требовалось, так это более полное описание концепций, которые лежат в её основе. Мы работаем с возникновением чувства и выражения в теле, с процессами пульсации, зарядом, контрпульсацией, панцирем, блокированием, освобождением, разрядкой. Эти концепции представлены на этих страницах.

Чтобы хорошо понять эти концепции, необходима соответствующая терминология. Что именно пульсирует и заряжает тело? Разрядку чего блокирует мышечный панцирь? Что высвобождается во время оргазма или эмоционального освобождения? На самом деле это не чувство или эмоция, хотя мы и говорим об «эмоциональной разрядке». Это также не энергия или сила - термины, заимствованные из физики. Это нечто, из чего образуются энергия и чувство, и что является связующим звеном между ними. Мы искали этому название, и одна молодая женщина, студентка и член нашей группы нашла слово *радикс* (radix). Мы даже приняли решение сменить названия Междисциплинарный Исследовательский Институт (the Interscience Research Institute) и Междисциплинарный Семинар (Interscience Work Shop), под которыми мы известны в Калифорнии, на Институт и Семинар Радикса.

Читатель, который впервые встречает слово *радикс*, может представить *жизненную силу* или *жизненную энергию*. Но следует помнить, что мы имеем дело с чем-то более основополагающим, чем физическая энергия или сила. С тем, что лежит в основе и субъективного переживания и телесного выражения и движения. Именно течение *радикса* по телу вызывает чувство и движение. Радикс пульсирует и заряжает тело. Поток радикса блокируется панцирем, радикс высвобождается при эмоциональной разрядке. В Институте Радикса мы проводим радикс-обучение и исследование процессов *радикса*, используя методы *радикса*. Дискуссия в части В этого буклета «Концепции, лежащие в основе Обучения Чувствованию» поможет читателю получить больше ясности относительно термина радикс.

Наша организация существует с 1960 года. В шестидесятые годы я ввёл термин Нео - Райхианский для описания нашей работы. Это название нам очень подходило, так как то, что мы делали, основывалось на открытиях Райха. Но я добавил много своих собственных концепций и техник. Сейчас, однако, термин «нео - Райхианский» используется в работе теми, кто имеет самое поверхностное понимание и навыки использования работы Райха. Чтобы научиться подводить обычного человека к глубокой эмоциональной разрядке, достаточно посетить несколько семинаров. Но чтобы дать ему возможность наблюдать систематичное и постепенное расслабление телесного панциря, этого не достаточно. Вести работу Радикс использовать этот термин, который является нашей собственностью (и имеет юридическую защиту), могут только те преподаватели Института Радикса, которые проходили обучение в течение двух лет минимум, включая классы, семинары, практические занятия под наблюдением. Провели сотни часов в работе над своим личностным ростом, чтобы получить необходимую подготовку для ведения нео-Райхианской работы с радиксом.

«Обучение целеустремлённости» претерпело значительные изменения с момента первой публикации. Конфронтационное столкновение (confrontation encounter) отошло на второй план по сравнению с другими техниками в так называемых группах «чувствования и самостоятельного выбора направления». Название «самостоятельный выбор направления» лучше характеризует эти группы, чем «целеустремлённость», хотя последнее предпочтительней для научного объяснения. Эти термины, в некоторой степени, взаимозаменяемы здесь. Главный новый раздел в конце - это детальное описание групповой сессии по самостоятельному выбору направления. Сравнение этой сессии с конфронтационной группой, описанной в первом издании этой монографии, показывает, как изменилась техника «обучения целеустремлённости» за последние четыре года.

Меня недавно спросили в интервью в чем, по моему мнению, главный смысл той работы, которую я проделал. Переработка и исправление этой публикации заставили меня глубже посмотреть на этот вопрос. На этих страницах описано моё самое главное научное открытие. Это - возникновение мышечного панциря в процессе целеустремлённой деятельности человека. Это разгадка тайны, которую усердно, но безуспешно искал Райх в последние годы своей жизни. Это открытие дало мне возможность понять и по-новому посмотреть на искажение в чувствовании и на эмоциональное страдание человека, возникающее из-за блокирования радика. Начать сознательно разрабатывать техники для решения проблемы, которую это блокирование создало. Эти техники описаны на этих страницах.

В процессе подготовки этого переработанного и исправленного материала у меня возникла необходимость высказать свою признательность. В предисловии к первому изданию, я выразил признательность Синанону за адаптацию их техники конфронтационного столкновения для использования в моих группах «целеустремлённости». Теперешние группы по работе с «чувствованием и самостоятельным выбором направления» также используют техники из нескольких других источников, в частности из работы Натаниеля Брандена, из Гештальт Терапии Фрица Пёрлза, из Трансакционного Анализа, и из Переоценочного Консультирования Харви Джекинса. В каждом случае техники были модифицированы и адаптированы к контексту теории и понятий, которые содержатся на этих страницах. Я не претендую на профессиональные знания в этих областях, из которых я их заимствовал. Самое главное моё собственное нововведение – парная работа с доверенным лицом.

Я понял, что правильное использование телесных техник в радика «обучении чувствованию» может значительно углубить эмоциональное переживание, случающееся при использовании любых концептуальных подходов. Более детальное рассмотрение данного вопроса, техническое описание техники «доверенного лица» отложено до следующей публикации. Здесь они только описаны на примере полноценной групповой сессии.

Хотя техники нашей работы с «целеустремлённостью» были заимствованы из многих источников, и радикально изменились за несколько лет существования, цели студентов остались такими же, какими они были вначале. И первая из них - это «определить собственное направление в жизни и придерживаться его». Так и должно быть.

Санта Моника, Калифорния

Март 1974

### ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ (1970)

Это эссе описывает теорию и техники новой обучающей программы, которая делает попытку развить и примирить чувствование и целеустремленность внутри студента. Цель этой программы открыть способность к глубокой спонтанной эмоции, наряду с ростом способности жить целеустремленно, т. е. выбирать подходящие цели и эффективно добиваться их. Концепции, которые лежат в основе этой обучающей программы новаторские, и я хотел бы выразить мою признательность за их понимание. Я хотел бы также выразить благодарность тем, чьи техники были использованы.

Моё понимание природы чувства и его роли в жизни человека значительно расширилось благодаря Д. Г. Лоуренсу, который был не только великим писателем, но и прекрасным интуитивным психологом, у которого было редкое понимание биологии сознания. Особое понимание того, каким образом чувство рождается из потока энергии в теле, и (особенно) того, как оно блокируется хроническим мышечным сокращением («панцирем») пришло от Вильгельма Райха. Райх оказал самое важное влияние на развитие Междисциплинарного Интенсива. Из всех техник, используемых в Интенсиве, лишь небольшая часть являются техниками Райха, но все они стали возможны благодаря его невероятной проницательности.

Заметное сходство между биоэнергетическим анализом Александра Лоуэна и Междисциплинарным Интенсивом возникает главным образом из-за того, что мы оба были учениками Райха. Александр Лоуэн оказался одним из самых плодотворных и новаторских студентов Райха, и некоторые из техник, разработанных им и его коллегой, доктором Джоном Перракосом, были адаптированы нами и внесли значительный вклад в нашу работу. Я также рад отметить, что некоторые из техник Междисциплинарного Интенсива были включены в биоэнергетическую работу.

Понимание природы взаимоотношения между чувствованием и целеустремленностью, описанное здесь, моё собственное, результат слияния двух отдельных каналов в моей жизни. После Райха, я изучал биологические основы сознания и блокирование глубокой эмоции у человека хроническими напряжениями, которые Райх называл «мышечный панцирь». Как и Райх, я долго и безрезультатно бился над проблемой возникновения мышечного панциря.<sup>1</sup> Одновременно, но по отдельности, как инженерный психолог и изобретатель, я изучал процессы сознательного и автоматического контроля, и тот и другой оказались связанными с ориентированным на будущее, целенаправленным, целеустремленным поведением людей. Эта последняя работа полностью раскрыта в другом месте.<sup>2</sup> Работая над проблемой контроля, я ломал голову над тем, какими способами сознание индивида, которое я воспринимал как спонтанный, производящий энергию процесс, могло достигать контроля над собой, который выражался в волевой целеустремленной деятельности.

Перечитывая замечательную книгу Т. А. Рибота, ПСИХОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ, я вдруг осознал, что механизм произвольного внимания, описанный Риботом, является источником мышечного панциря, описанного Райхом. Это осознание было отправной

точкой моего понимания возникновения мышечного панциря: панцирь возникает в процессе волевого контроля потока энергии, которая лежит в основе чувства. Этот момент был также началом научной и образовательной работы, которую я впоследствии проводил по вопросам чувствования и целеустремлённости через Междунанучный Исследовательский Институт, большая часть которой описана в этой статье.

---

<sup>1</sup> Особенно обратите внимание на дискуссию, “The Riddle of Armoring”, Kelly, C. R. *Orgonomy Since Death of Reich. In the Creative Process*, Том 5, Июль 1965, стр. 64 – 67.

<sup>2</sup> Kelly, C.R. *MANUAL AND AUTOMATIC CONTROL*, John Wiley and Sons, 1968

Есть ещё два важных момента за которые я хотел бы высказать признательность в моей работе с целеустремлённостью. Айн Рэнд сыграла такую же роль в моём понимании роли целеустремлённости в жизни человека, как Д. Г. Лоуренс в моём понимании чувствования. Айн Рэнд философ целеустремлённости и её защитница в период, когда она стала ругательным словом среди интеллектуалов. Мало кто понимает значение её работы для будущего человека.

Вторая признательность касается групповой техники, которая используется в обучении целеустремлённости. «Игра» Синанона обеспечивает несколько возможностей, которые мне были необходимы для этой части. Междунанучная Конфронтация многое заимствует из «Игры» Синанона. Хотя «игра» сама по себе не задействована в обучении целеустремлённости, я считаю, что обучение целеустремлённости это именно то, что помогает превратить наркоманов, алкоголиков, проституток и преступников в эффективных, производительных и высоконравственных людей. Только время покажет верно ли я истолковал причину успеха Синанона и эффективно адаптировал черты техники группового взаимодействия в ином контексте Междунанучной Конфронтации.

Эссе делится на четыре части. Часть 1 «Возникновение Мышечного Панциря», описывает конфликт между чувством и целеустремлённостью, и возникновение мышечного панциря вследствие неверного использования человеком его недавно развившейся способности к целеустремлённости. Часть 2 «Междунанучный Интенсив», описывает техники, которые используются для раскрытия и освобождения чувства. Часть 3 , «Обучение Целеустремленности», обсуждает роль целеустремлённости и техники, которые задействованы в обучении целеустремлённости, включая Междунанучную Конфронтацию. Часть 4 , « Устранение противоречия между Целеустремлённостью и Чувствованием», имеет дело с отношением между чувствованием и целеустремлённостью в отдельном студенте, и с развитием студента таким образом, чтобы он начал использовать чувствование и целеустремлённость так, чтобы они увеличивали и усиливали друг друга, а не противоречили или аннулировали друг друга. Это требует решительной перемены и в том, как чувствование, и в том, как целеустремлённость обычно функционируют в жизни человека. В этой перемене на самом деле и состоит «обучение чувствование и целеустремлённости», это главная цель обучающей программы Междунанучного семинара.

Ч. Р. Келли

Лос-Анджелес

1970

## ОБУЧЕНИЕ ЧУВСТВОВАНИЮ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ

### А. Возникновение Мышечного Панциря

Чувствование и целеустремлённость лежат в основе человеческой жизни. Чувствование, примитивное чувствование – это самое непосредственное переживание того созидательного, вырабатывающего энергию процесса, которым является жизнь. Новая энергия проявляется в живом организме в форме автономных движений внутрь и наружу от тела, движений с направлением и силой, которые психологически переживаются как качество и интенсивность чувств. Это возникновение чувства и движения есть основная форма созидательного процесса жизни, основа всего спектра животного опыта и поведения. Таким образом, это движение предшествует и лежит в основе и способности примитивных существ к ощущению и памяти, и человеческой способности к концептуальному сознанию. Чувствование - это неотшлифованная, неадаптированная форма животного сознания.

Целеустремлённость, в полном смысле этого слова, это функция, присущая в животном царстве только человеку. Целеустремлённость – это продолжительный самоконтроль индивида над своей жизнью для достижения цели, которую он сам выбрал. Именно это последнее условие отличает истинную целеустремлённость от поведения, ориентированного на достижение цели вообще. Животные, включая людей, добиваются целей, которые внушаются им биологически или социально, но лишь человек способен концептуализировать возможные цели и выбрать из них ту, которой он будет добиваться как своей собственной. Один лишь человек в царстве животных имеет способность определять свои собственные индивидуальные цели. Именно это делает целеустремлённость, в полном смысле этого слова, присущей лишь человеку.

Целеустремлённость наделила человека невероятной властью, включая власть погубить себя. Это источник его великих достижений и им же созданного страдания и несчастий. Человеческая цивилизация, со всем тем хорошим и плохим, что включает это понятие, - это продукт целеустремленных людей.

Движение к выбранной цели вызывает поток радика, необходимый для удержания направления, несмотря на соблазны. Когда цель определяется биологически, она автоматически оказывается привлекательной, и не возникает конфликта между чувствами животного и его ориентированным на достижение цели поведением. Так птица «испытывает желание» построить гнездо, мигрировать или защитить территорию, и ей не

нужно «заставлять» себя достигать этих инстинктивных целей. Тем не менее, когда цели определяются скорее индивидом, а не видом в целом, привлекательность целей не может быть неотъемлемой. В человеке, направление к выбранной цели потока радикала, который лежит в основе чувствования и движения происходит автоматически. Часто возникает конфликт между чувством и целеустремлённостью, так часто, что он становится хроническим. Типичный результат такого конфликта - длительное блокирование способности переживать и выразить спонтанное глубокое чувство. Второй распространенный результат, когда не удаётся развить способность жить целеустремлённо либо вследствие неспособности адекватно выбирать долгосрочные цели, либо неспособности эффективно добиваться этих целей после того как они установлены, либо и того и другого.

Способность к целеустремлённости требует двух определённых и свойственных именно человеку способностей:

1. Репрезентативное или символическое мышление: способность представлять ситуации или события отдалённые в пространстве и времени. Благодаря этому человек может представлять будущее и видеть различные возможности, одну из которых он может выбрать в качестве цели.
2. Воля: Способность направлять свою энергию к будущей цели, невзирая на спонтанно привлекательные краткосрочные альтернативные направления. Это делает возможным успешное достижение долгосрочных целей.

Репрезентативное мышление даёт индивиду возможность вести себя независимо от того, что присутствует в его восприятии, представлять в сознании то, что удалено в пространстве и времени. Лишь человек обладает такой способностью.<sup>1</sup> Это позволяет ему представлять себе урожай, когда он сажает семена, или зимний снег, когда он заготавливает урожай и запасается топливом. Большинство индивидов не смотрят так далеко вперёд. Тем не менее, человек – это социальное животное, и пока общество существует, чтобы направлять энергию индивида на достижение цели, индивиды в рамках общества будут действовать целенаправленно, следуя руководству небольшого числа целеустремлённых людей, которые определяют цели их общества.

Воля - второй компонент целеустремлённого поведения, чрезвычайно важна для достижения цели человеком, но не для направленного на достижение цели поведения животных. Тот сбой в человеческой целеустремлённости, который грозит уничтожить человеческую цивилизацию, имеет в основе своей механизм воли.

Чтобы выжить, животные должны соотносить своё поведение со своими целями. Таким образом, достижение цели появляется на ранней стадии эволюции, и является важной характеристикой поведения животных. Цели, которые достигают животные, развиваются вместе с ними, и это всегда цели необходимые для выживания вида. Такие цели инстинктивны, их несёт в себе плазма эмбриона. Таким образом, каждое животное подталкивается к тем же целям, что и его собратья. В движении к этим целям нет конфликта и нет необходимости в использовании воли. Птица «испытывает желание» построить гнездо, высиживать яйца, выкормить потомство и т. д. и ей движет её врождённая природа, направляя к связанной с достижением цели деятельности, от которой зависит выживание вида.

Тем не менее, когда цели не инстинктивны, как в случае с человеком, не существует автоматического механизма, который направляет энергию индивида к цели. Поведение не совместимое с целью часто очень привлекательно. В этом случае приверженность цели



сохраняется лишь усилием воли, волевым актом. Волевой акт - это негативный процесс, блокирование потока энергии или осознанности в направлениях не связанных с целью. Это уникальная ситуация, когда радикас оборачивается против себя с целью контроля, сдерживания и напряжения тела. Это достигается напряжением мышц, которое преграждает течение энергии в не связанных с целью направлениях. Мышечное усилие, необходимое для произвольного внимания, рассматривается Риботом, который также отметил особую роль, которую играет в этом дыхание:<sup>2</sup>

«...каждый акт воли осуществляется только при участии мышц, ...» (с. 43; подчеркнуто Риботом)

«...произвольное внимание всегда сопровождается ощущением усилия...»(с.56)

«...у всех людей и во всех случаях есть изменения в ритме дыхания.» (с. 61)

«...почему возникает ощущение усилия при внимании, и что оно означает?

...Оно зависит от количества и качества мышечных сокращений,...» (с.62)

Причина, по которой произвольное внимание требует такого усилия в том, что оно вызывает конфликт импульсов. Долгосрочные цели достижимы, лишь в том случае если успешно противостоять привлекательности краткосрочных удовольствий, несовместимых с целью.

Когда долгосрочная цель требует длительного и тяжёлого усилия, мышечные напряжения, необходимые для сохранения движения к ней, имеют тенденцию становиться укоренившимися и хроническими, и их уже невозможно расслабить усилием воли. Таким образом, организм оказывается в состоянии постоянного конфликта, так как хронические напряжения блокируют поток радикаса, лежащего в основе спонтанных естественных импульсов. Индивид теряет способность переживать и выражать глубокое чувство, он не может расслабить сознательный контроль и подчиниться спонтанному течению радикаса, который лежит в основе чувствования. Его чувства становятся ограниченными и качество чувства искажается. Именно в такой ситуации и находится большинство цивилизованных людей.

---

<sup>1</sup> Этот вопрос более подробно обсуждается в первых главах книги Susanne Langer PHILOSOPHY IN A NEW KEY. Mentor, 1942

<sup>2</sup> Ribot, T. A. THE PSYCHOLOGY OF ATTENTION, Marcell Rodd, 1946 (1890 перевод)

Хронические мышечные напряжения, которыми страдает цивилизованный человек, были клинически открыты Вильгельмом Райхом. Райх, отметив, что хронические напряжения служат блокированию потока радика, лежащего в основе сильной эмоции, и таким образом «защищают» индивида от его собственных сильных чувств, ввёл для них термин «мышечный панцирь». Практически все цивилизованные люди в той или иной мере испытывают на себе влияние «мышечного панциря». Райх усердно наблюдал за природой мышечного панциря и отмечал с клиническими подробностями, как он служит блокированию потока радика у пациентов, и таким образом, ограничивает и искажает их переживание и выражение чувства. Объяснение природы и роли мышечного панциря, которое дал Райх, пожалуй, является наиболее важным открытием нашего времени в области взаимоотношения ума и тела.

Тем не менее, Райху не удалось открыть происхождение мышечного панциря, для него это была необъяснимая аномалия животного человека, которая озадачивала его на протяжении последнего периода его жизни. Без понимания того, что панцирь возникает как механизм воли в целенаправленной деятельности человека, хронические напряжения, которые и являются панцирем, кажутся лишь странным скучным ударом природы, который искажает естественное чувство, сковывает и уменьшает жизнь в теле, покрытом панцирем, разрушает единство и способность испытывать радость в эмоциональной жизни индивида, закованного в панцирь. Всё это верно, но это лишь половина правды. Способность блокировать поток радика посредством мышечного напряжения - это жизненная функция, которая лежит в основе целеустремлённой деятельности человека. Уникальная способность человека контролировать физическую природу, видоизменять (фактически создавать) своё физическое окружение, планировать и организовывать свою жизнь вокруг долгосрочных целей и воплощать свои планы, концептуализировать будущее и работать над тем, чтобы осуществить то, что он задумал и выбрал – это и есть целеустремлённая деятельность. Только человек из всех животных может вести себя целеустремлённо, и как отметил Райх, только человек закован в панцирь.

Человек стал массово закованным в панцирь, начал усиленно блокировать процесс радика, который лежит в основе чувствования в результате неверного функционирования намерения. Это блокирование выражается в хронических мышечных напряжениях, вызываемых произвольным вниманием, которые Райх назвал «панцирь». С другой стороны, хроническое блокирование радика этими напряжениями не только делает возможным произвольное внимание, но также ограничивает и искажает способность человека чувствовать, так как чувство возникает с движением радика в теле. Хронические мышечные напряжения подавляют поток радика, и таким образом препятствуют возникновению чувства и искажают его качество. Особенно это касается базовых эмоций, которые берут начало в мощном большом потоке радика. Общество, созданное людьми в панцире, выражает свои искажения чувствования. Общество создало многочисленные организации, основанные на полных страха, направленных против жизни ценностях людей в панцире.

Эволюция целеустремлённости включает три стадии:

- 1) цели определяются биологией (инстинкт),
- 2) цели определяются обществом, и
- 3) цели определяются индивидом.

Человеческое животное раннего периода в процессе эволюции перешло от инстинктивно запрограммированного целеустремлённого поведения к большей гибкости

и свободе обученного (и таким образом видоизменяемого) поведения. Когда это произошло, цели, над которыми работали люди, должны были развиваться скорее социально, а не биологически. Сила целеустремлённого поведения такова, что люди и группы, способные добиваться долгосрочных целей взяли на себя доминирующую роль в истории человечества. Других они привлекали или заставляли быть у них на службе. Технология, индустриализация и специализация труда создали новую форму работы, которая привела к невероятному подъёму производительности. Население процветало, при поддержке этой работы. Независимо от того, понимали люди социальную необходимость этого труда и роль своей работы или нет, длительные часы утомительного труда были фактически принудительными для большинства людей. Постоянная сила воли на службе целям, которые определяются обществом и подавление спонтанных чувств и поведения стали необходимы для существования обычного человека. Панцирь – это механизм воли, и это вторая стадия в эволюции целеустремлённости, на которой находится человек в панцире. Это та стадия, на которой человеческое общество находится сегодня.

Таким образом, панцирь как массовое явление не является результатом целеустремлённости как таковой, а целеустремлённости в ранней и частичной форме. Принудительная борьба за цели, которые на самом деле не являются целями данного индивида, а были навязаны ему другими, без ясного понимания – это наиболее притупляющая, формирующая панцирь форма достижения цели. Жизни большинства людей состоят из повседневной работы над заданиями, значимость которых им не ясна. Они ходят в школу, работают, создают семьи и умирают, на самом деле не понимая, зачем они всё это делают. В своей работе они вновь и вновь выполняют небольшие специализированные задания, мало понимая их значение в общем, долгосрочном контексте их общества. Цели, которые управляют центральным выражением их жизненной силы, навязываются им их социальным окружением.

Общество в панцире разработало механизмы, чтобы заставить принять свои племенные цели, и только редкие индивиды могут проанализировать их рационально, увидеть с другой точки зрения, объективно соотнести с другими альтернативами, планируя свою жизнь. Это небольшое число индивидов освоило новую, полностью развитую форму целеустремлённости, которая не выражается в целенаправленном поведении большинства людей, форма, которую мы будем более подробно обсуждать в последней части этой работы. Эта форма требует от индивида, чтобы он проработал и преодолел ложные целеустремлённости, которые выражаются через мышечный панцирь.

## **В. Обучение Чувствованию.**

### 1 Радикс Интенсив

«Интенсив» - это путешествие в ощущения. Это приключение в пространстве чувствования, расширение осознанности, открытие сознания. Курс Интенсива это последовательность сильных переживаний, без использования галлюциногенных препаратов, цель которых рост способности испытывать и выражать глубокое чувство, налаживать контакт с собой и с другими. Интенсив освобождает чувство, которое блокируется мышечным панцирем; открывает чувство, которое скрыто, и смягчает и освобождает чувство, которое кажется слишком сильным и удерживается из страха взрыва.

Выражение чувства открывает каналы для более мощных выражений чувств. Курс Интенсивов раскрывает способность переживать и выражать глубокое чувство в себе и по отношению к другим. Чувства, высвобождаемые в Интенсиве, это те чувства, которые удерживались нашими хроническими паттернами напряжения. Радость, боль, грусть, страх, любовь, ярость, печаль, счастье – всё, что внутри, поднимется во время Интенсива. Студента не учат тому, что ему чувствовать, а учат тому как освободить те чувства, которые есть. Сначала необходимо освободить такие болезненные эмоции, как печаль, страх, гнев, прежде чем появятся радостные чувства. Техника Интенсива добирается до самой сердцевины человека, до уровня его базовых эмоций. Нет способа избежать, обойти болезненную эмоцию во время Интенсива, по той же причине, по которой не следует убегать от болезненной эмоции всю оставшуюся жизнь. Основным выбором, который должен сделать каждый, - это жить в полной мере или нет. Индивид может снизить свой уровень чувствования, уменьшить его, чтобы избежать боли, но тот же самый процесс, который ослабляет болезненные эмоции, ослабляет и радостные, ослабляет на самом деле интенсивность жизни. Интенсив Радикса для тех, и только для тех, кто хочет жить в полной мере, тех, кто хочет чувствовать боль и радость жизни в той мере, на которую они способны.

### Как Проводится Интенсив

Интенсив (обычно) проводится в маленькой группе. Сначала проводится подготовка. Взаимоотношения в группе являются неотъемлемой частью процесса, и подготовка состоит в значительной степени из техник взаимодействия и столкновения как вербальных, так и невербальных. Смотрим, действительно смотрим друг другу в глаза, не блокируя глубокие чувства, которые это может вызвать; учимся атаковать и защищать себя лицом к лицу, с глазу на глаз; открываем и чувствуем свои эмоциональные раны и страхи и находим силы принять утешение, установить контакт с другими, в страхе или доверии, гнев или радости, но идем на контакт с чувствованием – это дополнение к самому Интенсиву, и подготовка к его применению.

Затем, во время самого Интенсива, один из членов группы становится центром внимания. Эта возможность есть у каждого в каждой сессии. Группа может использовать движения рук под руководством лидера, чтобы направить внимание и радикс через заблокированные области тела того человека, который находится в центре внимания. Задействуются дыхательные техники, наряду с контактом через глаза и руки. Человек в центре постепенно отпускает произвольный контроль и уступает возникающему чувству.

Контакт через глаз а и руки между человеком в центре и группой сохраняется. Поддержка группы делает многое для того, чтобы придать смелости человеку в центре, а смелость необходима для того, чтобы уступить интенсивным чувствам, которые часто поднимаются.

Инструкции лидера разработаны для того, чтобы вызвать спонтанные чувства. Он может потребовать определённого эмоционального выражения, такого как гнев или испуганное лицо. Он может попросить студента сказать фразу, которая выражает эмоцию, которую лидер узнал в его лице. Лидер может попросить группу усилить, при помощи движений рук, течение радикса по телу, течение, которое часто ощущается как приятные потоки. Выражение спонтанной эмоции и спонтанное высвобождение энергии, которая лежит в её основе – это главные характеристики Радикс Интенсива.

*Пример один.* Студентка, пятидесятилетняя женщина, впервые участвующая в группе, часто задаёт беспокойные, часто неуместные, вопросы, делает замечания и заявления о своих проблемах и переживаниях, явно безуспешно пытаясь получить внимание. Она была надоедливой, вызывала раздражение и отвлекала группу. Это её первый Интенсив и она не уверена в себе. Она ложится и группа собирается вокруг неё. Её просят без слов открыто посмотреть на каждого члена группы, дыша при этом свободно и полно. Она напугана, и её глаза наполняются слезами, когда она пытается выполнить инструкции. Вся группа откликается на её страх и неуверенность и впервые вся группа соперживает ей.

Ей говорят: *«Произноси «я» с каждым вдохом»*. Она в нерешительности, но затем говорит это, неуверенно, механично, но с подступающими слезами.

*«Ты знаешь, что означает «я». Скажи это со значением»*. Она говорит это, начинает немного плакать и выражает замешательство.

*«Говори «Я кто-то» с каждым вдохом»*. Она делает это, но во время второй попытки начинает всхлипывать.

*«Уступи своей печали»*.

*«Я никто – я никто»*. И она полностью уступает спонтанным, глубоким конвульсивным всхлипываниям.

Вся группа тронута до слёз, некоторые начинают всхлипывать.

Когда она заканчивает плакать, она снова смотрит на членов группы и прикасается к каждому из них. Её напряжённый рот смягчился, в её глазах больше нет тревоги, и у неё появилось присутствие, принадлежность человека к группе. Во время последующей работы группы она не задаёт ни одного беспокойного вопроса, и не привлекает к себе внимание неуместным образом. Группа продолжает соперживать ей; кто-то периодически обнимает её для поддержки. Её лицо смягчилось, в её глазах грусть, но они в контакте и выражают истинные чувства.

Это типично для хорошего первого Интенсива. Бесстрашие, плач, установление контакта с негативными чувствами, которые многие носят в себе и держат подавленными - это часто начало обучения чувствованию.

*Пример Два.* Тридцатилетний мужчина, профессионал, очень энергичный, многословный, с весьма заблокированным чувствованием, не смог достичь спонтанного эмоционального выражения на предыдущих четырёх Интенсивах. Он единственный студент в своей группе, кому это не удалось, вследствие чего его связь с группой слабее, чем у других. После предварительного расслабления, дыхания и движений рук участниками группы, с целью направить энергию через хронически напряжённую спину и шею к голове и глазам, он лежит в центре на спине, и его просят дышать свободно и затем посмотреть на каждого члена группы, что он делает характерным для него безучастным образом. Ему говорят:

*«Говори «Я хочу» с каждым вздохом, и уступай любому чувству, которое это вызывает».* Он делает это, сначала безжизненно, но постепенно «Я хочу» приобретает для него смысл. С каждым вздохом он говорит это громче, более выразительно, более высоким тоном и с нарастающим детским гневом.

*«Продолжай чувствовать. Не заставляй себя, но если ты почувствуешь импульс, бей и брыкайся, и позволь своей голове перекачиваться из стороны в сторону».*

Происходит приступ гнева, спонтанная разрядка энергии, во время которой участник кричит, брыкается, колотит кулаками по полу и мотает головой из стороны в сторону. Когда приступ гнева утихает, он устанавливает контакт с группой. Его глаза яркие и живые, и его лицо приобрело румянец и светится.

В последующей работе этому участнику легче напрямую выражать гнев, возникает более глубокий контакт с группой. Наконец он начинает развязывать некоторые из узлов, которые мешали ему чувствовать.

*Пример Три.* Девятнадцатилетняя девушка во время своего восьмого Интенсива ложится на спину и начинает мягко плакать по мере того, как её дыхание расслабляется и она уступает своему чувству. Вскоре плач прекращается, и она по очереди устанавливает сердечный контакт со всеми членами группы, которые собрались вокруг неё, и которые в процессе работы группы очень сблизилась с ней. Её лицо смягчается, её рот открывается, её дыхание продолжает становиться глубже и начинает становиться произвольным. С каждым выдохом волна движения течёт от солнечного сплетения во всех направлениях, и заставляет её голову и таз мягко покачиваться вперёд назад синхронно с дыханием. Её рот открывается, выражая удивление, она испытывает нарастающий, очень приятный поток в теле. Движение и чувство, которые являются выражениями медленного пульсирующего сокращения и расширения радика в её теле, спонтанно приводят к кульминации мягких произвольных движений, и постепенно затихают. Она выглядит светящейся и красивой, она полностью владеет собой, без тени застенчивости, которая обычно характерна для её выражения. Её глаза, которые близоруки, по её словам, видят с абсолютной ясностью.

Эти три случая примеры хороших Интенсивов. В каждом из них участник достиг произвольного уровня. Трудно уступить произвольной эмоции и некоторым, как участнику во втором примере, требуется несколько сессий, прежде чем им это удастся. В итоге значительное большинство справляется с этим.

Когда участник учится уступать спонтанным чувствам, инициируется мощный и иногда разительный процесс перемен. Обычно, выражение смягчается, и участник становится более свободным, более эмоционально открытым, более прямым. Часто тон голоса становится ниже. Постепенно восстанавливается способность к естественному

чувствованию, по мере того, как чувства, которые блокировались годами, переживаются и выражаются. Обычно женщины приобретают способность принимать и выражать свои гневные и агрессивные чувства, мужчины приобретают способность принимать и выражать мягкие чувства. Способность к глубокому чувству удовольствия, так часто отсутствующая или ослабленная вначале, восстанавливается. Со временем глубокие перемены происходят в сексуальных переживаниях. Нежные и чувственные чувства к партнёру расширяются и сливаются по мере того, как развивается способность к сексуальной сдаче и оргазму. Переживание оргазма становится более произвольным, и приносит больше удовольствия, даже среди тех, кто считал, что изначально их половая функция была «в норме».

Иногда разительные перемены происходят в результате одной сессии. Женщина тридцати с небольшим лет во время Интенсива начала испытывать глубокий страх, что является распространённым переживанием. Её глаза расширились, рот широко открылся, когда она начала конвульсивно с трудом дышать. Она смотрела инструктору в лицо. Следуя инструкции отжаться полностью этому чувству, она стала дышать, и начала кричать. Её зрачки расширились, крики стали высокими и пронзительными, тело изогнулось в ужасе. Через минуту крики и конвульсивное дыхание затихли, она начала расслабляться, размер зрачков вернулся в норму. Инструктор попросила её посмотреть на неё, поднять руку и прикоснуться к её лицу своей рукой. Когда она сделала это, она начала рыдать. Когда она немного пришла в себя, она посмотрела на участливые лица других в своей группе Интенсива. «Я была так напугана», сказала она. После своего переживания она выглядела по-другому, более «присутствующей», более сильной. На следующей неделе в своей группе, она рассказала о том, что стала испытывать меньше страха в своей жизни, например, раньше она боялась ездить по скоростным автострадам Лос-Анджелеса. После прошлого Интенсива впервые ехала по автостраде без страха, и сейчас это тоже так. В это время она начала вносить другие изменения в свою жизнь, которые требовали смелости. Через несколько месяцев она освободилась от неудовлетворяющего брака, несмотря на то, что ей было трудно зарабатывать деньги на жизнь, имея маленьких детей, о которых необходимо было заботиться.

#### • Сколько нужно Интенсивов

Вопрос, который часто задают новые студенты, как много ожидается работы по глубокому эмоциональному высвобождению. Те, на кого оказала влияние медицинская модель проблемы блокирования чувствования интересуются, сколько времени понадобится, чтобы «исцелить» их «невроз». Но общая природа блокирования чувств и их возобновляемая причина делают концепцию невроза и исцеления неприемлемой и вводящей в заблуждение. Критические замечания относительно концепции, что устранение панциря или защит «исцелит» невроз, были высказаны в другой статье.<sup>1</sup> Не существует более мощной программы для раскрытия чувств, чем Радикс Интенсив, но и он не устраняет полностью панцирь и не лишает индивида его защитных механизмов. Вместо этого, он смягчает и высвобождает способность чувствовать в последующем процессе развития.

Вопрос «как много Интенсивов» приобретает иное значение, когда Интенсив воспринимается как часть процесса развития. Нет такого момента, когда «больной пациент» «излечен». Вера в то, что такой момент существует, создала нереальные мистические ожидания, основанные на медицинской модели. Есть, конечно, такие индивиды, у которых настоящие заболевания, для которых Интенсив может быть подходящей подготовкой к медицинскому лечению, и для которых излечение – это приемлемая цель. Но для большинства, серия Интенсивов – это процесс развития, без

фиксированного конца. Редко достигается ясная конечная точка. Завершение серии Интенсивов не означает конец процесса развития, которое Интенсивы так эффективно стимулируют, или что студент не вернётся на ещё одну серию Интенсивов в будущем.

Студент, который хочет получить всё возможное от Интенсива должен быть готов провести от шести месяцев до двух лет регулярной работы. Ему следует планировать включить еженедельные группы, семинары, и индивидуальные сессии в процессе этой работы. Некоторые могут с пользой для себя работать более двух лет, некоторые достигают момента, когда имеет смысл остановиться меньше через шесть месяцев, но таких меньшинство. Практикующие любую дисциплину, которые обещают глубокие изменения через несколько недель, не должны восприниматься серьёзно.

---

<sup>1</sup> Kelly, C. R. "Post primal and genital character, A critique of Janov and Reich." *Journal of Humanistic Psychology*, Fall 1972, 12(2)

• Групповые, Индивидуальные Интенсивы, и Интенсивы для Пар

Основная форма Радикс Интенсивов – это небольшая постоянная группа. Присутствие, когда другие открываются чувствованию и оказание эмоциональной поддержки являются важной частью работы. Эффективная групповая работа может проводиться каждую неделю, вслед за ежемесячным семинаром или как длительный семинар с проживанием.

Чем более заблокировано чувствование индивида, тем ценнее для него длительные интенсивные семинары с проживанием. День за днём работа с чувствованием производит мощный общий эффект. Какие бы критические замечания я не высказывал относительно работы Янова по открытию чувств, его программа трёх недель сосредоточенной ежедневной работы вначале, после которых следуют многие месяцы, когда групповая работа проводится раз или два раза в неделю, заслуживает похвалы. Мы узнали, что сосредоточенная ежедневная работа не обязательно должна быть индивидуальной, чтобы быть эффективной. Отличная программа может начаться с двух – четырёх недельного семинара с проживанием на тему «чувствование», это помогает сэкономить профессиональное время (и деньги), необходимые для индивидуальных сессий. Их можно более эффективно использовать, когда студент сталкивается с трудным моментом в своём развитии.

Большинство студентов всё-таки берут индивидуальные сессии для работы с чувствованием в какой-то момент во время продолжающейся программы работы по открытию их чувств. Преимущество таких сессий в том, что специалист может уделить больше внимания непосредственным проблемам индивида, чем это возможно в групповой работе.

Особый вид работы с чувствованием – это «Интенсив для пар», который проводится с супругами, которые таким образом могут понять друг друга на глубочайшем уровне чувствования. На собственном опыте они учатся выражать как свой гнев, так и нежные чувства по отношению друг к другу. Их обучают техникам, которые они могут применять друг с другом дома, чтобы помочь справиться с напряжениями в теле и эмоциональными проблемами, которые оказывают влияние на любые любовные взаимоотношения.



Интенсив для пар может помочь парам, у которых серьёзная проблема во взаимоотношениях. Цель Интенсива в таком случае не «спасти взаимоотношения», а только открыть чувства каждого партнёра, какими ми бы они не были. Когда появляется ясность в существующих чувствах, у пар появляется сильная тенденция либо сблизиться, либо разойтись, в зависимости от того, что они действительно чувствуют. Они редко остаются в неопределённом, неразрешённом, неудовлетворяющем заточении которое характерно для многих взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

### • Правила Интенсива

Цель Интенсива - обнаружить и выразить спонтанную первичную эмоцию. Спонтанная означает произвольная, без усилий или воли, направления или контроля. Это не процесс обучения тому, как делать что-то, а тому, как прекратить делать что-то, т.е. прекратить сдерживать поток радика в теле, который вызывает спонтанное эмоциональное выражение. Правила Интенсива это в основном то, чего не делать, правила, которые не допускают обычных методов влияния на свои чувства. Мы выражаем их как «Шесть нет, и одно да»

#### Семь Правил

(Правила Междисциплинарного Интенсива)

НЕ : «-блокируй», «-обдумывай», «-руководи», «-притворяйся», «-подвергай психоанализу», «-избегай»

Под этим подразумевается:

Блокировать - сдерживать, подавлять чувство

Обдумывать – подвергать цензуре, исказить, перенаправлять чувство

Руководить – предугадывать, «опережать» чувство

Притворяться – принуждать, драматизировать или приукрашивать чувство, потворствовать чувству другого человека

Подвергать психоанализу - размышлять, разглагольствовать, анализировать, взвешивать

Избегать- переключать внимание, уходить от чувства

НУЖНО: идти к своей сердцевине, концентрироваться, входить в контакт с собой и затем с группой, и полностью отдаться чувству из самой сердцевины.

Есть ещё несколько правил. Хотя студент должен полностью отдаться своим чувствам, это не означает, что он должен следовать любому возникшему импульсу. В особенности, хотя выражение гнева поощряется, ему нельзя физически нападать на другого человека в группе. Если он следует инструкциям, он может полностью разрядить гнев, не причиняя вреда себе или другим. Студентов просят не использовать наркотики и алкоголь в день Интенсива.

- Интеллектуал и Интенсив

Для интеллектуала, человека интеллектуального труда или ученого, который всю свою жизнь обучался при помощи слов и концепций и был далек от чувствования, сложнее, чем для обычного человека, отпустить контроль во время Радикс Интенсива. Многие интеллектуалы так прочно живут в мире символов, слов и абстракций, что «мир ума» поглощает их созидательную энергию. Будучи «полностью в голове», многие из таких людей больше всего боятся спонтанного чувства. Они могут развить любое количество теорий относительно того, что такое Интенсив, как он работает, и почему участие в нём глупо, излишне или опасно для них. И хотя теория блестящего интеллектуала звучит весьма правдоподобно, она, тем не менее, является выражением его страха чувствования, и именно так к ней и нужно относиться. Человек интеллектуального труда имеет тенденцию быть целеустремлённым и блокировать чувствование, и поэтому Интенсив является центральным аспектом в его Радикс Обучении. Самое важное чему он должен научиться – это уступать спонтанному чувству.

- Риск Интенсива

Радикс Интенсив подвергает студентов двум видам риска. Первый, краткосрочный риск, который обычно переоценивают, и долгосрочный риск Обучения через Интенсив, который склонны недооценивать.

*Краткосрочный Риск* обычно преувеличивается свойственным цивилизованному человеку страхом потерять контроль и уступить непроизвольной эмоции. Уступить непроизвольному чувству оказывается ужасающим для тех, кто потерял способность к сдаче. Прежде чем человек научится следовать руководству квалифицированного инструктора – и врожденной мудрости своего тела - уступить непроизвольным чувствам может быть страшно.

Причина страха может быть неизвестна, или может возникнуть ощущение, что человек сойдет с ума, причинит вред другим или себе, или потеряет связь с реальностью. Для любого нормального человека, практически нет объективных оснований для такого страха. На момент написания этой работы, никто не навредил себе или другим, хотя было много спонтанных и неистовых излияний ярости. Никто не впал в шок или психоз. Хотя многие испытали приступ ужаса. Возможность того, что в какой-то момент одно из этих маловероятных, но вызывающих страх событий произойдет, такая же, как вероятность сердечного приступа во время интенсивных упражнений. Интенсив требует физических и эмоциональных усилий, и есть некоторый элемент риска в каждом физическом и эмоциональном стрессе. По этой причине хорошее физическое и ментальное здоровье являются необходимым условием для участия в Интенсиве, те, кто проходят медицинское или психиатрическое лечение не принимаются, а если принимаются, то на особых условиях. Для тех, у кого нормальное физическое и ментальное здоровье риск вреда во время участия в Интенсиве незначителен.

Если он решит продолжить Интенсив-обучение, важно чтобы студент отнёсся к нему искренне, безоговорочно. Студент, который сдерживает себя, участвует в пол силы, понапрасну тратит своё время, деньги и время группы, и на самом деле увеличивает тот риск, которого он боится. Увеличение количества энергии в теле и нарастание чувствования, которые являются неотъемлемой частью Радикс Интенсива, неминуемо усилят его страх и увеличат зажатость и из-за того, что он сдерживается, у него не будет возможности достичь спонтанной разрядки энергии и чувства, которая ему необходима.

Человек должен идти на Интенсив с решимостью пройти его до конца, отпустить себя настолько, насколько это возможно, безоговорочно уступить своим произвольным чувствам. Это не только способ получить максимум пользы от Интенсива, это также способ сократить риск.

**Долгосрочный Риск** Радикс Интенсива намного более серьёзен, так как оно касается наиболее вероятных последствий Интенсивного Обучения. Этот риск – это результат того непосредственного роста способности человека чувствовать, ради которого и был разработан Интенсив. Обучение чувствованию через Интенсив оказывает влияние – часто глубокое влияние – на жизнь студентов, на то, как они видят себя, и на их взаимоотношения с другими. Это процесс раскрывания, освобождения себя, оживления чувств. Но возвращение к жизни несёт определённый риск. Смерть это более «безопасное» состояние, чем жизнь, и те, кто притупили свои чувства, используют тревогу, страдание и скуку своего существования как защиту.

Процесс возникновения панциря начинается в теле ребёнка. Когда он достигает взрослого периода, его особые защитные механизмы распространяются на окружение, которое он создаёт. Они влияют на выбор работы, супруга, друзей, условий и стиля жизни, определяя практически все аспекты его существования. Процесс ослабления панциря начинается с тела и распространяется на окружение. Когда глубоко укоренённые паттерны чувствования меняются в результате Интенсивной работы, окружение, которое было создано, может оказаться абсолютно неподходящим. Таким образом, серия Интенсивов может придать работе человека, его браку и образу жизни смысл, полноту и глубину, сделать их приносящими намного больше удовлетворения, но, в то же время, может сделать один из этих аспектов или все три совершенно невыносимыми. Когда человек учится открывать глаза эмоционально, ему может понравиться или не понравиться то, что он видит. Когда оживает чувство в мире, где эмоции притуплены, это может причинить боль и сбить с толку. Механическая работа и поверхностные взаимоотношения могут оказаться недостаточными. Студенту больше не подходит модель жизни, которую он создал, но он пока не готов создать другую. Наиболее остро проблема ощущается в те моменты осознания, когда еще нет уверенности относительно истинной природы и степени проблемы и ещё нет готовности предпринять разумные меры.

Например, когда студентом больше не управляет страх, и он стоит на ногах и может впервые уверенно отстоять себя, это может порадовать его супруга, родителей и работодателя, а может - и нет. Если он решит устроиться на работу, зарплата на которой составляет половину его нынешней, но сама работа приносит больше удовлетворения, возможно семья не станет аплодировать его решению и тому, как он отстаивает своё право принимать такое решение. Также правда и то, что если человек, чувства которого начали раскрываться, решает, что он не хочет продолжать, так как это слишком болезненно, ему будет, возможно, нелегко вернуться назад. Невозможно знать, куда освобождение чувствования может привести. У каждого есть шанс понять и взвесить самому.

Никогда не следует участвовать в Интенсивном обучении потому, что кто-то посоветовал или убедил. Это индивидуальное и сугубо личное решение. Претендент на участие в группе Интенсива должен понимать риск и возможное выигрыш и сам принимать решение. Это - его жизнь, и его решение может оказать на неё глубокое влияние. Те, кто решает участвовать в программе Радикс Интенсива, подтверждают своё право и решительность научиться чувствовать более глубоко и выражать своё чувство более свободно, несмотря на риск, который это обучение может повлечь за собой. Они решают открыться в крайне иррациональном, и настроенном против жизни обществе,

принять боль и страх для того, чтобы испытать радость, когда ты становишься полностью живым и осознанным. И большинство тех, кто идет на такой риск, и продолжают, несмотря на него, - развиваются, раскрываются и растут эмоционально. Таким образом, чувствованию можно научить, и они могут научиться.

Таким образом, шаг за шагом мышечный панцирь ослабляется, и способность чувствовать, которую он блокировал, восстанавливается. Способность блокировать чувство не утрачивается, человеку нет необходимости плакать или выходить из себя, когда он едет по автостраде, приземляет самолёт или отчитывается перед своим работодателем. Приобретается способность уступать чувству, когда это уместно. Крепкий мужчина восстанавливает способность плакать, застенчивая женщина способность выражать гнев, и оба способность полностью отдаваться чувству любви. Таким образом, простые цели обучения чувствованию достигнуты.

## 2. Концепции, которые лежат в основе Обучения Чувствованию

### • Радикс

Эта работа построена на концепции, что в природе есть сила, которая существовала до появления жизни, и из которой жизнь возникла. Это *радикс*, или жизненная сила. Райх называл её *оргонная энергия*; Месмер называл её *животный магнетизм*; а Райхенбах одиллическая сила. Я называю её *радикс*, а не оргонная энергия, чтобы провести различие между этой энергией и энергией физическом значении.

Это источник как энергии, так и чувствования, субстрат из которого проистекает объективная и субъективная природа. Радикс означает источник или корень. Основные процессы радикса это пульсация, заряд, разрядка, контрпульсация и непосредственно созидательный процесс жизни, в котором поток радикса вызывает спонтанное движение и соответствующее чувство в живом теле. Проявлением контрпульсации является мышечный панцирь, который блокирует чувство и экспрессивное движение, преграждая поток радикс, который лежит в основе того и другого. Эти базовые концепции лежат в основе нашей работы по эмоциональному высвобождению. Это не статические абстракции, а динамичные, доступные наблюдению процессы.

Основная характеристика субстрата, которым является радикс, это то, что он является мостом между психическим и соматическим, между эмоцией с одной стороны и движением тела с другой стороны. Между субъективным переживанием, которое индивидуально и лично, и не может быть напрямую обозреваемо другим человеком, и объективной реальностью, которая социально обозреваема, которую все могут видеть и совместно переживать. Радикс одновременно есть и источник, и объединяющая концепция между этими двумя царствами природы. Как таковую концепцию не следует заимствовать не у одного из этих двух царств природы, которые она пытается соединить. Это не должна быть ни предшествующая всему физическая концепция (энергия), ни предшествующая всему субъективная концепция (дух). Нам не следует пытаться объяснить весь естественный мир, который включает как субъективную, так и объективную реальность, при помощи концепции, заимствованной у одного из этих особых царств.

Для нас использование понятия «энергия», как это делали Райх и многие другие ошибочно, и вводит в заблуждение. «Энергия» имеет определённое значение, и четко

определённые качества для ученого физика. Формы энергии переходят одна в другую. Их всего несколько и эмоции, духа и воображения среди них нет. Нет известного процесса, посредством которого электричество, тепло, ядерная или кинетическая энергия перешла бы в форму эмоции, чувства или мышления. Использование термина «энергия» или другого понятия, заимствованного у физических наук вводит в заблуждение, так легко прийти к заключению, что объективная реальность первична и, что субъективная реальность, так или иначе, вторичное явление, вышедшее из первого. Чувства естественны, идеи естественны, они реальны и являются частью природы. Тем не менее, их нельзя обозреть социально и измерить по шкалам. Они - не физические, и их нельзя свести к материи или понять при помощи физических терминов. Физическая природа - это не вся природа.

Вместе с этим, необходимо избежать ошибки мистического типа, когда говорят, что субъективная природа первична, и объективная реальность лишь проявление духа. Любая идея, которая заявляет о том, что субъективное первично или объективное первично, которая делает вывод, что мир - в сущности дух, или мир - в сущности энергия, неверна. <sup>1</sup> Мир в своей основе и не энергия и не дух. Вместо этого и энергия и дух возникают из единого основного вещества, которое я назвал радикас. И я настаиваю на том, что радикас - это нечто естественное, реальное его можно изучать научно, и он формирует мост между объективным и субъективным. В живом человеке он формирует мост между движением и чувством.

Слово радикас, которое просто означает корень или источник, было выбрано для того, чтобы избежать оттенков как мистического, так и механистического мышления. Мы имеем дело с корневым процессом, с источником. Радикас существует до переживания, но процессы радикаса проявляются и как объективные и как субъективные. Именно эти проявления мы переживаем и с ними работаем. В человеке, это изначальный процесс из которого появляются и чувство и движение. Движение здесь означает движение, направленное на выражение, спонтанное движение, естественное движение, которое взрывается внутри живого существа. Энергия (движение) это объективная ветвь процесса радикаса, в то время как чувство это субъективная ветвь того же процесса. Обе ветви берут свое начало в чем-то более фундаментальном, чем каждое из них. Это начало и есть радикас, который является главным связующим понятием, которое лежит в основе работы по эмоциональному высвобождению в Институте Радикаса. Если это поможет, когда употребляется «радикас», представляйте «жизненную силу» - но она не является аналогом понятия силы в физическом смысле.

При условии, что вы допускаете возможность существования субстрата в природе, который существовал до возникновения жизни, и из которого появилась жизнь, слово, которое используется для его обозначения не так важно, как характеристики и свойства, которые это слово представляет. Следует использовать то слово, которое приемлемо для вас. «Радикас» будет использоваться здесь для обозначения процесса, а «энергия» иногда для обозначения его физических проявлений. Радикас существует не только в нашем теле, но и за его пределами. Но нас здесь интересует, как он функционирует внутри живого существа. Основные характеристики радикаса: 1) это основа чувствования и спонтанного движения, мост между субъективным и объективным, между умом и телом; 2) радикас накапливается и формирует системы, некоторые из которых со временем развивают качества жизни; 3) системы радикаса пульсируют, что означает, наличие ритмичного расширения и сжатия внутри системы. Легче всего это пронаблюдать в живых существах, так как они окружены оболочкой, что позволяет наблюдать сжатие и расширение. 4) Живые системы радикаса заряжаются, накапливают потенциал для выработки энергии и

чувства; и 5) эти системы разряжаются, реализуя свой потенциал. Разрядка радика переживается животным как чувствование.

## **В. Обучение Самостоятельному Выбрату Направления**

Возросшая способность чувствовать, которая появляется в результате Радикс Интенсива, это возросшая способность жить. Второй жизненно важный аспект программы обучения Радикса касается применения способности чувствовать в более широком контексте жизни человека. Для того чтобы реализовать свой потенциал и достичь своих разумных целей, чувства необходимо не только раскрыть, пережить и выразить их необходимо организовать и направить. Энергия даже расширенного сознания должна найти надлежащее созидательное русло, в противном случае она рассеется и ни к чему не приведет. Научитесь чувствовать чрезвычайно важно, но одного этого не достаточно для жизни. Животные тоже живут чувством и инстинктом, а целеустремленность необходима для истинно человеческого уровня существования.

Когда мы учимся чувствовать, мы освобождаем себя, постепенно разблокируем и раскрываем свою творческую энергию, когда мы учимся целеустремленности, мы перефокусируемся и направляем эту энергию на **службу себе**. Радикс Интенсив построен вокруг раскрытия, позволения и исследования своих глубочайших чувств; обучение целеустремленности, однако, построено вокруг принятия решения относительно того, что для вас правильно и исполнения этого, часто, несмотря на свои чувства. Целеустремленность это функция более высокого порядка, чем чувствование. Она требует не только способности чувствовать, но и способности думать, концептуализировать, планировать. Именно целеустремленность, а не чувство даёт человеку возможность контролировать свою жизнь, давать ей направление и смысл. То, как мало жизней имеют направление и смысл, свидетельствует о том, какое небольшое количество людей научились целеустремленности. Большая часть из того, что выглядит как целеустремленное поведение в человеческом существовании, не является истинно целеустремленным. Вместо этого - принудительное достижение целей, которые не были сознательно выбраны человеком, но были навязаны ему другими. Принудительное достижение целей это искажение целеустремленности, которое необходимо раз - учить так как оно блокирует и чувство и целеустремленность. Чувство блокируется, так как человеку необходимо сделать себя нечувствительным, чтобы преследовать цели, которые не существенны для него, целеустремленность блокируется, так как насилие, которое человек совершает над собой в процессе принудительного достижения цели формирует сопротивление самому процессу достижения цели, часто очень мощное сопротивление.

Это сопротивление подрывает и истинную цель, и её искажённую форму. Это крупнейший блок на пути успешного овладения целеустремлённостью.

Пример: - для женщины студентки работа по самостоятельному выбору направления оказывается сложной и неприятной. В упражнении «Воображаемое будущее», в котором студенты исследуют различные возможности, которые им может предложить жизнь, она очень сопротивлялась выполнению этого упражнения, назвав его «глупым» и «бесполезным». Несколько месяцев раньше она уволилась с надёжной работы преподавателя колледжа и переехала в другой штат, чтобы заняться освобождением своего тела и чувств и затем найти работу в движении по раскрытию потенциала человека. Она заявила, что больше не желает выполнять задание, которое требует большой силы воли. В возрасте после 35, без мужа, детей или карьеры у неё не было ничего, что могло бы связывать женщину её возраста с будущим. Её воображаемое будущее могло бы открыть только черную пустоту. Вместо того чтобы посмотреть в лицо этой пустоте и своей потребности построить что-то в своей жизни, чтобы заполнить её, она нашла рациональное объяснение своему сопротивлению и ушла в здесь-и-сейчас своего тела и чувств – распространённый паттерн. Обучение целеустремлённости разработано для того, чтобы научить её строить именно то, чего не хватает такой, как у неё жизни – будущее. Но это требует смелости, желания знать реальность и смотреть ей в лицо, и готовности работать, чтобы построить жизнь, использовать силу воли, для того чтобы определить и стараться достичь своих собственных целей.

Во всём западном мире, принудительное достижение целей, которые запрограммированы в нас обществом, ослабевает, и всё больше и больше людей отказываются от ценностей, убеждений, и стиля жизни, которые их родители считали «хорошими». Религия, брак и семья, профессиональная этика теряют свою хватку. Безопасность, богатство, статус и власть больше не мотивируют так успешно, как они это делали раньше. Серия Интенсивов часто вызывает ускорение этой перемены убеждений и ценностей, что ведёт к тому, что студенты начинают задаваться вопросами относительно направления их жизни. Отбросить социально навязанные убеждения, ценности и жизненные цели, которые они подразумевают – это необходимый шаг в обучение целеустремлённости, как иначе можно установить свои собственные? Но это опасная, обречённая на провал реакция – уйти от потребности иметь цели, потребности организовывать свою жизнь во времени, иметь направление в жизни. Целеустремлённый человек сам должен определить и выбрать это направление. Лучший синоним для целеустремлённости, как мы используем этот термин - это самостоятельный выбор направления. Чтобы избежать недоразумений, связанных с принудительным достижением цели, которое у некоторых людей ассоциируется с термином целеустремлённость, мы начали называть семинары и группы по работе с «целеустремлённостью» - группы по «Самостоятельному Выбору Направления».

### • Поиск и Направление

Жить целеустремлённо не означает строить свою жизнь вокруг заранее продуманного, четко определённого конечного результата. Жить целеустремлённо даже не обязательно означает, что ты знаешь, куда ты движешься в жизни; это часто означает, что человек ведёт определённый, разумно направленный поиск. Искать, тем не менее, не означает бродить бесцельно. Если разумно не направлять поиск, то можно пропустить области, которые следует исследовать. Таким образом, поиск, как любая целенаправленная деятельность имеет направление, т. е. он движется к цели и со временем приносит успех. Найти цели, которые человек может искренне достигать уже само по себе подходящая цель для целеустремлённого человека.

Целеустремлённый человек это не тот, кто тщательно планирует свою жизнь на месяцы и годы вперёд. Чрезмерное планирование, на самом деле, одна из главных форм «неудавшейся целеустремлённости», цель которой - рассеять тревогу о будущем, выбрав заранее определённый жизненный путь. Природа жизни такова, что будущее невозможно предсказать, лишь иногда частично увидеть мельком. Жизнь полна сюрпризов, новых возможностей и вариантов, которые невозможно было предвидеть. Жизнь тем и интересна, что мы можем воспользоваться чем-то новым и непредвиденным. В мире тайн, которые можно исследовать и чудес, которыми можно наслаждаться человек, который ведёт четко спланированное существование, воздвиг вокруг своей жизни рамки, которые жестко ограничивают его свободу и сужают возможности, которые приготовила ему жизнь.

Человек, который живёт без направления, также ограничивает возможности, уготованные для него жизнью, но по-другому. Он увлекается тем, что интересно в моменте, и это уводит его сначала в одном направлении, затем в другом, по мере того как то, что интересовало его в прошлом месяце, в прошлом году вытесняется снова и снова чем-то новым. Такая жизнь никуда не ведёт; она тратится на то, что человек ходит взад вперёд и кругами на ограниченном участке существования. Творческий, блестящий молодой человек в 25, который посвящает себя жизни из чувств в здесь-и-сейчас, становится жалким неудачником в 50, без единого значимого достижения, которое продемонстрировало бы, как он сумел реализовать свой замечательный потенциал. Зрелые мужчины, которые сталкиваются с действительно интересными и значимыми вызовами и решениями в «здесь-и-сейчас» своей повседневной жизни - это мужчины, у которых были дальновидность и дисциплина, которые им удалось сохранить на протяжении жизни, чтобы двигаться в направлении, которое привело их туда, где были эти вызовы и решения. Цели и задачи накладывают ограничения на то, что человек делает в настоящем. Иметь направление означает видеть эти ограничения. Когда необходимые ограничения установлены, студент целеустремлённости концентрируется на настоящем, на жизни в «здесь - и - сейчас» в рамках установленных ограничений. Таким образом, изо дня в день от недели к неделе его жизнь постоянно движется в направлении долгосрочных целей, которые он для себя установил. В той степени, в какой ему это удаётся, его жизнь находится «в колее» и куда-то движется. Когда цели и задачи, определяющие направление были выбраны верно, это направление приведёт человека к самореализации, к реализации его жизненного потенциала.

### • Концептуальный и Социальный Панцирь

Обучение чувствованию направлено на то, чтобы помочь студенту освободиться от мышечного панциря, хронических паттернов напряжения в теле, которые блокируют поток жизненной силы, лежащей в основе чувствования. Подобным образом, обучение целеустремлённости направлено на то, чтобы помочь студенту освободиться от другого вида панциря, который находится в моделях мышления и поведения. Этот второй панцирь проявляется в представлениях о себе, которые создал студент, в его ценностях и убеждениях, в его взаимоотношениях, в его привычках и стиле жизни, и его работе. Любая (а часто все) из этих областей жизни ограничены и искажены такими способами, которые выражают и являются продолжением паттернов мышечного панциря студента. Люди часто формируют стиль жизни, ценности и убеждения, находят друзей, любовные взаимоотношения и работу, идя на поводу у своих эмоциональных защит. В таком случае



мышечный панцирь представляет лишь самую глубокую внутреннюю линию защиты. Внешняя линия вплетена во всю структуру жизни студента, которую он сам создал.

Вся программа обучения целеустремлённости возникла благодаря открытию, что само по себе освобождение тела от блоков, которые мешают чувствовать, не влияет на внешнюю линию защиты, хотя студент регулярно осознаёт проблемы, которые создают эти защитные механизмы. Не приносящая удовлетворения карьера, которой студент посвятил десятилетия; стиль жизни, при котором свободное время проводится в погоне за чем-то бессмысленным и самоубийственным; поверхностная дружба, которая не приносит удовлетворения, брак, в котором невозможно проявить себя, взгляд на себя и на жизнь, которые лишают человека силы и независимости - вот несколько проблем, которые затрагиваются в обучении целеустремлённости. Это проблемы, которые требуют обдумывания, решения и действия. В то время как обучение чувствованию имеет дело со спонтанным чувством и выражением, обучение целеустремлённости имеет дело с их противоположностью, произвольным вниманием и его выражением, т. е. произвольным поведением.

Обучение чувствованию сосредотачивается на настоящем моменте времени, здесь и сейчас, тогда как обучение целеустремлённости имеет дело с жизнью студента на протяжении времени, с прошлым, которое он помнит и будущим, которое он представляет. С этим можно иметь дело только концептуально. Определяющая характеристика обучения целеустремлённости в том, что оно работает концептуально с жизнью студента на протяжении времени.

#### 1. Вечер Обучения Самостоятельному Выбору Направления (Целеустремлённости)<sup>1</sup>

Двенадцать студентов и лидер собираются в звуконепроходимой комнате для своей еженедельной встречи (Чувствование и Самостоятельный Выбор Направления). Группа встречалась до этого четыре раза и участвовала в марафоне, который длился всю ночь. Большая часть студентов включают диктофоны, которые они принесли с собой. Им рекомендовали записывать свою работу и замечания лидера, но им не разрешено записывать работу других.

Когда наступает время начала группы, несколько студентов уже используют нео-райхианские упражнения, чтобы расслабиться физически и эмоционально. Затем группа формирует круг, и после ещё нескольких упражнений, все разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. После того, как все заняли хорошее положение и почувствовали контакт с землёй и со своим телом, партнёры начинают смотреть друг другу в глаза. Не прерывая контакт глазами, они работают с фразами, которые им дал групплидер. Их просят говорить быстро, оставаясь в контакте с собой и со своим партнёром, произнося одну и ту же фразу много раз. Один из членов пары выбирается в группу один, другой в группу два.

*«Первая группа», говорит: «Делай то, что тебе говорят».*

*Вторая группа отвечает: « Оставь меня в покое».*

Группа работает с этим, и затем с похожими фразами, меняя партнёров и роли три или четыре раза. Им рекомендуют говорить уверенно, но не драматизировать и не блокировать чувства. Некоторые пары становятся громкими и гневными, другие спокойно

настойчивыми. Один не может заявить уверенно, при этом не улыбаясь, за что получает замечание от партнёра, который говорит ему: «Ты боишься не улыбаться».

После каждой группы предложений, от партнёров требуется смотреть друг другу в глаза, не разговаривая. Иначе многие ослабили бы или свели на нет эффект упражнения на самоутверждение, быстро погрузившись в разговор.

Последние предложения направлены скорее на позволение себе, чем на утверждение себя. *«Вторая группа, скажите своему партнёру своими словами: «Я могу показать тебе свою боль, я могу позволить тебе видеть, когда мне больно. Я мог бы позволить себе поплакать с тобой». Первая группа, ваш ответ подтверждает разрешение, которое ваш партнёр даёт себе. Отвечайте: «Я принимаю твою боль. Я хочу, чтобы ты показал, что ты чувствуешь». Вы можете изменять слова, сохраняя при этом смысл. Позвольте себе полностью осознать это чувство, и посмотрите, можете ли вы сказать правдивые фразы».* Студенты выполняют это. В двух парах студент начинает плакать во время упражнения.

Во время других встреч группа работала с фразами, которые дают разрешение на гнев, страх, любовь, доверие, радость, сексуальные чувства. Во время первых встреч группы, «позволяющие» фразы были в основном деревянными и неискренними, но теперь они более настоящие. Большинство членов группы больше чем один раз погружались в глубокое чувство в присутствии других, и это придало смысл их работе с «позволениями».

---

<sup>1</sup> Описание типичной еженедельной работы группы, которую проводил автор в семидесятые годы.

Затем группа садится в круг. Прошло всего двадцать минут с момента начала группы, но студенты уже в большем контакте с собой и друг с другом. Следующие пятнадцать минут посвящаются краткому шерингу. Тема - контракты, которые студенты составили для того, чтобы помочь себе измениться так, как они хотят, но также включают и другие важные события. Есть сообщения о смене работы, о ссоре студента со своими родителями и как он с этим справился, и примирение между супругами. Женщина средних лет выполнила контракт пойти на уроки вождения, молодой человек рассказал о двух попытках устроить свидание, одно из которых оказалось успешным, и женщина, которая отстояла себя, отказавшись «обслуживать» мужа сексуально в те моменты, когда сама не хотела заниматься сексом. Замкнутый молодой человек смотрел в глаза каждому человеку, с которым он общался в течение недели. Одна студентка не выполнила решение сбросить три фунта, другой студент продолжил бросать курить.

Большинство членов группы реагируют на сообщения с интересом, высказывая одобрение студентам, которые выполнили контракты, которые, по мнению, группы трудные. Тем, кто не выполнил контракты, уделяется меньше внимания. Студентке, которая дважды до этого не выполняла контракты, говорят, что ей нужно поработать над проблемой с контрактами в группе. Участники понимают, что, либо она не знает, чего хочет и заключает неправильные контракты, либо она выработала обречённый на провал паттерн поведения, чтобы не позволять себе получать то, чего она хочет. Ей либо нужно больше работать над тем, чтобы выяснить чего она действительно хочет, или изменить обречённый на провал паттерн, или и то и другое.

*«Я приму контракт от того, кто хочет работать над проблемой человеческих взаимоотношений»,* говорит лидер. ( Практически половина времени работы группы сосредоточена на выбранной проблемной области, как например тело, сексуальность, умение отстоять себя, проблемы с работой, или человеческие взаимоотношения.)

Молодой человек по имени Кенни просит поработать. Он включает свой диктофон, и затем начинает говорить. Он описывает свою проблему – стеснительность с женщинами. Ему трудно подойти к тем, кто ему нравится, и получить то, чего он хочет, от тех, с кем он идёт на свидание. Он говорит, что хочет стать более уверенным в себе, способным отстаивать себя, не чувствовать себя таким подавленным, когда его попытки проваливаются и ему отказывают. У Кенни - действующий контракт приглашать, по крайней мере, двух девушек на свидание. Это помогло ему действовать, не смотря на свой страх, но страх не уменьшился. Благодаря свиданиям он начал лучше осознавать свою проблему стеснительности, когда он на свидании с девушкой.

Лидер просит Кенни найти партнёра для работы, по возможности женщину с которой он может почувствовать себя стеснительным. Кенни должен подойти к женщине (или мужчине), которую он выбрал и попросить её или его поработать с ним, оставаясь открытым тем чувствам, которые могут в результате этого подняться, сохраняя контакт через глаза во время взаимодействия и какое-то время после него. Человек, которого он просит, должен таким же образом принять или отклонить просьбу Кенни, в соответствии с тем, что человек чувствует, не считая, что это его долг или обязательство.

Он просит Тину, невысокую, привлекательную, искреннюю молодую брюнетку. Уже в этом Кенни проявляет смелость, так как Тина не уважает мужчин, которые кажутся слабыми, и она отказывала Кенни раньше.

*«Да, я хотела бы поработать с тобой сегодня вечером, Кенни»,* отвечает она на его вопрос.

Лидер говорит Кенни и Тине сесть лицом друг к другу, прикасаясь коленями, в центре круга, сформированного другими. Сначала их просят закрыть глаза и дышать глубоко и свободно «в свой живот», чувствуя при этом своё тело. Через какое-то время он говорит им открыть глаза и молча посмотреть друг на друга. *«Продолжайте убирать свои защиты. Примите то, что вы чувствуете себя уязвимыми. Позвольте, чтобы вас увидели, и затем позвольте себе видеть. Будьте в контакте с собой и осознавайте присутствие своего партнёра.*

*«Тина, ты слишком осторожно дышишь. Просто позволяй воздуху свободно выходить».*

*Через мгновение лидер просит Кенни начать, работая над предложениями Брандена. «Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я ...»<sup>1</sup>*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я нервничаю.*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я боялся, что ты не захочешь со мной работать.*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я считаю тебя очень привлекательной.*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я не знал, как произвести на тебя впечатление.»*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я хотел произвести на тебя впечатление.»*

*«Я хочу, чтобы ты знала обо мне, что я чувствую, что ты начинаешь сердиться прямо сейчас.»*

*«Задержись на этом, Кенни», говорит лидер, «Дыши более полно, и начни: «Если ты сердисься на меня...» Кенни продолжает:*

*«Если ты сердисься на меня, то я разочарован.»*

*«Если ты сердисься на меня, то я расстроен.»*

*«Если ты сердисься на меня, то я не достучался до тебя.»*

*«Если ты сердисься на меня, то меня это немного обижает.»*

Кенни говорит ещё несколько предложений, отмечая, что если Тина сердится, он отвечает тем, что чувствует себя обиженным и разочарованным.

*«Теперь Тина», говорит лидер, «скажи ему, что ты чувствуешь. Начиная предложение с «Когда я смотрю на тебя, я чувствую...»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую раздражение.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что защищаюсь.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что у тебя нет силы – это не правда.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что ты прячешь свою мужскую силу.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что ты хочешь, чтобы о тебе заботились.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что ты хочешь, чтобы я заботилась о тебе.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я как бы злюсь.»*

*«Когда я смотрю на тебя, я чувствую, что ты меня привлекаешь, пока мы не начинаем сближаться.»*

*«ОК, подожди Тина. Теперь я хочу, чтобы Кенни поработал с «Когда ты смотришь на меня, я чувствую...» Осознавай её внимание, когда ты работаешь.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что на меня нападают.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что меня не правильно понимают.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что меня судят.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что мне не нравится быть здесь.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую себя отвергнутым.»*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что меня пристально рассматривают и делают вывод, что я хочу.»*

---

*<sup>1</sup>Использование незаконченных предложений как в этом упражнении взято из работы Натаниеля Брандена. Смотрите: Branden, Nathaniel, THE DISOWNED SELF. Los Angeles: Nash Publishing Co., 1971*

*«Когда ты смотришь на меня, я чувствую, что чтобы я не сделал, этого будет недостаточно, чтобы угодить тебе.»*

*«Быстро перейди к «Моя мама всегда...»*

*«Мама всегда была расстроена.»*

*«Моя мама всегда жаловалась.»*

*«Мама всегда ворчала.»*

*«Моя мама всегда ожидала чего-то от меня.»*

*«Мама всегда была критична.»*

*«Мама всегда была раздражена из-за меня.»*

*«Мама всегда была вспыльчива.»*

*«Мама всегда была несчастна.»*

*«Мама всегда ворчала на Отца.»*

*«Теперь поработай с «Отец всегда был...»*

*«Отец всегда отсутствовал.»*

*«Отец всегда молчал.»*

*«Отец всегда сохранял мир.»*

*«Отец всегда успокаивал Мать.»*

*«Отец всегда был за газетой.»*

*«Отец всегда пил.»*

*«Отец всегда уединялся.*

*«Достаточно пока о твоём отце. Вернись к своей матери. Посмотри, как она смотрит на тебя неодобрительно. Не забывай смотреть ей в глаза. Начни с предложения: «Когда я смотрел в сердитое лицо матери...»*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, мне было страшно.*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, я чувствовал себя в ловушке.*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, я дрожал.*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, я не мог пошевелиться.*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, я хотел исчезнуть.*

*«Когда я смотрел в сердитое лицо матери, я ненавидел её.*

*«Сделай глубокий вдох и продолжи криком «ЕСЛИ БЫ Я МОГ КРИКНУТЬ НА СВОЮ МАТЬ, ТО Я, ВОЗМОЖНО, КРИКНУЛ БЫ...» Теперь громко и быстро».*

*«ЕСЛИ БЫ Я МОГ КРИКНУТЬ НА СВОЮ МАТЬ, ТО Я, ВОЗМОЖНО, КРИКНУЛ БЫ: «ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я МОГ КРИКНУТЬ НА СВОЮ МАТЬ, ТО Я, ВОЗМОЖНО, КРИКНУЛ БЫ: «Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я МОГ КРИКНУТЬ НА СВОЮ МАТЬ, ТО Я, ВОЗМОЖНО, КРИКНУЛ БЫ: «НЕ БУДЬ ТАКОЙ ВОРЧЛИВОЙ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я МОГ КРИКНУТЬ НА СВОЮ МАТЬ, ТО Я, ВОЗМОЖНО, КРИКНУЛ БЫ: «Я ДЕЛАЮ ВСЁ, ЧТО В МОИХ СИЛАХ».*

*«Подожди Кенни, переключись на разговор с Тиной «ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ...»*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «ТЫ ТОЧНО ТАКАЯ, КАК МОЯ ЧЁРТОВА МАТЬ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «НЕ КАСТРИРУЙ МЕНЯ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «ТЕБЕ НЕ ЧА ЗАЧТО НА МЕНЯ СЕРДИТЬСЯ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «ПРЕКРАТИ СУДИТЬ МЕНЯ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «ПОЗВОЛЬ МНЕ БЫТЬ СОБОЙ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛ НА ТЕБЯ, Я МОГ БЫ КРИКНУТЬ: «МНЕ НАДОЕЛО СТАРАТЬСЯ УГОДИТЬ ТЕБЕ».*

*«Теперь Тина, кричи в ответ. Используй то же самое предложение: «ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ...» Сделай несколько вдохов, затем громко и быстро. Кенни, впускай это». Тина собирается и начинает:*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «Я НЕ ТВОЯ ЧЁРТОВА МАТЬ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «Я ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ СОБОЙ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ СТАРАЛСЯ УГОДИТЬ МНЕ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ УГОДИТЬ СЕБЕ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ БЫТЬ СОБОЙ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «СКАЖИ СВОЕЙ МАТЕРИ, ПУСТЬ ОНА ОСТАВИТ ТЕБЯ В ПОКОЕ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «НЕ ПРЕНОСИ НА МЕНЯ ЧУВСТВА К СВОЕЙ МАТЕРИ».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «МЕНЯ ЗОВУТ ТИНА».*

*«ЕСЛИ БЫ Я КРИЧАЛА НА ТЕБЯ, Я МОГЛА БЫ КРИКНУТЬ: «ТВОЯ МАТЬ КАСТРИРОВАЛА ТЕБЯ, А НЕ Я».*

*«Остановись на мгновение», говорит лидер. (И с Кенни и с Тиной он вступает после того как основная сила их гнева прошла, что видно из уровня громкости и горячности). «Оставайтесь друг с другом через глаза, позвольте своему дыханию расслабиться, опуститесь в свои животы». У Тины в процессе этого заметно смягчается выражение.*

*«О.К. Тина», говорит лидер, «начни «Ещё я хочу сказать тебе ...»*

*«Ещё я хочу сказать тебе, что ты слишком стараешься.*

*«Ещё я хочу сказать тебе, что тебе не нужно так стараться.*

*«Ещё я хочу сказать тебе, что я увидела в тебе много смелости.*

*«Ещё я хочу сказать тебе, что тебе удалось достучаться до меня – частично, в любом случае.*

*«Хорошо, теперь продолжи с: «Мне нравится в тебе то, что...»*

*«Мне нравится в тебе то, что у тебя голубые глаза.*

*«Мне нравится в тебе твоё тепло.*

*«Мне нравится в тебе то, что ты делаешь то, что ты боишься делать.*

*«Мне нравится в тебе то, что ты растёшь.*

*«Мне нравится в тебе то, что ты восприимчивый.*

*«Мне нравится в тебе то, что ты внимательный к другим.*

*«Мне нравится в тебе то, что ты высокий.*

Кенни в замешательстве и ему немного неловко от этих позитивных выражений чувства со стороны Тины, и ясно, что она действительно имеет их в виду.

*«Остановись теперь. Кенни, поработай с: «Если бы я стеснялся в твоём присутствии...» Впусти это чувство, всё время осознавай присутствие Тины и говори ей».*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, я бы не знал, что сказать.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, я бы – я иногда действительно стесняюсь в твоём присутствии.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, я бы не знал, что с этим делать.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, я бы ненавидел это.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, мне бы хотелось с этим справиться.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, я бы чувствовал неловкость.*

*«Если бы я стеснялся в твоём присутствии, у меня было бы ощущение собственной неполноценности.*

*«Остановись. Перейди к: «Одна из вещей, из-за которых я, возможно, стесняюсь в твоём присутствии...»*

*«Одна из вещей, из-за которых я бы –»*

*«из-за которых я, возможно - продолжай говорить «возможно, стесняюсь в твоём присутствии».*



*«Одна из вещей, из-за которых я, возможно, стесняюсь в твоём присутствии, это то, что я боюсь тебя.»*

*«Одна из вещей, из-за которых я, возможно, стесняюсь в твоём присутствии, это то, что ты мне нравишься.»*

*«Снова остановись, но оставайся с этим чувством. Я хочу немного изменить предложение. Поработай с «Я стесняюсь когда...»*

*«Я стесняюсь, когда ты смотришь на меня.»*

*«Я стесняюсь, когда мы можем сблизиться.»*

*«Я стесняюсь, когда я ощущаю твою привлекательность.»*

*«Я стесняюсь, когда ты замечаешь что-то во мне.»*

*«Я стесняюсь, когда хочу к тебе прикоснуться.»*

*«Я стесняюсь, когда я начинаю испытывать сексуальное влечение к тебе.»*

*«Я стесняюсь, когда ты замечаешь, что я смотрю на тебя.»*

*«Хорошо. Оставайся с чувством стеснительности. Позволь себе погрузиться в него, и замечай, что ты делаешь, когда ты стесняешься. Что происходит в твоём теле и в твоей голове? На этот раз я хочу, чтобы ты поработал с тем, из чего состоит стеснительность. Позволь себе чувствовать, когда ты это говоришь. Но говори предложения быстро без усилий, я не хочу, чтобы ты слишком анализировал и осторожничал. Поработай над предложением: «Когда я стесняюсь, я...»*

*«Когда я стесняюсь, я задерживаю дыхание.»*

*«Когда я стесняюсь, я краснею.»*

*«Когда я стесняюсь, я становлюсь принужденным.»*

*«Когда я стесняюсь, я начинаю обращать чрезмерное внимание на то, как ты на меня можешь отреагировать.»*

*«Когда я стесняюсь, моё тело напрягается.»*

*«Когда я стесняюсь, я ухожу вовнутрь вместо того, чтобы идти вовне.»*

*«Повтори это.»*

*«Когда я стесняюсь, я ухожу вовнутрь вместо того, чтобы идти вовне.»*

*«Остановись. Позволь этому осесть. Теперь продолжай с предложением. «Быть стеснительным хорошо потому, что...»*

«Быть стеснительным хорошо потому, что...» (лидеру) «Это как пытаться найти что-то хорошее в том, что у тебя высыпание на коже или в том, что тебя переехал грузовик.

«Давай Кенни, ты уже достаточно долго в группе, чтобы знать, что такие паттерны реакции всегда выполняют какую – то роль. Теперь придумывай, предполагай, выдавай бессмыслицу, если не можешь найти чего-то со смыслом, но продолжай говорить предложения, и говори их Тине. Попробуй сформулировать «Из-за стеснительности я...» Кенни начинает уныло:

«Из-за стеснительности я чувствую себя дерьмово.

«Из-за стеснительности я не могу переспать с девушкой.

«Из-за стеснительности я чувствую себя слабым и неадекватным.

«Я хочу услышать что-то позитивное, что тебе даёт стеснительность».

«Стеснительность парализует меня.

«Это позитивное?»

«Подождите. Стеснительность парализует меня, когда я собираюсь рискнуть.

«Стеснительность предупреждает меня о том, что то, что я собираюсь сделать рискованно.

«Стеснительность не позволяет мне подойти к тебе, когда меня могут отвергнуть – и подождите», Кенни говорит с восторгом нового понимания-

«Стеснительность не дает мне двигаться вперед, когда меня могут принять, когда ты можешь ответить на мои ухаживания».

«О. К. теперь скажи ей: «Если ты ответишь на мои ухаживания...»

«Если ты ответишь на мои ухаживания, это будет исполнение того, о чем я мечтал но...

«Если ты ответишь на мои ухаживания, это уже не будет фантазией, это будет реальностью.

«Если ты ответишь на мои ухаживания, мне будет страшно.

«Если ты ответишь на мои ухаживания, мне нужно будет быть готовым к продолжению.

«Если ты ответишь, я надеюсь я готов.

«Если ты ответишь, думаю я готов, но мне также страшно.- И мне за это стыдно».

Видно, что для Кенни это признание действительно болезненно. «О. К.», говорит лидер, *«это важно. Я хочу, чтобы ты продолжил, допустим, она отвергнет твои ухаживания. Откройся этому чувству. Твоё предложение: «Если ты отвергнешь меня...»*

*«Если ты отвергнешь меня, это больно.*

*«Если ты отвергнешь меня, это ужасно.*

*«Если ты отвергнешь меня, я снова потерпел неудачу.*

*«Если ты отвергнешь меня, мне будет тяжело эмоционально перенести это. «Если ты отвергнешь меня, я сожмусь.*

*«Если ты отвергнешь меня, я буду чувствовать поражение и боль.*

*«Теперь вернись к «Из-за стеснительности...». Если хочешь, можешь повторять то, что ты сказал раньше. Я хочу собрать всё, что ты знаешь о стеснительности; О.К. ...»*

*«Из-за стеснительности я не могу быть отвергнутым.*

*«Из-за стеснительности меня не могут принять.*

*«Из-за стеснительности я не иду на сильный эмоциональный риск.*

*«Стеснительность (язвительно) защищает мою тонкую кожу.*

*«Из-за стеснительности я не иду на риск, на который я действительно хочу идти – и в этом проблема.*

*«Часть тебя хочет идти на риск. Не отказывайся от той части себя, которая не хочет этого. Продолжай».*

*«Из-за стеснительности я не вовлекаюсь в ситуации, с которыми мои эмоции говорят, я возможно, не справлюсь.*

*«Из-за стеснительности я не могу расширить возможности, которые мне предлагает жизнь.*

*«Из-за стеснительности я не могу жить в полной мере.*

*«Из-за стеснительности я не могу испытать сильную боль, и сильное наслаждение.*

*«Стеснительность выражает мой страх жить более насыщенной жизнью, чем сейчас. Боже, я ненавижу то, что я такой.*

*«Хорошо, продолжи с «Быть стеснительным плохо по тому, что...»*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что из-за этого я упускаю то, чего я действительно хочу.*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что я не могу получить удовольствие, когда провожу время с девушкой, которая приятна.*

*«Скажи это по-другому».*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что я становлюсь стеснительным в моменты, когда есть возможность близости с кем-то, и это мешает развитию отношений – это самое худшее – а это должно быть приятное, счастливое время, когда мы узнаём друг друга».*

*«Хорошо, продолжай».*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что я не только не получаю то, чего хочу, но и чувствую себя ужасно.*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что из-за этого я чувствую себя немужественным, слабым неудачником.*

*«Быть стеснительным плохо по тому, что это без необходимости сужает возможности в моей жизни.*

*«Сделай паузу, Кенни. Дыши глубоко в живот. Чувствуй сейчас своё тело до ступней, когда ты работаешь. Смотри на Тину и сохраняй контакт с собой. Используй предложение: «Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии это...»*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии это дышать, когда ты смотришь на меня.*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии это помнить, что близость трудна и для тебя.*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии это принять то, что я боюсь и не критиковать себя за это.- Да это кажется важно.*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии это признаться тебе в том, что со мной происходит, вместо того, чтобы пытаться скрыть то, что мне страшно.*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии, это тренироваться быть в «сейчас» с тобой. Когда я стесняюсь, я начинаю превосхищать и я не в «сейчас».*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии, это больше заботиться о том, как лучше узнать тебя, и меньше о том, как затащить тебя в постель.*

*«Одна из вещей, которую я мог бы сделать, чтобы быть менее стеснительным в твоём присутствии, это позволить себе больше узнавать о том, что значит быть*

«стеснительным», что делают моё тело и жизненная сила, чтобы возникло чувство стеснительности.

«О. К. это важно, но немножко уводит в голову, ты можешь продолжить в этом направлении, когда будешь работать с кассетой. Я хочу, чтобы ты сейчас оставался с теми чувствами, которые поднялись в результате работы с Тиной. Оба, начинайте больше дышать. Возьми руку Тины и посмотри ей в глаза. Ты говорил важные вещи. Осознавай, как она привлекательна для тебя. Проецируй теперь через чувство стеснительности. Открывай, как ты мог бы себя чувствовать, если бы тебе удалось полностью преодолеть стеснительность, не становясь безразличным или нечувствительным, а – как ты сказал немного ранее, направляясь вовне, к ней, а не внутрь в свою застенчивость. Как это могло бы быть. Смотри на неё, осознавай её присутствие, иди ей на встречу и работай с предложением, «Если бы я преодолел стеснительность с тобой...»

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, я не знаю, чтобы я чувствовал.

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, это могло бы быть замечательно.

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, у нас действительно мог бы возникнуть контакт.

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, мы действительно могли бы узнать друг друга.

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, между нами действительно могла бы возникнуть близость». С этим предложением Кенни переполняют чувства. Его выражение наполняется восхищением, дыхание ускоряется, на глазах выступают слёзы.

«Если бы я преодолел стеснительность с тобой, между нами действительно могла бы возникнуть близость – мы бы могли просто быть друг с другом. Сейчас кажется, что это так просто, просто быть с кем-то, кто тебя привлекает». Кенни начинает всхлипывать. «Сейчас это так просто – почему порой это бывает так трудно? Почему я делаю это таким трудным, Тина?»

Тина смотрит Кенни в глаза, и слёзы сочувствия выступают у неё из глаз, когда Кенни позволяет себе заплакать. Тина раскрывает объятия и Кенни начинает рыдать. Когда он заканчивает один из участников приносит им коробок с салфетками. Какое-то время никто ничего не говорит. Затем лидер: «Тина, ты хочешь что-нибудь сказать? Не торопись.

Тина высмаркивает нос, затем смотрит на Кенни и готовится говорить.

«Кенни, тебе действительно удалось это сегодня вечером. Я так сопереживала тебе в твоей работе, и этот прорыв в конце, казалось, тебе удалось пробиться через стену страха и застенчивости в новое пространство. Когда ты попал туда, ты был настоящим. Ты был открытым и уязвимым – и в то же время мужественным, то, как ты пошел на что-то трудное и рискованное. Я чувствовала такой контакт с тобой. Для меня не удивительно, что ты заплакал, с таким уровнем чувства – казалось, ты открылся до самой сердцевины. Я так тронута – я больше не могу ничего сказать».

Через мгновение, Джордж, тихий мужчина примерно тридцати лет говорит: *«Твоя работа так много для меня значила, Кенни. Я всегда был стеснительным с женщинами. Когда ты дошел до того, что стеснительность предупреждает тебя о риске – защищает тебя от риска или отвержения, или может даже больше того, риска приятя, я испытал настоящее переживание «ага». И затем, мне показалось, ты посмотрел на этот риск и пошёл на него с Тиной – вот как я понимаю то, что произошло. То, что вы вдвоём сейчас сделали, вызывает у меня хорошие чувства.*

По правилам группы обратная связь даётся в виде формулировки чувств, позитивных или негативных, в ответ на проделанную работу и тем, кто работал. Эти формулировки выражают чувства слушателей, и не принимают форму вопросов, объяснений или советов. Другие чувства, высказанные Кенни, показывают сочувствие ему и его проблеме стеснительности. Два человека отмечают, что Тина была отличной слушательницей, и в том, чего удалось добиться Кенни немало её заслуги.

*«На твоей кассете много материала, с которым ты можешь работать», комментирует лидер. «Я думаю, что на данный момент это твоя самая значительная работа, Кенни. Сейчас у нас десятиминутный перерыв – оставайтесь с теми чувствами, которые вы открыли. После перерыва я хочу немного поговорить о стеснительности».*

Кенни выглядит по-другому после своей работы - он возбуждён, в контакте, светиться. Он остаётся рядом с Тиной во время перерыва, и несколько членов группы подходят, чтобы предложить свои комментарии о его работе. После того, как группа вновь собирается большинство студентов включают свои диктофоны.

-----

«С точки зрения динамики стеснительность - это эмоция по типу страха. Она вызывает движение жизненной силы вовнутрь. Это переживается как усиление самоанализа, наряду со страхом расширения вовне к другому человеку. Кенни сказал: *«Одна из вещей, которые я делаю, когда стесняюсь - это иду вовнутрь, когда нужно идти вовне».* Но развернуться вовне страшно – здесь и появляется страх. Когда мы стесняемся, мы переживаем нашу примитивную эмоциональную оценку, что идти вовне в этой ситуации рискованно. И ни какое интеллектуальное объяснение не изменит это чувство. Его можно притупить, загнать глубже или сделаться менее чувствительным к нему, но это в действительности не меняет базового чувства.

«Что же мы будем делать? Один шаг «взять себя в руки» и заставить себя пойти вовне в своём поведении усилием воли. Кенни делал это, когда требовал от себя приглашать девушек на свидания. Я уважаю это, как вы знаете – у меня много уважения к человеческой воле, и к человеку, который требует от себя делать трудные вещи, которые он знает, ему следует делать. – Но проблему стеснительности нельзя решить усилием воли – этим её можно только компенсировать, так чтобы не позволять стеснительности разрушить возможность социального контакта.

«Чего стеснительный человек хочет так это изменить чувство стеснительности. Так как чувства автономны и их нельзя изменить усилием воли, он оказывается в затруднительном положении. Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя менее стеснительным? Вот вопрос. Хотя нет простого ответа, вы наблюдали направление ответа в работе Кенни сегодня вечером, когда он позволили себе пойти на эмоциональный риск близости, когда он по-настоящему открылся перед другим человеком.

«Отметьте ту роль, которую сыграла воля в том, что сделал Кенни. Ему нужно вызваться участвовать в работе - это требует акта воли, который у многих из вас вызывает трудности. Затем он попросил Тину работать с ним, и это было действительно значительное проявление воли. Для него Тина привлекательна, и она временами была с ним довольно резка. Поэтому благодаря силе воли он поставил себя в ситуацию, которая была трудной, рискованной и абсолютно верной для работы со стеснительностью». И это то, что может сделать сила воли – но это всё, что она может сделать. Когда ты уже в ситуации, воля должна уступить место чувствам. Она не может вызвать чувства, она может лишь помешать им. Для того, чтобы чувства доверия, открытости и близости, которыми Кенни хотел заменить свою стеснительность, могли развиваться, его воля не должна была мешать им, чтобы чувства могли развиваться по-своему, со своей скоростью. Поступая таким образом, чувства могут усилиться, чтобы преодолеть блоки. Если это произойдёт, это переживается как нечто болезненное – поэтому Кенни заплакал – но также как облегчение, когда преграда на пути к близости, которую Кенни носил с собой все дни своей жизни, исчезает, и появляются новые чувства.

«Когда такие преграды исчезают, человек меняется. Насколько Кенни изменится, и каким образом, мы увидим в последующие недели. И мы узнаем, как много дополнительной работы необходимо Кенни в этой области, чтобы закрепить происходящие перемены. В одном я уверен, что он действительно изменился на уровне чувствования».

«Он теперь будет менее стеснительным?» - спрашивает один из участников.

«Я знаю чего ожидать из прошлого опыта, но не хочу говорить Кенни, каких переживаний ожидать. Как ты себя чувствуешь прямо сейчас, Кенни?»

«Я сейчас пребываю в эйфории, словно я могу сделать что угодно. Я чувствую силу – ни следа стеснительности, чувствую, что она под контролем».

«Не ожидай, что эйфория сохранится на неопределённое время, но ожидай, что произойдет важная перемена, которую тебе удастся сохранить и расширить, продолжая в том - же направлении».

«Мне нужно что – то сказать», говорит другой член группы. «Из всего, что было раньше сказано здесь о чувствовании и целеустремлённости, мне никогда не удавалось действительно понять это. Теперь вдруг всё стало ясно из того, что ты сказал о работе Кенни. Целеустремлённость Кенни, то направление, которое он сам выбрал, привело его в эту группу, заставило его работать сегодня вечером, помогло ему показать свою проблему стеснительности, помогло ему попросить Тину работать с ним. Он делал всё это, несмотря на свои чувства, потому, что он знал, что это правильно для него. Затем, вовремя работы он перестал стараться, перестал действовать из воли, просто последовал за чувствами и ассоциациями в упражнении, принимая все, что поднималось – и у него произошёл прорыв в чувствовании».

«Хорошо сказано; «обучение целеустремлённости, ведущее к открытию чувств». Лучше всего, когда работа с целеустремлённостью включает и чувства и концепции, которые интегрируются в этой работе. Вначале, желанию сформировать близкие взаимоотношения противостоит стеснительность. И нужно использовать волю вопреки лежащим в основе проблемы чувствам, прежде, чем эти чувства можно будет проявить и начать с ними работать, как мы сделали в случае с Кенни. Когда чувства открываются на благо целеустремлённости, это обеспечивает интеграцию и высвобождение энергии или

силы, которые раньше были в конфликте. Честно говоря, нам ещё много нужно узнать о технической стороне этого, но мы учимся каждый день. – Давайте продолжим. Кто хочет работать?

Тучная молодая женщина по имени Марта, которой не удалось выполнить свой контракт сесть на диету, просит поработать над её проблемой «отсутствия силы воли», которая ей необходима для того, чтобы заставлять себя делать те вещи, которые ей необходимы, как например, сесть на диету. После того, как она включает свой диктофон, она продолжает говорить о проблеме, и соглашается провести небольшой эксперимент, который предлагает лидер, чтобы исследовать чувства, связанные с описанной проблемой. Лидер собирается использовать технику, которая сочетает аспекты Гештальт терапии и Трансакционного Анализа. Марте помогают определить и испытать эго- состояния, связанные с её «родителем» и её «ребёнком», как описано у Эрика Берна. Затем она делает упражнение из Гештальт терапии, в котором эти две фракции её личности разговаривают друг с другом, как в упражнении «собака сверху-собака снизу». Марту просят говорить в настоящем времени в обеих ролях. В роли родителя она будет в основном использовать второе лицо. (*«Почему ты это сделала?»*, *«Что с тобой?»*) В роли ребёнка она в основном будет говорить от первого лица. (*«Я не хочу; я не виновата»*.) В роли родителя она сидит на стуле, разговаривая сверху вниз с ребёнком, который сидит на подушке на полу. В роли ребёнка она сидит на подушке, разговаривая снизу вверх с фигурой родителя на стуле. Основное отклонение от Гештальт работы - в большем акценте на дыхании, реакциях тела, демонстрирующих Райхианское образование ведущего. Работа Марты обнаруживает молодую женщину, которая совсем себе не нравится. Она становится «критичным родителем», подробно излагающим ребёнку длинный список «её» неудач, слабостей и недостатков, в родительском «что с тобой происходит» тоне. Ей намного труднее стать ребёнком. Её первая реакция – она смотрит вниз, задерживает дыхание и стискивает зубы и говорит как можно меньше. Когда её просят дышать, смотреть вверх и смотреть в лицо обвиняющего родителя, она выражает вину, обиду и негодование. *«Ты всегда критикуешь меня, чтобы я не делала»*.

Упражнение продолжается десять минут, переходя от роли ребёнка к роли родителя. Постепенно, отношение родителя несколько смягчается, и, по мере того, как ребёнок переходит от негодования к обиде, и к попытке отстоять себя, ведущий завершает эксперимент. Обратная связь группы неоднозначна. Один студент раздражён Мартой. *«Ты застряла в своей обиде и не позволяешь проявиться гнев»*. Другой проявляет сочувствие. *«Мне всё время приходится бороться с этим чувством никчемности»*.

«Марта», говорит ведущий, «ты не закончила». Я хочу, чтобы ты продолжила этот эксперимент в парном упражнении с «контрактами», которое мы будем делать дальше. И я хочу, чтобы вы все поработали с контрактами так же, как это сегодня вечером делает Марта. Но прежде чем мы начнём, я должен сказать несколько предложений о контрактах и силе воли.

«Марта хотела работать с проблемой силы воли, потому, что ей не удавалось добиться собственной цели придерживаться диеты, и она переживает эту проблему как недостаток силы воли. Для некоторых людей, которых мы видели, это объяснение кажется оправданным, студент, который никогда не доводит до конца ничего, что представляется трудным – школа, работа, взаимоотношения, что угодно. «Воля» это что – то, чему учишься на протяжении жизни, и некоторые люди приходят к нам, так и не усвоив этого. Пред ними тоже стоит трудная задача. Но у Марты проблема в другом.



«Так случилось, что я знаю, что Марта окончила первоклассный Институт Искусств, где была одной из лучших в классе. Для этого нужна самодисциплина. Ещё важнее то, что годами она зарабатывала, работая независимым фотографом. Она никак не смогла бы добиться этого, не будь у неё чертовски много силы воли по сравнению с большинством людей. И это должно быть очевидно, что у полных людей сильная воля, о чём свидетельствуют их достижения.

«Почему тогда у Марты возникает проблема с волей в одной области и не возникает в другой? Мы увидели ответ в её работе. Основные части её личности находятся в состоянии войны по некоторым вопросам, включая диету. Её «родитель» пытается навязать акт воли, а её «ребёнок» бунтует. Таким образом «родитель» заключает контракт о диете, а «ребёнок» нарушает его.

«Как ей удалось окончить школу искусств и преуспеть как фотографу? – Её «ребёнок» хотел этого, так же как и её «родитель». Помните «ребёнок» у Берна это творческая, эмоциональная экспрессивная часть личности. Марта может преуспеть в тех вещах, которых очень хочет её «ребёнок». А вот когда она пытается навязать родительское «ты должен»...вопреки своему «ребёнку», её сила воли рано или поздно перестанет действовать,- а также, кстати, воля всех остальных.

«Поэтому контракты, которые мы заключаем здесь, должны быть приемлемы для всей личности: «родителя», «взрослого» и «ребёнка», если использовать удобную классификацию Бёрна. Мы говорили это раньше, но Марта, должно быть, не поняла этого. Её ребёнок был подавлен и не доступен для работы с контрактом.

«Теперь я хочу, чтобы вы все проделали упражнение с контрактами в парах из Гештальт терапии, примерно как это сделала Марта. Посмотрите, какие чувства вызывает любой контракт у вашего ребёнка, взрослого и родителя. Пусть каждый из них по очереди говорит с остальными двумя. Помните, родитель говорит во втором лице, и рассматривает, что вам следует сделать, что ответственно и морально, соответствует вашим ценностям и принципам. Ваш взрослый это рациональный компьютер, и он рассматривает, является ли контракт целесообразным и выполнимым, и если нет, то как его сделать таковым. Ваш ребёнок задаёт важный вопрос: «Будет ли это весело? Какое количество краткосрочного наслаждения, и какое количество воздержанности, боли и работы это повлечёт. Уважайте своего ребёнка – слышишь, Марта? У него есть право вето, нравится это остальной части твоей личности или нет. И твоему ребёнку необходимо взвесить, сколько удовольствия есть сейчас в твоей жизни от других вещей при принятии нового контракта. – Партнёры, ваша задача помочь тем, кто говорит установить и сохранить три роли.

«Теперь, к работе. Встаньте, потянитесь и посмотрите, кого вы попросите быть вашим партнёром. Затем найдите своего партнёра и место, где вы будете работать в этой или следующей комнате. Прделайте цикл дыхания, поддерживая контакт через глаза, прежде чем вы начнёте. Вы будете работать десять минут, затем ваш партнёр десять. Добейтесь четкого заявления любого контракта, который вы решите принять. Я вам подам сигнал через десять минут, когда будет время партнёрам меняться, и через двадцать минут у нас будет короткая сессия обратной связи по контрактам.

Большинству студентов во время сессии удаётся создать контракт, которым они удовлетворены. Марте нет. Она сообщает, что осознала, как много она перерабатывает, и решила не брать на себя дальнейших обязательств, пока так много работы, если лидер не посоветует в качестве задания продолжить то, что она сделала.

«Я не хочу давать тебе «задание», Марта, хотя у меня есть идея. Если тебе кажется, что это будет весело, используй диктофон и продолжай разговор между своим родителем, взрослым и ребёнком дома. Твой родитель и ребёнок могли бы продолжить диалог. Затем слушай свои записи, и записи своей работы сегодня вечером, и спрашивай себя, относишься ли ты к себе с уважением. Честно говоря, я бы скорее хотел увидеть, как ты работаешь над проблемой принятия себя, чем над проблемой веса или недостатка силы воли. Но ты знаешь, что если ты делаешь это потому, что я говорю тебе, или твой собственный «критичный родитель» говорит тебе, твой ребёнок может саботировать твою работу. Поэтому пока следуй за ребёнком. Поиграй с записями, если у тебя есть желание, в противном случае, не беспокойся».

Другой член группы высказался. «Меня беспокоит, когда вы используете эти концепции «эго-состояний» из Трансакционного Анализа. Две недели назад вы говорили нам критически посмотреть на концепции Фрейда о id-ego-superego. Не является ТА триумвират ребёнок – взрослый – родитель тем же самым?»

«Конечно, во многом да. И обе концепции порой полезны, у них реальная, но ограниченная сила. Личность человека сложна, и её трудно разложить на понятия, и я буду задействовать любую концепцию, которая имеет какую-то силу и техническую пользу, пока не найду нечто лучшее. Сейчас я немного увлекаюсь ТА, состояния эго по Берну кажутся мне интересными и ценными, я с ними экспериментирую. Меня немного беспокоит объективизация состояний эго как независимых сущностей до той степени, в которой это обычно делается в ТА; я наблюдаю за этим. Но заметьте, что я использую техники из Брендана, Гештальт терапии, ТА, столкновения – и все остальное – в моём собственном понимании (так, как я это вижу), а не их. Я не эксперт в ТА, Гештальте или Переоценочном Консультировании, и никогда не делал вид, что это так. Я заимствую у них эти техники, которые, мне кажется, помогут нам добиться наших целей в «обучении намерению». Я думаю, что Бранден, Пёрлз и Берн во многом помогли мне сегодня вечером.

«Теперь потянитесь и у нас короткий перерыв, и найдите себе партнёра для работы со-доверенным лицом. Я предлагаю вам найти кого-то в группе, с кем вы ещё не работали в парной работе, если это возможно. Когда вы нашли партнёра, возьмите мат и расположите его для работы. Мы скоро начнём, через десять минут».

#### • Техника Доверенного Лица

После перерыва, группа собирается в пары для того, что с эмоциональной точки зрения является для большинства из них самым трудным за сегодняшний вечер. Работа с доверенным лицом соединяет Райхианскую технику работы с телом с работой над избранной проблемной областью. Она вызывает эмоциональную разрядку, которая имеет концептуальную направленность, и в тоже время очень интенсивна для многих студентов в процессе.

В начале, член каждой пары, который будет работать, ложиться на спину на мат (двух дюймовый, сверхпрочный матрас) и расслабляется, брыкаясь, ударяя телом и крутя головой из стороны в сторону. Затем он сгибает колени, чтобы ступни плоско стояли на мате, закрывает глаза, и начинает дышать «в живот», т. е. диафрагмально, рот слегка приоткрыт. Он делает это в свободном постоянном ритме, в то время как партнёр массирует ему кожу головы и лоб. Ещё через пять минут, партнёр садится сбоку от мата на уровне талии того, кто работает. Он останется там на протяжении получаса работы, если только ему не понадобится защитить того, кто работает, чтобы тот не причинил себе

вреда, ударяя руками или ногами о пол во время разрядки. В этом случае, он будет использовать большую подушку, которую будет подкладывать под ступни или под кулаки, по необходимости. Через полчаса они поменяются ролями.

Усевшись рядом, партнёр наблюдает за дыханием того, кто работает, следя, чтобы оно было свободным и полным, приводящим в движение живот и грудную клетку с каждым вдохом. Партнёр не разговаривает, но прикасается к грудной клетке или животу, если там блокируется дыхание, или к губам, если работающий блокирует звуки, после того, как начал их издавать. Позже он также может помочь расслабить те части тела, которые становятся неподвижными, удерживая чувство, и дать несколько осторожных словесных указаний, которые были оговорены заранее. Во время упражнения не разрешается комментировать или разговаривать.

Ведущий ходит посреди шести пар, наблюдая за дыханием, помогая одному из участников расслабить зубы, проверяя скорость, глубину и подвижность грудной клетки и живота во время дыхательных движений. Постепенно работающие становятся более «заряженными», это выражается в нарастании возбуждения, о чем ярко свидетельствует изменившийся звук дыхания. Группа готова работать.

«Хорошо, теперь», говорит лидер, «отпускайте любые фантазии или мысли, которые у вас были. Отпускайте слова и образы, и внимательно слушайте то, что я говорю. Я хочу, чтобы вы отправились назад в подростковый период, и поработали над незавершёнными эмоциональными вопросами со своими родителями или теми взрослыми, с которыми вы жили тогда. Я бы предложил десятый класс – отрегулируйте время плюс минус несколько лет, если вам кажется это необходимым, но не больше. Если у вас было двое родителей, или людей исполняющих их роли, выберите сегодня вечером того, с которым у вас меньше незавершённых вопросов. Мы дойдём до второго в следующей сессии. После того, как вы полностью выразили свои чувства, ваш партнёр скажет вам поменять роль, и вы будете отвечать от лица своего родителя. Затем вы снова будете говорить от себя, и обычно это является завершением. Откройте глаза, когда вам скажут, отпустите образ, не отрезая свои чувства, и поговорите со своим партнёром о своей работе.

«В последний раз, когда мы работали с текущими незавершёнными вопросами с родителем, многие из вас не позволили полностью проявиться родительским чувствам, когда вы говорили от их лица. Это становится сложнее, чем дальше в прошлое вы идёте, поэтому обратите на это внимание. Позвольте себе «быть» ими, и говорите то, что вам кажется, они чувствуют, не поверхностное пустословие, а находящиеся под этим чувства. Дойдите до самых истоков. Партнёры, если это необходимо, помогите им немного в этом.

«Держите глаза закрытыми и удерживайте образ, пока вам не скажут отпустить его. Те, кто упустит его, просто продолжайте возвращать его. Затем, когда мы скажем вам выйти из образа, откройте глаза, посмотрите на своего партнёра, и возвратитесь в здесь-и-сейчас. Оставайтесь со своими чувствами, но отпустите образ. Выразите свои чувства своему партнёру, не прячьте их, но не погружайтесь снова в образ, не смотрите на своих родителей и не разговаривайте с ними. Вместо этого выразите свои чувства по поводу своей работы и то, как вы её теперь понимаете. Партнёры, не позволяйте им отсекал свои чувства, когда они закрывают глаза, и не позволяйте им удерживать образ.

«Вы знаете, что когда вы работаете, вы должны позволять себе выражать свои чувства как не вербально, так и словами. Позвольте телу двигаться, выражайте звуки. Начните непринуждённо и начинайте говорить, когда вам скажут. Говорите. Позвольте потоку течь. Принимайте и выражайте любое чувство по мере того, как оно приходит. И

будьте готовы к тому, что вас удивит то, что это может быть. Не программируйте себя, ничего не ожидайте, просто уступите тому, что есть, позитивному, негативному, слабому, сильному. Пойдите в это и дайте этому выражение. Не блокируйте это и не форсируйте. Просто позвольте этому прийти.

«Сейчас некоторые из вас заблокировали своё дыхание, пока я говорил. Партнёры, вы должны за этим следить. Работающие, позвольте своему дыханию быть свободным, полным и регулярным. Отпустите сейчас слова и образы и погрузитесь в своё тело, и своё дыхание. Оставьте это время и место, но прислушивайтесь к моему голосу и тому, что я говорю.

«Вы примерно в десятом классе средней школы. Сегодня вы не в школе, а дома – возможно сегодня выходной. Джек, ты не ходил в среднюю школу; тебе приблизительно пятнадцать лет. Вы все одеты в ту одежду, которую вам нравилось носить по дому в том возрасте.

«Выберите комнату, в которой вы себя помните. Если не помните, придумайте. Создайте комнату. Как она выглядит? Есть ли там цвета запахи? Есть ли там ковёр? Мебель? Окна? Занавески, гардины? Это ваша комната? Смотрите на неё. Чувствуйте её запах. Хорошая ли сегодня погода? Светит ли в ваше окно солнце? Вы лежите на диване или в своей кровати? Можете представить, что вы сидите или стоите, если хотите.

«Один из ваших родителей заходит, чтобы поговорить с вами. Вы знает который. Какие чувства у вас это вызывает? Сейчас он подходит к вам. Во что одет ваш родитель? Смотрите на эту одежду. Замечайте волосы, глаза, и – больше всего выражение. Что вам выражают? Впускайте это и переживайте в полной мере.

«Теперь полностью переживайте своё ответное чувство. Как только я остановлюсь, я хочу, чтобы вы начали говорить. Продолжайте видеть своего родителя. Говорите всё, что есть, всё, что вы действительно чувствуете, и позвольте себе выразить это чувство. Начинайте говорить сейчас.

Некоторые студенты начинают говорить тихо, другие вообще не начинают пока их партнёры не побуждают их, прикасаясь к их губам. Несколько начинают очень эмоционально. Через несколько мгновений сцена превращается в бедлам. У четырёх из шести студентов происходит сильная эмоциональная разрядка. Один брыкается, стучит и выкрикивает проклятия, другой кричит: «Я ненавижу тебя», в то время как двое рыдают. Один из них - это Джордж, который признался в своей стеснительности во время работы Кенни. Тина - его партнёр.

«Я всегда любил тебя, Папа», говорит Джордж тихо, всхлипывая. «И я знаю, что я для тебя важен. Мне хотелось бы, чтобы ты не был таким замкнутым. Мама вечно ворчит на одного из нас, а мы никогда не разговариваем. Я знаю, что ты гордишься мной и усердно работаешь, чтобы мне помочь. Я знаю, что вы оба с мамой экономите, чтобы я мог пойти в колледж. Но я хочу от тебя другого, эмоциональности и прямоты. Я тоже не знаю, как это делать, ты должен мне показать. Я должен догадываться о твоих чувствах, ты никогда не хочешь их выразить.

«Ты бы заплакал, если бы позволил себе, папа, как я это делаю сейчас? Было бы тебе за это стыдно? Тебе казалось, что это было бы неправильно, посмотреть мне в глаза и сказать об этих чувствах? ТЫ МОЖЕШЬ ОТЛОЖИТЬ ЭТУ ЧЁРТОВУ ГАЗЕТУ И СКАЗАТЬ МНЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ? Пожалуйста, посмотри на меня, папа».

«Стань своим отцом теперь, и ответь Джорджу», даёт указание Тина, которой лучше других удается ухватывать сигналы.

Джордж блокируется на минуту, и Тина прикасается к его губам. Затем он начинает и меняется ролями.

«Не дави на меня, Джордж. Я не знаю, чего ты от меня хочешь. Я делаю всё, что в моих силах. Это правда, я замкнут; но я не знаю, как быть другим. Я боюсь своих чувств, сын. Плакать? Да я бы мог заплакать, если бы они переполнили меня. Но я не плачу, Джордж, никогда. Мне было бы стыдно за это. Единственный раз, когда я плакал, будучи взрослым, это когда твой маленький брат умер вскоре после рождения. Твоя мама и я, оба плакали, и мы не хотели, чтобы ты слышал. Я приглушил плач подушкой. Наверное, я думал, что тебя это расстроит. Я не знал, что ты стоишь за дверью спальни, и боишься войти. Наверное, ты думаешь, нам нужно было поплакать всем вместе. Может быть и так. Это была семейная трагедия, не только наша, но и твоя.

«Если бы ты принял меня, Джордж. Ты заставляешь меня чувствовать так, словно мне чего-то не хватает, словно я не соответствую. Я тот, кто я есть, сын, разве ты не можешь этого принять? Раньше ты боготворил меня, когда был мальчиком, а теперь всё, что я чувствую от тебя это то, что я неудачник. Меня возмущает это. Не подвергай меня этому. Я всегда вел честную, ответственную жизнь; я работаю и выполняю свои обязанности. Я горжусь тем, что я не плачу, не жалуясь и не уклоняюсь от своего долга. Но мне приходится замыкаться, я бы не смог достичь успеха не будь у меня этого места внутри меня, куда я уйду. Как ты не можешь понять?»

«Переключись снова на Джорджа», даёт указание Тина.

После того, как главная сила разрядки произошла для большинства студентов и после того, как они поменялись ролями и вернулись, лидер заговорил.

«Партнёры, найдите подходящее время, чтобы попросить ваших партнёров открыть глаза и вернуться в сейчас. Пусть они будут в контакте с вами через глаза. Помогите им выйти из образа, не отсекая чувства. Пусть они расскажут вам о своих чувствах через глаза, продолжая дышать».

Партнёры следуют инструкциям с различным уровнем успешности. Марта глубоко плачет, когда выражает свои чувства партнёру. Ещё двое из тех, с кем произошла разрядка, остаются в чувстве с открытыми глазами. У остальных трёх это вызывает некоторые трудности. Двое из них переходят от чувств в интеллектуальный режим действия, как только они открывают глаз, и это типично для их работы. Один не отпускает образ, зажимает глаза и кричит: «Пожалуйста, люби меня, Папа, мне нужно, чтобы ты любил меня». Ведущий помогает его робкому партнёру убедить его открыть глаза. «Отпусти образ, Марк, и посмотри на Джинни. Смотри на неё, продолжай дышать. Держи глаза открытыми и смотри на Джинни, Марк. Оставайся с ней через глаза. Расскажи ей о своём отце, позволь прийти чувствам, но здесь, с нами в этой комнате.

«Затем Джинни: «Пусть он продолжает смотреть на тебя и говорит с тобой, Джинни, и пусть сохраняет контакт через глаза. Настаивай на этом – он может это сделать». Марк с неохотой открывает глаза, осознаёт присутствие партнёра и начинает с ней разговаривать.

После периода работы с открытыми глазами, который длится приблизительно пять минут, работающие снова закрывают глаза и партнёры подходят к их ступням.

«Разведите их ноги достаточно широко, чтобы вы могли удобно сидеть на коленях между лодыжками, партнёры, положите ладони своих рук на ступни их ног. Бетти, снимите с Марты носки; я хочу, чтобы вы прикасались к их коже. Не надавливайте и не массируйте сейчас, просто прикасайтесь. Осознавайте, как дышит ваш партнёр, и дышите вместе, вы делаете вдох, когда они делают выдох.

«Работающие, ваши глаза закрыты, и вы дышите размеренно и свободно, чтобы ваш партнёр мог следовать вашему ритму. Сейчас отпустите все мысли, фантазии. Отпустите образы и слова. Отпустите другие времена, места, людей. Примите ту работу, которую вы проделали, куда бы она вас ни привела. Примите то, что на данный момент работа закончена. Осознавайте своё тело, которое лежит на мате в этой комнате, в это время. Осознавайте своё дыхание, и прикосновение вашего партнёра. Представьте себе, что каждый раз, когда вы делаете вдох, ваша жизненная сила течёт к вашему центру, к солнечному сплетению; каждый раз, когда вы делаете выдох, она течёт к периферии, к глазам, ступням и к вашему партнёру. Партнёры, войдите в свой центр, когда поток направляется к вам, затем почувствуйте, когда вы расширяетесь на выдохе. Не позволяй себе снова погрузиться в фантазию, Марк. Оставайтесь с телом и дыханием, все».

Потом партнёрам предлагается помочь работающим подняться с матов. Работающие должны снова посмотреть на своих партнёров, осознать цвета и формы в комнате. Можно обнять и поблагодарить партнера.

Затем партнёры ложатся и делают такое же разогревающее упражнение. Те, кто до этого работали должны прийти в себя, если есть такая необходимость, прежде чем они начнут ассистировать в роли партнёра.

После того, как вторая группа выполнила упражнение с доверенным лицом, ведущий просит всех студентов потянуться, закрыть глаза, и отправиться с ним в «путешествие», которое он описывает. Они отправляются на пляж, каждый отдельно в своём воображении, сосредотачиваясь на прикосновении, запахах, звуках, и зрительных образах. Они плавают, вытираются полотенцем, загорают. Затем они снова возвращаются в настоящее, встают, потягиваются, складывают в стопку маты, на которых они работали и снова собираются всей группой в круг. На технику с доверенным лицом ушёл практически один час.

«У нас есть несколько минут для обратной связи об этом, если хотите», говорит лидер. Непременно расскажите о любых проблемах, которые у вас возникли в процессе».

«Мне не нравится, когда меня из неё вот так вытягивают», говорит Марк. «Я чувствую незавершённость, и контроль, и это вызывает у меня возмущение».

«Ты сопротивляешься, когда нужно начинать, и когда нужно заканчивать, Марк», говорит ведущий. «Научиться выходить из этого также важно, как научиться входить. И не заставляй своего партнёра или меня выводить тебя из этого – это твоя ответственность.

«Ты чувствуешь незавершённость, так как у тебя не произошло полной разрядки, а не произошло этого потому, что ты держишься за старые чувства. По моим ощущениям ты держишься как за боль, так и за гнев. - Мы это проходили, я не критикую тебя за это, Марк; я держался за боль годами. Но старайся отпускать болезненные фантазии в работе с доверенным лицом. Ты мог бы оставаться в этой фантазии два часа. Ты был бы истощён эмоционально, но не чувствовал бы завершённости, не было бы чувства которое возникает, когда разрядка завершена».

«Что ты подразумеваешь под «завершена»», спрашивает Джинни. «Марк много плакал. Если бы он проплакал ещё один час и был бы полностью истощён, почему это не было бы полной разрядкой?»

«Потому, что всё его тело не было бы задействовано в этом, Джинни. Только часть его разрядилась бы. Он по-прежнему блокирует глазной сегмент.

«Но он плакал со слезами», запротестовала Джинни.

«Не слёзы, а фантазия сигнализирует о блоке глазного сегмента. То, что он уходит, «находится в голове». Плач Марка станет полной разрядкой, когда он заплачет с открытыми глазами, воспринимая партнёра в здесь и сейчас. Это означает полностью принять боль, позволяя себе испытать, что с ней происходит сейчас, соотнося её с настоящим, с тем, что происходит у него перед глазами. Блокируется интеграция чувства с восприятием. У всех, кто отсекает чувства, когда открывает глаза, есть эта проблема. Это по меньшей мере четверо или пятеро из вас. Если вам нужно закрывать глаза во время секса, чтобы испытать полный оргазм, это то - же самое. Существует разрыв между восприятием и чувствованием.

«Это очень важный момент. Помните мужчину, о котором я вам рассказывал, который приходил на сессию каждую неделю, чтобы освободиться от гнева на свою жену. Когда в третий раз он вошёл в фантазию, его глаза при этом были закрыты, он кричал, стучал, и выкрикивал ругательства, я детально расспросил его том, какие у него отношения с женой дома. Оказалось, что он с ней очень робкий. «Поэтому я прихожу сюда, избавляться от всего этого», сказал он мне. Это не то, чем мы здесь занимаемся. Чувства - это не мусорное ведро, которое нужно опустошать еженедельным катарсисом. Вы здесь для того, чтобы развить свою способность к чувствованию и целеустремлённости. Ваша цель относительно чувствования должна быть высвободить блоки, которые мешают чувству, чтобы вы могли переживать и выражать его в повседневной жизни надлежащему человеку, в надлежащей степени в надлежащее время. Это означает, что чувствование интегрировано с восприятием, не блокирует его и не блокируется им. И это означает, что когда вы открываете глаза, вы не отсекаете чувства, и переживание сильных чувств не отсекает глаза. Я сказал моему студенту, что он научится выражать свой гнев напрямую своей жене, если он решится остаться в контакте со мной, и этот принцип касается всех вас. – Но я проповедую вам, а я хочу получить обратную связь».

«Сегодня у меня была лучшая за весь месяц разрядка», сказала Марта. «Проведённая ранее работа в группе подготовила меня к этому».

«Что произошло с тобой, Кенни?»

«Я говорил со своим отцом. У меня не было разрядки, но появилось другое отношение – как будто отождествление было сломлено. Теперь я знаю, что я не буду таким как он. – Я этого боялся. Мне было грустно из-за его замкнутости, но сегодня вечером я не застрял в этом как раньше. Может быть, мне было слишком хорошо сегодня, чтобы снова входить в это, как я делал это обычно».

«Может быть, ты просто что-то понял сегодня вечером», засмеялась Тина.

Ещё два студента поделились обратной связью о своих сессиях. Затем группа встала в круг, ещё несколько глубоких вздохов, и каждый из студентов встретился глазами с

остальными членами группы. Затем группа подошла к концу. Половина из них вместе отправились в местное кафе перекусить.

-----

Так проходит типичная сессия в еженедельной группе по «Чувствованию и Самостоятельному Выбору Направления». Существует, конечно, множество вариаций. В работе с доверенным лицом, например, вместо работы с «незаконченными делами» с супругами или родителями, студенты иногда персонифицируют аспекты своей личности, между которыми есть противоречия, по очереди играя каждую роль. Ещё одно, подобное Гештальт терапии, упражнение с доверенным лицом, когда человек «становится» частью тела, симптомом болезни или телесным расстройством и говорит за них от первого лица в настоящем времени. Есть несколько других. Формат, дыхание, и работа с телом одинаковы во всех случаях.

Работа с доверенным лицом расширила силу и эффективность групп по целеустремлённости двумя способами. Она служит отличным переходом от невербальной работы в здесь-и-сейчас по раскрытию чувств к концептуальной вербальной работе, сосредотачиваясь на жизни студента во времени. И она даёт возможность проделать гораздо больше работы. Вместо того, чтобы работать глубоко только над своими проблемами, скажем, раз в три групповые сессии, студент может работать в каждой сессии когда используется техника с доверенным лицом. Обычное время для работы в парном упражнении с доверенным лицом, когда оба партнёра работают по очереди, час. Это оставляет большую часть сессии для техник, включающих всю группу в обычные два, два с половиной, три часа еженедельной группы.

Как и работа с доверенным лицом, групповая работа меняется от сессии к сессии. Иногда даются «Интенсивы», иногда отводится время для открытого столкновения. Телесные техники, соревнования, сражения на подушках, и т. д. используются, чтобы группа не стала слишком интеллектуальной и не ушла «в голову». Фокус всегда на том, чтобы поддерживать поток чувств, когда проводится работа с понятиями. Работа с целеустремлённостью может проводиться эффективно, когда чувства остаются открытыми. В противном случае, она становится бесплодной и чисто теоретической.

В определённый период работа с целеустремлённостью уделяла больше внимания, чем сейчас, долгосрочному планированию жизни. По мере приобретения опыта, мы стали больше сосредотачиваться на краткосрочных целях или «контрактах», которые составляются и пересматриваются регулярно в группе. Немногим студентам удаётся с самого начала вести спланированную наперёд жизнь, и они легко отклоняются от долгосрочных планов. Маршрут к долгосрочной цели, таким образом, разбивается на выполнимые краткосрочные сегменты, складывая которые неделя за неделей, человек идёт к долгосрочной цели. Таким образом, долгосрочную цель не оставляют, но фокусируются на том, что студент сделает сегодня вечером, завтра, на этой неделе. Долгосрочное планирование как таковое, проводится и пересматривается на семинарах по самостоятельному выбору направления, или, если студент предпочитает, он делает это самостоятельно в качестве домашней работы. Студенту, который хочет пересмотреть свою жизнь и долгосрочное планирование самостоятельно, рекомендуют уехать на выходные в уединённое место, если возможно. Его обеспечивают материалами, которые помогут ему в выполнении этого задания.

Семинары по самостоятельному выбору направления задействуют техники, которые помогают студентам пересмотреть их прошлое, соприкоснуться с тем, чего они хотят в



будущем, из этого определить жизненные цели и разработать план, который обеспечивает направление к этим целям. Акцент на том, чтобы продолжать чувствовать во время планирования. Вот некоторые из используемых техник:

На смертном одре. Это парная работа с доверенным лицом, в которой студент ярко представляет себе, что с ним произошел несчастный случай, и он вскоре умрёт. С закрытыми глазами он должен поговорить с человеком, по своему выбору, о своей жизни, и что он с ней сделал. Он должен сказать о тех вещах, которым он рад, что он сделал или не сделал, и о тех вещах, о которых он сожалеет или относительно которых был не прав. Во время той части упражнения, которая проводится с открытыми глазами, он старается увидеть разницу между теми вещами, которым он рад и теми, о которых он сожалеет или был не прав, чтобы понять эти различия и из них сформировать некоторые принципы для своей жизни.

Фантазия о будущем. В этом упражнении, вся группа лежит с закрытыми глазами, и им помогают представить себе день в будущем. Обычно используются периоды через пять лет, один год, три месяца. Фантазия касается той перемены в жизни, которую они собираются совершить, на пример, поменять работу, создать или разорвать отношения, переехать, сбросить двадцать фунтов и т. д. Им помогают создать образ настолько полно и реалистично насколько это возможно, проецируя себя в будущую сцену, сперва, если они не совершат перемену. Затем образ создаётся ещё один раз, проецируя рассматриваемую перемену. Цель в том, чтобы создать, насколько это возможно, образ того, какой может быть их жизнь, если они совершат перемену или нет.

Цели. В этом упражнении студенты формируют группы по три человека, садятся на стулья или подушки. Два человека сидят лицом друг к другу, один из них будет работать. (Каждый будет работать по очереди). Третий член группы следит за дыханием и выражением того, кто работает по мере того, как он даёт ему предложения Брандена из короткого списка, предложения касаются желаний, целей и возможностей для перемены. Вот некоторые из иногда используемых предложений:

Одна из вещей, который я хочу от жизни это...

То, о чем я всегда мечтал это...

Прежде чем я умру, я хочу...

*(Криком):* Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ ...

(или) Я НЕ ХОЧУ ДЕЛАТЬ...

Один из способов, которым я хотел бы измениться ...

Было бы хорошо, если бы я...

Возможно, будет весело если я ...

Если бы мне представился шанс, я бы...

*(Криком)* Я БЫ НЕ ХОТЕЛ, ЧТОБЫ ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО...

Если я брошу эту работу...

Если мы расстанемся...

Если мы переедем...

Полезно завершить предложением:

(имя партнёра), думаю, что сейчас я, возможно, могу сделать...

Это возвращает студента от разнообразных образов, которые оно рассматривал к настоящим более практичным возможностям. В свою очередь это подготавливает его к сессии планирования.

В результате записей и работы по планированию возникает план, хотя не все студенты решают подготовить формальный план. Тем, кто решает это сделать, рекомендуется использовать простой формат документа на одну страницу, со списком нескольких (обычно от двух до пяти) жизненных целей вверху, и коротким списком (от двух или трёх до шести или восьми) целей на 90 дней, указанным ниже. Короткие планы, воплощающие суть цели человека, более эффективны, чем длинные. План должен быть кратким выражением того, чего человек хочет и как он этого добьётся. Как и в еженедельной работе с контрактами эти цели должны быть приемлемы для нашего «родителя», «взрослого», и «ребёнка». Это говорит о том, что они должны выражать наши ценности, принципы и долгосрочное видение жизни («родитель»); должны быть осуществимы, должна быть ясность относительно того, как эти цели будут достигнуты («взрослый»), и должны приносить эмоциональное удовлетворение («ребёнок»). Упражнение с ролевой игрой, в котором три состояния эго персонифицируются и каждый пересматривает черновик плана – один из способов сделать это.

Когда план окончательно принят «родителем», «взрослым» и «ребёнком», студенту следует сделать копию и повесить её там, где он может её видеть, и часто к ней обращаться. Он должен помнить о целях, которые он взялся достичь. Если ему не удастся достичь цели, перед ним открывается два пути. В любой момент он может пересмотреть цель и внести изменения, и внести соответствующие поправки в свой план, или он может предпринять шаги, чтобы вернуться на путь, ведущий к этой цели. Чего ему не следует делать, это игнорировать тот факт, что он поставил перед собой цель, которую ему не удаётся достичь. Если ему не удаётся создать такой план, по которому он может жить, или жить по плану, который он составил, то это проблема, с которой необходимо работать в группе.

## 2. Обязанности при Самостоятельном Выборе Направления

Студенту в группе по самостоятельному выбору направления не говорят, какие у него должны быть цели, но ему необходимо иметь цели. Ему не дают готовых ценностей и принципов, но ему необходимо открыть, какие принципы и ценности управляют его жизнью, критически проанализировать их и заменить их по собственному выбору, если они окажутся ошибочными. Никто не даёт ему направление в жизни, он сам должен его найти. То, что он участвует в группе, воспринимается как свидетельство того, что он хочет, чтобы у его жизни было направление, какое направление, может открыть лишь он сам. Единственные принципы, на которых настаивают в программе по Самостоятельному Выбору Направления - это признание человеком ценности своей жизни, и право каждого на свободу в следовании этой ценности. Индивидуальная свобода означает, что каждый взрослый человек имеет право независимо выбирать свои цели, и свободно, без

принуждения обмениваться идеями, товарами, услугами в их достижении. Это - базовые принципы человеческой жизни, и они воспринимаются как аксиома в разумном свободном обществе. И тогда все, что не противоречит этим двум фундаментальным принципам, должно быть оставлено на рассмотрение и выбор самого индивида.

Когда люди выбирают свои собственные принципы, ценности и цели, сами принимают решения, от которых зависит их жизнь, они берут на себя ответственность и принимают риск, сопряжённый этими решениями. Если принципы плохие, ценности неверные, или цели неподходящие, результат может быть намного хуже, чем когда принимаются обусловленные обществом цели. В этом риск самостоятельного выбора направления.

Научиться чувствовать это само по себе - подходящая цель, утверждение основного жизненного процесса, выражением которого является чувство. «Обучение чувствованию» это негативный процесс, обучение тому, как остановить происходящее действие, т. е. прекратить блокировать и сдерживать. Это обучение тому, как отпустить произвольный контроль, когда человек свободно выбирает это. Отпустить произвольный контроль означает, какие бы чувства не присутствовали, они поднимутся. Поэтому вопрос не в том, какое чувство поднимется во время Интенсива, или каким чувствам научат, человек учится выражать то, что есть.

В отличие от этого, обучение целеустремлённости в группе по самостоятельному выбору направления действительно требует рассмотрения того, «к какой цели - устремлённость». Недостаточно того, что студент научится выбирать цель, двигаться к ней и жить по набору принципов. Если цели, принципы, ценности, которые он выбирает не подходящие или не верные, студент может оказаться в худшей ситуации, чем он был до этого. Обучая студента определять направление в жизни, мы не можем игнорировать тот факт, что в то время как некоторые направления ведут к чувству удовлетворения, другие ведут к катастрофе.

Поэтому есть соблазн при обучении выбору направления, пропагандировать определённые цели, которые согласуются с твоими собственными, т. е. которые кажутся приемлемыми и правильными для учителя. Почти каждая религия и социальное движение проделали это, наши группы по обучению самостоятельному выбору направления этого не делают. Наш подход к проблеме ограничивается тем, что мы улучшаем процесс выбора целей. Вместо того чтобы навязывать одобренные нами цели студенту, наша цель в том, чтобы внести ясность и отточить те средства, которыми студент пользуется при оценке и выборе своих собственных. Это обязательно означает, что студент подвергнет то, что он избирал ранее внимательному рассмотрению, и, возможно, отвергнет это, но его не заставляют поступать таким образом.

## **Г. Устранение противоречия между Чувствованием и Самостоятельным Выбором Направления (Целеустремлённостью)**

Цели «Обучения Чувствованию» и «Обучения Самостоятельному Выбору Направления» во многих аспектах противоречат. Таблица 1 приводит список целей, которые могут быть у студентов того и другого.

Таблица 1

Сопоставление целей «Обучения Чувствованию» и «Обучения Самостоятельному Выбору Направления (Целеустремлённости)», как это преподносится в программе Радикс Института.

ОБУЧЕНИЕ ЧУВСТВОВАНИЮ	ОБУЧЕНИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ
Освободить блоки, мешающие чувствованию	Определить и сохранить своё собственное направление в жизни
Приобрести большую спонтанность	Улучшить самоконтроль
Научиться лучше:	Научиться лучше:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• давать и принимать любовь</li> <li>• справляться с гневом и страхом</li> <li>• смеяться и плакать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прояснять собственные ценности и принципы</li> <li>• выбирать собственные цели</li> <li>• эффективно достигать своих целей</li> </ul>
Более глубоко чувствовать	Достигать большего смысла
Добиться лучшего контакта с другими	Развить умение действовать самостоятельно
Раскрыться эмоционально	Разумно направлять энергию
Приобрести большую эмоциональную свободу	Приобрести большую интеллектуальную ясность
Научиться лучше любить	Научиться лучше работать
Научиться получать более глубокое удовольствие от жизни	Научиться лучше реализовывать свой потенциал

Дихотомия между чувствованием и целеустремлённостью расщепляет нашу культуру. У людей есть сильная тенденция выступать «за» одно и «против другого». Но от какого из наборов целей в Таблице 1 мог бы отказаться человек, желающий жить полноценной жизнью? Человеку для жизни требуются оба.

Необходимо развить новую полную способность к целеустремлённости и установить правильное отношение к чувствованию, чтобы человек мог полностью реализовать свой потенциал. Чувствование без целеустремлённости - это жизнь, без направления или цели, и, как таковая, она не в полной мере человеческая. Человек без цели фундаментально бессилён без контроля над своим окружением, так как контроль - это выражение целеустремлённости. Люди со слабой целеустремлённостью могут расцветать в благоприятной среде и могут жить там с изяществом и радостью. Маленькие дети, островитяне Южного моря и (возможно) хиппи - относительно более чувствующие и эмоционально свободные и менее целеустремлённые. В результате, они могут вести свободную форму существования, как это делают животные, когда природа благосклонна к ним, но они становятся беспомощными и несчастными, когда обстоятельства становятся трудными, а окружение суровым.

В цивилизованном мире, люди со слабой целеустремлённостью должны жить как паразиты на тех, у кого сильная целеустремлённость. Вещи, которые необходимы цивилизованному человеку для жизни - еда, жильё, коммуникации, транспорт, наука и технологии, инструменты знания и выживания, искусство, как источник красоты и вдохновения - всё это создано целеустремлёнными людьми.

С другой стороны, слепая «целеустремлённость», которой жестко следуют, ограничивает и, в конечном счете, подавляет способность чувствовать. Это эндемическая болезнь успешных, цивилизованных людей. Открытость, теплота, спонтанность, близкий человеческий контакт - это отражения свободного эмоционального выражения в «здесь и сейчас», качества, которые утрачены человеком, который проводит свою жизнь в упорной погоне за будущими целями. Волевая деятельность, не соотнесённая с чувствованием, становится механической и безрадостной по мере того как её исполнитель хронически сдерживает свободное движение созидательной энергии своего тела. Со временем способность к спонтанной эмоции может быть практически уничтожена.

Так как воля достигается блокированием потока радика, сдерживая таким образом естественное чувство, чувство может начать восприниматься как угроза, которая может мешать цели, как враг которого необходимо покорить и уничтожить. Жизнь оборачивается против себя, потому что идти против чувств, значит идти против жизни. У других - потеря способности открыто и свободно выражать чувства вызывает печаль. Тогда те, кто открыто и свободно выражают чувства, глупо идеализируются.

Целеустремлённость - это источник власти человека над своим окружением. Те, кто способен двигаться к долгосрочным целям становятся правителями окружения, способными контролировать его во времени и подчинять его своим целям. Когда люди, у которых есть воля работать над достижением долгосрочных целей, общаются с теми, у кого её нет, первые начинают управлять вторыми. Даже если эти цели трагичны и те, кто их преследует настолько заблокированы эмоционально, что они утратили любовь к жизни и способность радоваться, они будут управлять теми, кто живёт в «здесь и сейчас». У счастливого любящего примитивного человека нет шансов при встрече со строгим безрадостным миссионером, потому, что последний проявляет более сильную волю, которую до него создало и сформировало общество целеустремлённых людей и наделило

его ей. Целеустремлённость - это мощнейший инструмент человечества, его великое достижение и (пока) её великое бедствие. Человеческая цивилизация, лучшее и худшее в ней - это результат деятельности целеустремлённого человека.

Когда поток радикаса оборачивается против себя, чтобы контролировать себя в акте воли, человека начинает противостоять самому себе, часть его энергии идёт на то, чтобы заблокировать и направлять остальную энергию. Поток радикаса, который лежит в основе чувства, проходит по плазме тела большими пульсирующими волнами. Он не ограничивается нейронными проводящими путями. Воля, посредством которой энергия чувства направляется и контролируется, действует через центральную нервную систему и произвольные мышцы. Мышцы сокращаются в функциональных группах высоко избирательным образом, необходимым для того, чтобы направлять поток радикаса в желаемом направлении.

Поток радикаса по плазме тела - это процесс жизни, и он переживается как чувство. Его ограничение, даже навязанное самим собой, это блокирование наиболее фундаментального жизненного процесса и ограничение чувствования. Для человека стимул жить - это радость жизни, и она основывается на его способности чувствовать. Чрезмерный контроль значительно ограничивает чувствование, чтобы уничтожить радость жизни и в конечном итоге стимул к жизни. Ирония волевой деятельности заключается в том, что она может помочь человеку достичь сложной долгосрочной цели, и в то же время уничтожить его способность радоваться этой цели, когда она достигнута. Как много успешных американцев среднего класса находятся именно в такой ситуации?

Сегодня в мире бунт против целеустремлённости; люди начинают осознавать последствия хронического блокирования чувствования. «Чувствование, не целеустремлённость» могло бы быть девизом не только хиппи, но большей части интеллектуального и творческого сообщества. Это движение привлекательно для всех, кто испытал высвобождение чувства и самой жизни в нашем образовательном процессе, в сравнении с тем затвердевшим и притуплённым качеством людей, которыми управляет непрерывная погоня за наживками успеха, богатства и власти.

Та форма, которую принял этот бунт, безрассудна, и направлена против источника любого важного достижения человека. Чувствование - это функция, которая объединяет человека с другими животными, в то время как целеустремлённость это новый, не получивший полного развития результат эволюции на этой планете. Отказаться от целеустремлённости ради чувствования, означает отказаться от того, что является характерным исключительно для человека. Несмотря на «благие намерения», конечным итогом отказа от целеустремлённости не может быть ничего кроме одичания в истинном и уродливом смысле этого слова - когда люди отказываются от разума чтобы вернуться к уровню и способу существования своих до-социальных предков.

Человек - это целеустремлённое животное, он не может уйти от своей судьбы. Что ему необходимо сделать, так это развить свою несовершенно функционирующую способность к целеустремлённости до уровня, которого на данный момент смогли достичь лишь некоторые незаурядные мужчины и женщины. Поступая таким образом, человек не приносит в жертву чувствование, он приобретёт его, но в новой форме. Он восстановит свою повреждённую до-социальную способность чувствовать, усилит эту способность, но на другом уровне. Развития чувствования можно достичь, не отказываясь от способности жить целеустремлённо, но утверждая и расширяя её.

Чувствование и целеустремлённость можно примирить, они могут дополнять и расширять друг друга, а не отрицать. Для этого требуется, чтобы чувствование подчинялось целеустремленности, чтобы энергия, которая лежит в основе чувствования, двигала человека к долгосрочным целям. В то же время для этого требуется, чтобы целеустремлённость функционировала ради чувствования, это ведёт к тому, что человек ведёт жизнь, которая, в конце концов, приносит ему удовлетворение, то есть, имеет смысл и доставляет глубокую радость. Во время Интенсива у студента формируется один конкретный пример «целеустремленности на службе чувствованию», так как Интенсив это спланированная деятельность, цель которой - увеличенная способность чувствовать. Целеустремленность служит чувствованию в большей мере, привнося перемены в жизнь студента, которые в конечном итоге делают его жизнь более эффективной и счастливой.

Итак, целеустремлённость должна стать приоритетом и определять направление в жизни, но это направление должно вести к глубокому и продолжительному удовольствию, удовольствию, которое одновременно и эмоционально (глубоко прочувствованно) и интеллектуально (основано на правде или знании реальности). Такое удовольствие приходит к тем редким людям, которые научились согласовывать чувствование и целеустремлённость и в результате реализовывать свой потенциал, как в чувствовании (переживать, быть в отношениях, и получать удовольствие) так и в достижении (знать, действовать, достигать).

Студент, который записывается на программу «нового обучения» в Радикс Институте стремится к примирению чувствования и целеустремлённости, которого до нынешнего момента удавалось достичь лишь нескольким успешным людям. Ему не следует недооценивать сложности курса, который он начинает. Двойная программа создаст невероятный толчок к переменам. Студент может испытать неуверенность и тревогу по мере того как убираются интеллектуальные и эмоциональные защиты, и ему «некуда спрятаться». Вынужденный посмотреть на себя и на свою жизнь открытыми глазами, он обнаружит, как это сложно самому планировать свою жизнь, и как сложно придерживаться своего плана. Но он также увидит, что возможно - делать и то, и другое, и что со временем, приложив усилия, он может этому научиться.

Он также начнёт открываться мощным новым уровням чувствования в результате разблокирования и освобождения потока радикала на Интенсиве. Эти чувства иногда будут воодушевляющими, иногда пугающими, часто такими, что с ними трудно справиться. Работа с Самостоятельным Выбором Направления даст студенту инструмент, чтобы направлять высвобожденную энергию, организовывать свою жизнь, чтобы она двигалась в выбранном направлении. Тем не менее, требуются время и опыт, чтобы научиться пользоваться этим инструментом эффективно.

Успешно проработавая каждый новый момент в Радикс обучении, он проходит интеграцию на новом уровне, становясь возможно более честным и менее зависимым, более пробуждённым или в большем контакте со своими чувствами, более эффективным на работе или приобретая большую ясность в своих интеллектуальных убеждениях. Чувствование не приносится в жертву целеустремлённости, и целеустремлённость не отбрасывается при встрече с сильным чувством. Чувствование, тем не менее, постепенно начнёт служить целеустремлённости, чтобы обеспечивать желание и мотивацию для преследуемых целей, и в качестве награды за их достижение. В тоже время целеустремлённость будет служить чувствованию, определяя направление, которое в конечном итоге принесёт эмоциональное удовлетворение.

Постепенно, шаг за шагом, у студента возникнет новое отношение к себе и к своей собственной жизни, при котором чувствование и целеустремлённость действуют вместе, а не противоречат друг другу. Совершая эти шаги, студент начнёт, возможно, впервые, осознавать возможности, которые ему предлагает жизнь.