



Люсия Капаччионе

СИЛА ДРУГОЙ РУКИ

Lucia Capacchione

THE POWER  
OF YOUR OTHER HAND

A Course in Channeling  
the Inner Wisdom of  
the Right Brain

NEW PAGE BOOKS  
A division of The Career Press, Inc.  
Franklin Lakes, NJ

Люсия Капаччионе

СИЛА ДРУГОЙ РУКИ,

или

Как при помощи левой руки  
активизировать возможности  
правого полушария  
головного мозга



МОСКВА  
«СОФИЯ»  
2005

УДК 159.9  
ББК 88.3  
К20

*Перевод с английского  
В. Ольшвангер*

**Капаччионе, Л.**

**К20** **Сила другой руки, или Как при помощи левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга / Люсия Капаччионе; пер. с англ. В. Ольшвангер. — М.: София, 2005. — 336 с.**

ISBN 5-9550-0349-5

Известно, что правое полушарие мозга более «тонко настроено» по сравнению с левым — тем, которым мы чаще пользуемся в обыденной жизни. Научкой доказано существование устойчивой связи между левой рукой и правым полушарием мозга. Эта книга научит читателя раскрепощать тайные ресурсы сознания и подсознания, использовать «спящие» резервы организма.

УДК 159.9  
ББК 88.3

*Публикуется с разрешения агентства «Права и переводы»*

**The Power of Your Other Hand, Rev. Ed. © 2001 Lucia Capacchione. Original English language edition published by New Page Books, a division of Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA. All rights reserved.**

ISBN 5-9550-0349-5

© Ольшвангер В., перевод, 2004  
© Издательство «София», 2005  
© ООО «Издательский дом «София», 2005

Посвящаю с любовью  
и признательностью  
моим учителям:

Гурумайи Чидвиласананде,  
учителю медитации;

Тобе Рейслу,  
арт-терапевту;

Корите Кент,  
художнику

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение от автора</b> .....	9
<b>Глава первая.</b> В моих собственных руках .....	24
<b>Глава вторая.</b> Главная рука и вспомогательная рука ..	38
<b>Глава третья.</b> Пусть левая рука знает .....	62
<b>Глава четвертая.</b> Пусть руки будут в тесной взаимосвязи .....	90
<b>Глава пятая.</b> Найти художника в себе самом .....	122
<b>Глава шестая.</b> Найти целителя в себе самом .....	140
<b>Глава седьмая.</b> Исцеление <i>Внутреннего Ребенка</i> ..	172
<b>Глава восьмая.</b> Добиваться желаемого .....	211
<b>Глава девятая.</b> Рука Господа в тебе самом .....	236
<b>Вопросы и ответы</b> .....	261

## — Введение от автора

Я всю жизнь считала себя правой и думала, что не смогла бы писать *другой* рукой. Правда, как-то я припомнила, что в десять или одиннадцать лет попробовала что-то написать левой рукой и обнаружила, что таким способом мне удобнее писать справа налево, а написанное выглядит так, будто это отражение в зеркале.

ЭКОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОММЮОФ

«Как любопытно!» — подумала я. Правда, это занятие мне очень быстро наскучило, и я снова стала использовать левую руку только как вспомогательную: придерживала ею лист бумаги, когда писала рассказы или рисовала, линейку — когда чертила, батон хлеба — когда нарезала его на ломтики...

После этого я не писала левой рукой лет двадцать, пока на меня не обрушилась смертельная болезнь и мне не пришлось с ней бороться. Это был коллагеноз — болезнь соединительных тканей, «склеивающих» составные части наших органов. Что-то с этим моим «кле-



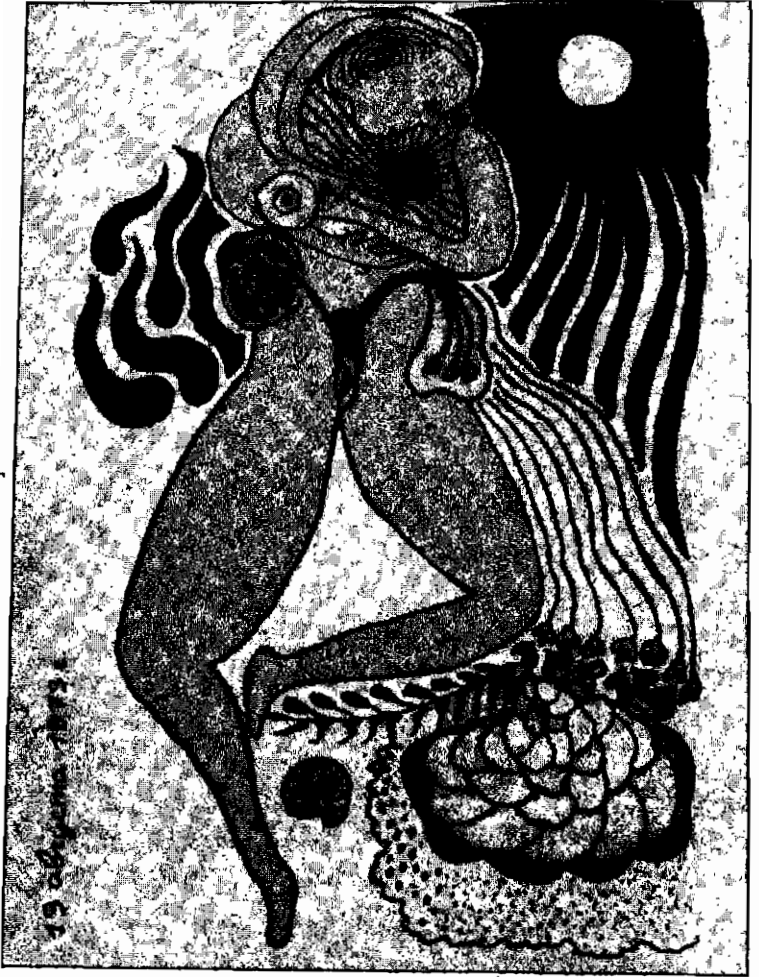
ем» оказалось не так, и я стала буквально «расклеиваться» во всех смыслах этого слова.

Меня обследовали в клинике, но в результате какой-то путаницы с лабораторными анализами поставили неверный диагноз. Затем последовало неправильное лечение, повлекшее за собой множество осложнений. Неделю за неделей я безуспешно боролась с этой отупляющей рассудок и ослабляющей тело болезнью, которая сбивала с толку врачей и вселяла в меня ужас.

Придя в отчаяние от беспомощности официальной медицины, я перестала принимать лекарства и обратилась вглубь себя. Завела дневник для записи своих ощущений и мыслей о своей болезни, о докторах, о своей жизни, о себе самой. Ведение этого дневника оказалось единственным, что давало мне успокоение и вселяло надежду. Я научилась «слышать» в себе свой недуг и стала изучать его, чтобы лучше подготовиться к решающей битве за свою жизнь. Наконец я собрала в себе достаточно сил и мужества и решила на «штурм». Из имеющихся тактических приемов я выбрала для себя, как потом оказалось, единственно правильный — психотерапию.

Мой психотерапевт, Бонд Райт, использовала целый комплекс методов: транзактный анализ, гештальт-терапию, дыхательные и физические упражнения по обновленной методике Вильгельма Райха. Это выглядело довольно забавно: я должна была двигаться по комнате и «разыгрывать», «представлять» различные части моей личности. Что это такое и для чего это нужно, я поняла, когда Бонд объяснила мне идеи и методы транзактного анализа.

Оказывается, в психике сосуществуют такие части, которые называются *Внутренний Родитель*, *Внутренний Ребенок* и *Взрослый*, и с помощью этого метода можно работать с ними, изменять их и — главное! — себя. *Внутренний Родитель* состоит из внутренних голосов, которые могут быть критикующими, порицающими или, наоборот, одобрительными. Чтобы помочь уживаться с критично настроенным *Внутренним Родителем* и преуменьшить его власть надо мной, Бонд заставляла меня разыгрывать роли, которые он исполняет. Иначе говоря, я должна была сама становиться этим *критично настроенным Родителем*, голос которого трещал у меня в голове, — *Родителем*, который придирался, пилил, изводил, мучил меня и срывал мои замыслы. Используя мимику и пантомиму, то есть выразительные средства лица и тела, я говорила капризным тоном: «Из тебя никогда не выйдет ничего путного», или: «Ты ленива. Принимайся-ка за работу», или: «Ну как же ты глупа! Вот опять ошиблась. И когда ты только чему-нибудь научишься?» Бонд позволяла мне давать слово и *заботливому Родителю*, то есть той части моей психики, которая относилась ко мне нежно и сострадательно. И доктор помогала мне обратить эти материнские качества внутрь себя, на мое собственное «я». Никогда не забуду тот сеанс лечения, когда я укачивала на руках воображаемое дитя и вдруг поняла, что оно — это я сама, точнее, мой *Внутренний Ребенок*. Тут я вспомнила картинку, которую я нарисовала в самые тяжелые дни болезни и назвала ее «Рождая саму себя».



Бонд помогла мне проникнуть в мои самые потаенные чувства, которые я еще в далеком детстве надежно «спрятала», вытеснив в бессознательное. Она объяснила мне, что эти чувства порождаются той частью психики, которая представляет меня такой, какой я была в детстве, то есть исходят от *Внутреннего Ребенка*, все еще живущего во мне, хотя его влияние на меня к тому времени было уже почти неощутимо. Вскоре она заставила меня пережить ошеломляющие по своему эмоциональному накалу «детские» чувства ярости, печали и страха, за которые меня в свое время наказывали или высмеивали: взрослые считали их «плохими». Когда мною обуревали эти «плохие» чувства, меня заставляли чувствовать себя «плохой». Видимо, поэтому мой *Внутренний Ребенок* сначала представлялся мне вздорной, злющей девочкой, бесившейся от ярости, орущей на докторов — якобы холодных, глупых и совсем о ней не заботящихся. Я «видела» себя мечущейся по комнате, как двухлетний ребенок, «видела» этих самых докторов, битком набитых в кресле в кабинете Бонд, и «колотила» их теннисной ракеткой. Ах, какое облегчение я испытывала!

В конце второго сеанса лечения Бонд усадила меня на пол и, улыбнувшись, положила передо мной громадную пачку бумаги. Всунув мне в *левую* руку большой фломастер, она приказала:

— Напиши контракт сама с собой. Выпиши, что ты собираешься сделать на следующей неделе, чтобы применить то, чему научилась на этом этапе нашей работы. — Заметив мое удивление, она все же настоя-

ла: — Знаю, что ты правша, но хочу, чтобы ты написала контракт *левой* рукой.

И вот я стала медленно выводить большими, жирными, неуклюжими буквами пляшущие строки:

ДОБЬЮСЬ, ЧТО ПОЗВОЛЮ СЕБЕ  
ВЫСВОБОДИТЬ МОЕ ДИТЯ,  
ПРОЧУВСТВОВАТЬ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ  
МОИ ЧУВСТВА, И ДОБЬЮСЬ, ЧТО  
БУДУ ИМЕТЬ ПРАВО СКАЗАТЬ:  
«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРЕКРАСНО!!»

По мере того как моя неопытная левая рука с бесконечными запинками пыталась выписывать эти слова, я почувствовала, что становлюсь девочкой лет четырех, когда отец учил меня писать свое имя. И мое лицо становилось лицом такой девочки, с поджатыми губами и нахмуренными в глубочайшей сосредоточенности бровями. И язык тела, и мимика, и голос, которым я произносила эти слова, когда их писала, — все олицетворяло эту маленькую девочку. И еще, я с удовольствием поддалась безотчетному желанию устроиться на полу в своей любимой «детской» позе: сдвинув колени и разведя стопы в стороны.

Неожиданно я почувствовала себя легкой и смешливой, как будто громадная давящая тяжесть свалилась с моих плеч. Я восприняла это как какое-то волшебство и в то же время — как свое привычное состояние. После этого я стала чаще выражать свои «хорошие» чувства в повседневной жизни, рассказывая людям, чего я хочу, а чего — нет, и тогда мое ша-

ловливое дитя раскрылось, проявило себя, и я стала веселее. Чем больше эта маленькая девочка выходила из того зажатого состояния, в котором жила во мне всю жизнь, тем больше я любила ее, хотя иной раз она вела себя безрассудно. Я стала лучше чувствовать себя и физически. Творческая энергия также возродилась, и взрослая часть моего «я» (то есть та, которая принимает решения и строит планы) получила возможность вернуться к работе над новым проектом. Больше того, взрослая часть заставила творческое дитя работать с ней так, чтобы этот проект получился забавным и занимательным. Я стремилась максимально использовать эту по-детски чистую, непосредственную часть своего «я», питающую мое творчество и вселяющую бодрость, и уже много позже мне удалось органично включить ее в мою жизнь. Я смогла вернуться к себе самой. Вы не поняли меня? Я хочу сказать, что стала такой, какой хотела быть, какой должна была быть, какой позволяли мне быть те силы, те возможности, которые, оказывается, были глубоко запрятаны в моей психике и о которых я до этого даже не подозревала.

Продолжая делать записи и рисовать в своем дневнике, я обнаружила, что могу организовывать дискуссии между моим *Внутренним Родителем* и *Внутренним Ребенком* по методу гештальттерапии. Я записывала эти диалоги и правой рукой, и левой, причем моя доминантная (то есть лучше развитая) правая рука фиксировала голос *Внутреннего Родителя*, а левая — *Внутреннего Ребенка*. Если воспользоваться терминологией гештальттерапии, правая рука разыгрывала роль начальника (то есть выполняла контролирующую,

повелевающую функцию моего критического Родителя). Левая же рука играла роль подчиненного (часть моего «я», которая подвергалась критике, преследованиям, испытывала мучения, подавлялась, осуждалась). Подобные диалоги всегда поднимали мне настроение и вызывали всплеск творческой энергии. Они стали мощным оружием в борьбе с излишней самокритичностью и вечно подтачивавшими меня сомнениями, а также безотказным методом улаживания любых конфликтов.

Моя правая рука знала, что делает левая, и наоборот. И я чувствовала, что утомительная, изматывающая внутренняя борьба между «плохим» и «хорошим» уже почти меня не беспокоит. Сознательное и бессознательное, рассудочное и интуитивное, мышление и чувства моего внутреннего мира стали гармоничнее сосуществовать друг с другом. Когда меня обуревал внутренний конфликт, стоило только обратиться к этой дивной методике, как все сразу вставало на свои места и мое самочувствие улучшалось.

Через шесть месяцев этого необычного диалога между правой и левой руками я почувствовала непреодолимое, страстное желание поделиться моим открытием с другими и организовала однодневный семинар «Творческая женщина». По моей задумке, участники семинара сначала должны были выразить себя в спонтанных рисунках, а затем я предложила им написать текст диалога между *Внутренним Ребенком* и *Внутренним Родителем* с использованием обеих рук. Получилось смешно, оригинально, непосредственно и откровенно, и все остались довольны полученными результатами.

Вскоре мне позвонила Мэри — одна из участниц семинара, привлекательная женщина чуть старше сорока лет, обладающая твердым характером и обожающая пробовать все новое. Она работала медсестрой и заканчивала курс обучения в Консультации по вопросам семьи, супружеских отношений и детства, имела трех взрослых дочерей и была замужем за ученым из Калифорнийского технологического института. Вот что она рассказала:

«После вашего семинара “Творческая женщина”, на котором я впервые в жизни стала писать левой рукой, я начала записывать диалоги с моим *Внутренним Ребенком*. На занятиях я получила некоторые теоретические знания, но, так сказать, еще не почувствовала это нутром, пока не стала записывать диалоги в свой собственный дневник.

Ну так вот, мой *Внутренний Ребенок*, эта маленькая девочка — то есть я сама в детстве — стала постоянно изумлять меня. Я обнаружила ее настолько задавленной, настолько глубоко погребенной в моей психике, что было удивительно, как она вообще еще оставалась живой.

Новые ощущения и чувства переполняли меня. Я начала меняться — да еще с какой скоростью! Я стала непосредственной, экспрессивной, эмоциональной и более творческой.

Вскоре после вашего семинара я побывала на вечере в Калифорнийском технологическом институте, где встретила с Роджером Сперри. Вы знаете, он длительное время занимался научными исследова-



ниями головного мозга, провел множество экспериментов в этой области, в результате которых выявил и описал специфические функции каждого полушария. Я рассказала ему о ваших семинарах и о том, как вы предложили нам писать субдоминантной, вспомогательной рукой, о том, как в ходе этих упражнений изменялось мое поведение и преобразалась я сама, о том, как я становилась более непосредственной, более экспрессивной и восприимчивой. Я спросила его как исследователя мозга: видит ли он здесь какую-то связь? Действительно ли все эти изменения произошли лишь оттого, что я стала писать левой рукой? Меня обуряло любопытство, и я не отставала от Сперри; кроме того, я кое-что знала о связи мозга с функциями организма — в частности о том, что правое полушарие головного мозга управляет левой стороной тела, а левое — правой.

Он подтвердил мои предположения, сказав, что такие связи действительно существуют: “Когда вы пишете субдоминантной, вспомогательной рукой, то стимулируете, раскрываете возможности своего правого полушария”, — объяснил Роджер Сперри.

“Мне захотелось рассказать вам об этом, Люсия, — продолжала Мэри, — потому что Сперри, насколько я могу судить, — очень авторитетный специалист по исследованию мозга. Вы могли бы познакомиться с его работами, чтобы больше узнать о том, что вы сами уже открыли. Мне думается, вы случайно наткнулись на что-то значительно более важное, чем даже можете предположить” ».

И рассказ Мэри, и исследования Роджера Сперри (который, кстати, через несколько лет после этих событий, в 1981 году, получил Нобелевскую премию за новаторское исследование функций полушарий головного мозга) произвели на меня большое впечатление. До разговора с Мэри мне и в голову не приходило, что мои домашние эксперименты по письму правой и левой рукой могут иметь какое-то отношение к научным теориям. Конечно, мне доводилось слышать об исследованиях мозга, о том, что нейрофизиологи и психологи называют межполушарной *асимметрией головного мозга* (то есть о разных функциях его правого и левого полушарий), но я не видела в этом возможностей практического применения и целенаправленно открытиями в этой области не интересовалась.

Хотя я и пришла в полный восторг от того, что Мэри обнаружила в себе новые свойства, когда стала писать субдоминантной рукой, передо мной встала масса вопросов. Права ли была Мэри, предположив, что я натолкнулась на нечто значительное? Может ли письмо не той рукой, которая работает у человека как главная, ведущая, основная, а той, которая является дополнительной, вспомогательной, не слишком хорошо тренированной и развитой, принести и другим такую же пользу, как мне? Каким образом доминантность, то есть лучшая развитость одной руки, связана с функциями головного мозга? После этого разговора с Мэри я долго сидела, уставившись на свою левую руку. И у меня впервые мелькнула мысль об истинном значении моего открытия, которое мне захотелось назвать так: *Сила, скрытая в другой руке.*

Вскоре после этого разговора я сменила профессию и стала арт-терапевтом, то есть начала лечить людей посредством искусства, в частности при помощи рисунков и ведения дневника. И то и другое мои ученики делали самостоятельно — разумеется, под моим руководством. Самое большое значение я придавала ведению творческого дневника, рисунки и записи в котором делались и правой и левой рукой. С 1974 года я успела обучить письму обеими руками тысячи людей самых разных возрастов и уровней образования. Я наблюдала, как люди, использующие эту методику, становились более творческими, экспрессивными и пронизательными. Многие обучающиеся у меня стали работать производительнее, становились коммуникативными и жизнерадостными. Я видела, как улучшается их здоровье и развиваются дремлющие в их психике целебные силы. Многим удалось наладить контакт с духовным источником своих внутренних сил — с тем, что я называю в этой книге внутренним «я».

Мне же оставалось только собрать, изучить, привести в систему собранный за эти годы огромный и поистине бесценный фактический материал — и написать эту книгу для всех!

Упражнения, которые я здесь привожу, были опробованы и на групповых, и на индивидуальных занятиях, а также во время моей работы в качестве арт-терапевта, то есть специалиста по лечению искусством. Эти же упражнения я с успехом использовала, когда проводила семинары. Применяя эту методику, каждый из вас тоже получит возможность посмотреть на себя по-новому, открыть себя заново. Вы сможете:

- ❖ В спокойной, здоровой обстановке эффективно работать со своими чувствами и в случае необходимости корректировать их.
- ❖ Раскрывать, раскрепощать и высвобождать из глубин своей психики то радостное, веселое, шаловливое состояние духа, которое так важно для реализации вашего творческого потенциала.
- ❖ Возрождать к активной жизни забытые эмоции, скрытые в различных частях вашего «я».
- ❖ Избавляться от негативного отношения к себе.
- ❖ Улучшать отношения с другими людьми.
- ❖ Контакттировать с Высшей силой (некоторые называют ее высшим Я), намного более значительной, чем ваша личность, или эго.

*Особенно подчеркиваю то обстоятельство, что представленные здесь методики отнюдь не заменяют лечение у специалистов-медиков. Если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, прежде всего обратитесь к врачам.*

Вопроса о причинах асимметрии в развитии рук я в этой книге почти не касаюсь. Правда, этим давно уже занимаются ученые. Они пытаются понять: отчего возникает доминантность, то есть преобладающее развитие одной руки? Почему большинство людей — правши? Как доминантность той или иной руки связана с функциями мозга? Однако я расскажу лишь о своих открытиях в этой области, полученных на основе собственного жизненного опыта и на примерах сотен других людей. Чтобы лучше разобраться в этой проблеме,

мы рассмотрим сложившееся в ходе столетий отношение к праворукости и леворукости, припомним окружающие их различные мифы и мнения и поговорим об историко-культурных предубеждениях против всего, что связано с понятием левизны вообще и с леворукостью в частности.

Проводя соответствующие исторические исследования, я была поражена неоправданной вселенской нелюбовью к левой руке. Мне думается, что эта неприязнь — отражение общечеловеческого страха перед теми явлениями, которые ассоциируются с левой стороной вообще: «другой», женский, темный, неизвестный, иррациональный, слабый, примитивный, *Внутренний Ребенок*. Правое полушарие — эта таинственная «другая сторона» нашего мозга, непосредственно связанная с левой рукой, — оказывает огромное влияние даже на самых высокообразованных людей с доминирующим левым, то есть вербальным, полушарием, людей чрезвычайно логичных, интеллектуальных и организованных.

Однако как представители общества, которое мы гордо называем высокоразвитым, мы приучены выше оценивать цивилизованное, рациональное, взрослое «я», то есть те свойства психики, которыми управляет левое полушарие мозга. Мы пренебрегаем иррациональными свойствами нашей психики, управляемыми «другой» — правой стороной мозга. Мы не принимаем всерьез интуитивное, эмоциональное, творческое, поэтическое, детское, чистое, наивное. Вот поэтому-то мы страдаем от раздоров, непрерывно раздирающих нашу психику.

Из такой борьбы, развернувшейся в моей собственной душе, и родилась эта книга. Впервые «предоставив слово» левой руке, я услышала давно забытый голос своей собственной сущности, той моей части, которая требовала внимания, умоляла, чтобы ее наконец услышали. Это в конце концов привело меня к моему внутреннему «я», к моей истинной сущности, к тому Божественному духу, к той Высшей силе, что живет в каждом из нас под оболочкой нашей личности, поверхностными пластами нашей психики.

## ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

Прежде чем вы рискнете пуститься в путешествие внутрь самого себя, прочтите это простое, но важное руководство.

Во-первых, делая рисунки и записи, рекомендованные в этой книге, обязательно найдите такое пристанище, где ничто вас не будет отвлекать. Если такого места нет, значит, надо его создать. Предстоящая вам работа потребует сосредоточенности, и успешно вести ее можно лишь в обстановке, побуждающей к самоанализу. Кроме того, отведите себе на каждое упражнение от пятнадцати минут до получаса и помните, что работать следует без волнения и спешки: ничто не должно давить на вас или подстегивать.

Рекомендую за один раз прочитывать только по одной главе этой книги и не отправляться дальше, пока не усвоите хорошенько весь материал и не выполните тщательно все упражнения.

Можно работать с этой книгой и по-иному: сначала бегло просмотрите ее для того, чтобы составить общее впечатление, а затем вернитесь в начало и приступите к упражнениям. Но не пытайтесь за один присест прочесть всю книгу и сделать все упражнения. Вам это не удастся, да и пользы не принесет.

Для работы вам понадобятся следующие простые вещи:

- ✧ две ручки (шариковые или гелевые) или два карандаша;
- ✧ цветные фломастеры (от 8 до 12 цветов);
- ✧ чистая белая бумага форматом не меньше А4 (под словом «чистая» я подразумеваю бумагу нелинованную и не в клеточку): это блокнот, или альбом для рисования, или скоросшиватель на кольцевых зажимах, или ваш личный дневник, или книга для записей.

И наконец, очень важное условие, которое всегда следует соблюдать при практических занятиях: ваша работа — в высшей степени личное дело и, следовательно, должна осуществляться конфиденциально. Вам не следует демонстрировать ее всему свету. Некоторые из заданий будут затрагивать очень личные чувства, и вряд ли вы захотите, чтобы другие обсуждали их или анализировали. По этой причине советую выполнять работу и хранить соответствующие материалы вдали от критических или любопытных глаз и — тем более! — от недоброжелателей.

С другой стороны, будет вполне естественно, если вам захочется поделиться своими достижениями с кем-

нибудь, кому вы действительно доверяете, — с врачом или близким человеком, которые будут лояльно и доброжелательно настроены к вашим занятиям. В этом нет ничего предосудительного. Но чтобы никто не поколебал вашу уверенность в правильности выбранного пути, будьте осмотрительны и разборчивы.

Я надеюсь, что предстоящее вам путешествие оправдает ваши ожидания и вы овладеете силой, дремлющей в вашей *другой* руке.



# Глава первая

## В МОИХ СОБСТВЕННЫХ РУКАХ

Можно ли нам забыть те древние мифы, которые стоят у истока всех народов, мифы о драконах, которые в минуту крайней опасности могут неожиданно стать принцессами. Быть может, все драконы нашей жизни — это принцессы, которые ждут лишь той минуты, когда они увидят нас прекрасными и мужественными. Быть может, все страшное в конце концов есть лишь беспомощное, которое ожидает нашей помощи.

*Райнер Мария Рильке,  
«Письма к молодому поэту»*

Вспоминаю несчастное для меня лето 1973 года. Тогда жизнь в больничном заточении была такой же унылой и серой, как небеса Южной Калифорнии тем летом. Ее знаменитый солнечный свет мне доводилось тогда видеть разве что в апельсиновом соке, который я в то время выпивала в огромных количествах. Побережье у Санта-Моники было окутано туманом, который, приди мне тогда фантазия писать роман, явился бы самой

точной метафорой моего мрачного настроения. Три месяца я оставалась прикованной к постели какой-то непонятной болезнью. Сначала она проявлялась в абсолютном физическом истощении наподобие того, что бывает при мононуклеозе. Однако первые же лабораторные анализы опровергли это предположение. Последующие месяцы исследований и лечения обратились в жуткую черную комедию — вереницу медицинских ошибок.

Первое время лечение состояло лишь в том, что врач беседовал со мной о вирусах и для предотвращения последующих осложнений прописывал антибиотики. Потом, когда мои лабораторные анализы перепутали с анализами другого пациента, я стала принимать лекарства, которые, как впоследствии выяснилось, были для меня вредны. Меня стали мучить инфекции — все эти бесконечные вагиниты, циститы, синуситы, сопровождаемые бессонницей, головной болью, депрессией и тревогой.

Я проводила долгие часы под дверями медицинских кабинетов, металась от одного специалиста к другому и в какой-то момент почувствовала, что лекарства угрожают самой моей жизни. Все это время моим главным другом и партнером оставался мой личный дневник, который я завела, когда на меня обрушилась болезнь. Я заполняла дневник только для себя самой, записи в нем — отрывочные, бессвязные, «сырые»: писала так, как писалось, о болезни, о ходе лечения и о своих ощущениях. Вот одна из записей, хорошо передающая мои тогдашние мысли и чувства:

*Кабинеты врачей:*

*холодные — бесцветные, безликие, многословные, устрашающие.*

*«Я совсем плоха, доктор. Помогите мне». Снова исследования, боли. «Да, что-то не так». (Из того, что говорит врач, понимаю не все, пытаюсь расспросить о причинах болезни, убеждаюсь, что он их не знает, однако ведет себя так уверенно, как будто у него на все есть готовый ответ.)*

*«Вот это принимайте три раза в день...» Во мне и так уже столько ядов. Пилюли, капсулы, мази, свечи, инъекции и т. д., и т. п. Они облегчают боль, но усугубляют болезнь...*

*Меня залечат до смерти.*

Через семь лет мне довелось встретиться с доктором Уиллрайтом, специалистом по иридодиагностике: он ставил диагноз на основании той информации, которую «считывал» с радужной оболочки глаза, и с помощью этого уникального древнекитайского метода мог определять прошлое и настоящее физическое состояние человека. Доктор Уиллрайт точно изложил всю историю моей болезни, начиная с ранних лет жизни, а потом посмотрел мне в глаза и спросил: «В 35 лет вы расклеились?». Я очень удивилась: «Да, а откуда вы узнали?». И тут доктор рассказал о природе и симптомах моего коллагеноза — болезни, схожей с той, которой страдал Норман Казинс и которую он описал в книге «Анатомия болезни»\*. Не-

---

\* Рус. пер.: Казинс, Норман. Анатомия болезни с точки зрения пациента. — М., 1991. — Прим. ред.

ожиданно мне на память пришли рисунки из моего дневника.

Вот один такой — под названием «Справляясь с кризисом», который я нарисовала вскоре после начала лечения, осенью 1973 года. Это чисто интуитивный, но точный образ моего тогдашнего физического состояния. Мое тело разрывалось точно так же, как растрескивается земля, изображенная на этом рисунке. А мое состояние после так называемого лечения, которому я подвергалась в клинике, символизирует согнутая фигура падающего человека в правой части рисунка. Еще раз подчеркну: мое выздоровление началось с того момента, когда я признала и начала выражать в своем дневнике чувства детской беспомощности и страха. Мне очень повезло, что в тот сложный период жизни я встретила заботливых и мудрых людей, которые способствовали моему выздоровлению и рождению моей новой сущности. Это мой психотерапевт Бонд Райт, медсестра Луиза Хант — специалист по акупрессуре, и доктор Льюис Лайт, практикующая в области профилактической медицины.

В том моем рисунке четко просматривается переломный момент болезни: без труда можно понять, что я вошла в фазу интенсивного раскрытия своего «я» и выздоровления. Можно сказать, что до того, как я начала вести свой дневник, я находилась в кромешной тьме, а затем будто бы включилась лампочка, и в ее свете я многое увидела и поняла. Этот рисунок стал для меня путеводной картой, показывающей дорогу к выздоровлению. Он утверждал, что для меня настало именно то время, когда нужно остановиться, оглядеть-

Справляясь с кризисом



Земля кружится  
под ногами. Я падаю  
Я падаю. Я не могу  
встать. Я так  
устала от этих  
бесконечных  
повторов встань.  
Я устала.  
Я забуду,  
как  
работать.



Отгородить  
на земле

Усталость  
отгородить  
на земле  
Усталость  
отгородить  
на земле

ся и изменить свою жизнь. Я осознала, что перед болезнью пять лет находилась под давлением тяжелейшего стресса: тут были и развод, и переезд, и болезни близких, и груз ответственности за ребенка, и огромные усилия матери-одиночки для поддержания достойных условий жизни при отсутствии постоянной работы, когда я вынуждена была перебиваться случайными заработками... Оказалось, что падающая фигура на правой стороне рисунка вовсе не случайно находится в позе зародыша в матке. Многие психологи считают эту позу самой безопасной, спокойной и комфортной. То, что я уступила потребностям своего больного тела и своим эмоциям, привело меня к исцелению и духовному перерождению.

Во введении я уже рассказывала о том, как мой психотерапевт помогла мне впервые войти в контакт с моим *Внутренним Ребенком*, когда вложила в мою левую руку фломастер и приказала: «Пиши!» Через несколько дней после этого произошел еще один прорыв. На сей раз я была одна. Я что-то писала и рисовала в дневнике правой рукой. Я не могла отделаться от мысли о том, что после стольких перемен пора приступить к поискам нового смысла жизни. Я стала смутно осознавать, что необходимо сменить профессию, но не знала, с чего начать.

В дневнике я описала, как прошел мой последний день рождения. Я пригласила на праздник лишь нескольких самых близких друзей. Когда мы подходили к моему дому, окна были темные, за дверью — тишина. И вдруг все лампочки вспыхнули, двери распахнулись и навстречу мне с воплями «С днем рожде-

ния!» высыпала огромная веселая толпа гостей. В этом происшествии, как в зеркале, отразилось внутреннее возрождение, которое я переживала в тот период. И вот что я написала и нарисовала по этому поводу в дневнике:

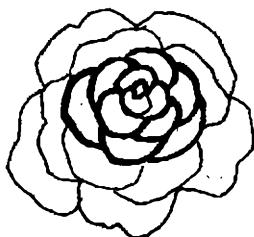
Правая  
рука

ТЯЖЕЛАЯ ЭТО БЫЛА РАБОТА - РОДИТЬСЯ ЗАНОВО.  
ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА. НО Я ЕЕ ВЫПОЛНИЛА. Я СПРАВЛЯЮСЬ  
С НЕЙ САМА. СВОИМИ СИЛАМИ. СИЛА - МОЯ. ОНА ТЕПЕРЬ  
ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ. ТЕПЕРЬ ОНА - ЭТО Я. ТЕПЕРЬ Я  
ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ХОРОШО. Я ПОНЯЛА, КАК МНЕ ВЫПОЛНИТЬ  
ЭТУ РАБОТУ. С КЕМ ВСТРЕТИТЬСЯ, У КОГО ПОПРОСИТЬ  
ПОМОЩИ. КОМУ ДОВЕРЯТЬСЯ, ОТ КОГО ДЕРЖАТЬСЯ  
ПОДАЛЬШЕ. ВОТ ТАК-ТО. ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ САМОЙ  
НЕ ЗНАЧИТ ЗАРАБАТЫВАТЬ 20 000 ДОЛЛАРОВ В  
ГОД. ЭТО ЗНАЧИТ УМЕТЬ ОКАЗАТЬСЯ В НУЖНОЕ  
ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ. ЗНАТЬ, КОГДА ИЗБЕЖАТЬ,  
КТО ПРИЧИНИТ МНЕ ВРЕД. ЗНАТЬ, КАК ДОБИТЬСЯ,  
ЧЕГО Я ХОЧУ. ЗНАТЬ, ЧЕГО Я ХОЧУ. УМЕТЬ ЭТО ВЫРАЗИТЬ.

«Тяжелая это была работа — родиться. Родиться заново. Тяжелая работа. Но я ее выполнила. Я справляюсь с ней сама. Своими силами. Сила — моя. Она теперь принадлежит мне. Теперь она — это я. Теперь я чувствую себя хорошо. Я поняла, как мне выполнить эту работу. С кем встретиться. У кого попросить помощи. Кому доверять. От кого держаться подальше. Вот так-то. Позаботиться о себе самой не значит зарабатывать 20 000 долларов в год. Это зна-

Правая  
рука

любовь входит в меня и лунными  
касается из моего сердца



Учуся меняться. Делать что-то  
новое. Смотрю на жизнь по-новому.  
Так я говорила у меня 6 ноября.  
Да, родится заново. Новая  
жизнь из старой.

чит уметь оказаться в нужное время в нужном месте. Знать, кого избегать, кто причинит мне вред. Знать, как добиться, чего я хочу. Знать, чего я хочу. Уметь это выразить».

Когда я записала слова «Новая жизнь — из старой», критический голос у меня в голове зашептал: «Да, это все прекрасно, но надо бы тебе поспешить. Ты и так уже ищешь свой путь слишком долго».

И тут что-то щелкнуло во мне, как переключатель. Неожиданно моя левая рука выхватила фломастер из правой. Маленький Ребенок внутри меня в первый раз написал о себе и нарисовал себя самого. Мой Внутренний Ребенок, моя маленькая девочка не дала спуску вечно осуждающему меня критическому

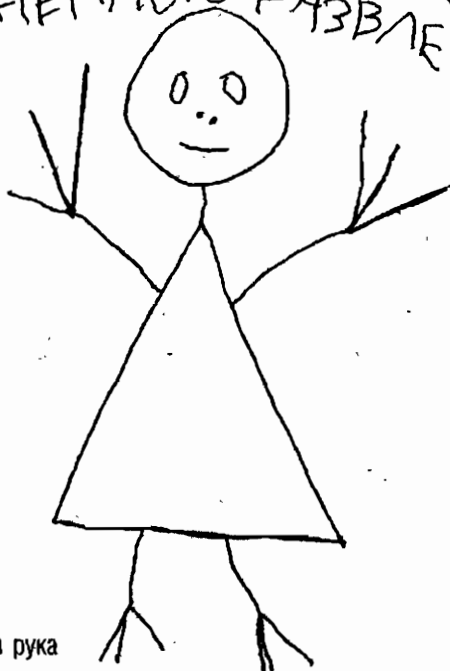


*Родителю.* Она отстаивала свою независимость, на которую покушался коварный *Родитель*, подмечающий любую мою промашку, разрушающий мою уверенность в себе. *С Внутреннего Ребенка* все и началось: именно он первым повел диалог между правой и левой руками.

О, какая свобода! В этом диалоге я осознала, что нашла ключ к раскрытию той силы, которая таилась во мне. Эта сила могла помочь мне справиться с демонами самоедства и сомнения, гнездящимися во мне и пожирающими меня изнутри. Этот диалог живо напомнил детство, когда взрослые изводили меня, промывая мозги скучным перечислением моих прегрешений, оскорбляя, унижая, грубо ставя на место: «Ты работаешь недостаточно усердно... Ты — лентяйка... Ты — грязнуля... Какая ты неуклюжая... Ну что за отметки ты получаешь в школе...»

Этот диалог показал, какое огромное значение все еще имел для меня критический *Родитель*, чьи проповеди въелись в мои мозги в далеком детстве. Оказалось, что он подавлял меня до сих пор. В моем сознании отпечаталось клеймо неудачника: «*Не важно, сколько ты сделала, а важно то, что ты ничего не можешь сделать достаточно хорошо*». Только с помощью диалога правой и левой рук мне удалось узнать, каким в действительности ребенком я была до того, как мне стали вбивать в голову эти отрицательные установки. Теперь я могла в любое время поговорить в своем дневнике с этой *маленькой девочкой*, не дожидаясь следующего сеанса психотерапии.

НУ ТЫ, НЕ ТОЛКАЙ  
МЕНЯ. ДАЙ ХОТЬ  
НЕМНОГО РАЗВЛЕЧЬСЯ.



Левая рука

Правая  
рука

ЧТО-ТО СДВИНУТЬ. ЧЕРТ ГОБЕРИ  
СДВИНУТЬ - ИЗМЕНИТЬ  
НОВОЕ - ХОЧУ ВСТРАХНУТЬ ТЕБЯ.  
ПОДРОПИСЬ

Левая  
рука

НЕ СМЕЙ  
ТАК ДЕЛАТЬ.  
ПЕРЕСТАНЬ  
РУГАТЬ МЕНЯ.  
ПЕРЕСТАНЬ!

Левая  
рука

Я КРАСИВАЯ. ↑  
И  
МОЯ КРАСОТА  
ВСЕ РАСТЕТ  
И  
РАСТЕТ.  
И  
МОЯ СИЛА  
ТОЖЕ РАСТЕТ.  
Я БУДУ ВСЕГДА. Я РАСТУ

Левая  
рука

НУ, ЧЕГО ТЕБЕ НЕ  
ТЕРПИТСЯ.

Правая  
рука

Потому что я устала ждать -  
чувствую себя так, будто меня  
посадили в ореховую скорлупу.

Левая  
рука

А ТЫ ПОСМОТРИ НА НАШИ  
РИСУНКИ. ТАКОГО ЕЩЕ  
НЕ БЫЛО!

Правая  
рука

Тупые рисунки, бестолковые.  
Я чувствую себя такой неумехой,  
когда смотрю на них. Ведь у меня  
уже есть определённый опыт, я  
владею техникой рисунка, это  
такая наивная магия.

ЭТО МЕРЗКИЙ РОДИТЕЛЬ  
ГОВОРИТ. ТЫ ТАКАЯ ДУРА,  
ДАЖЕ РИСОВАТЬ ТОЛКОМ  
НЕ МОЖЕШЬ. НЕ МОЖЕШЬ  
ДАЖЕ НАРИСОВАТЬ РИСУНОК  
В ПЕРСПЕКТИВЕ.  
РИСУЙ КАК РАНЬШЕ.

Замечание правой руки

# МЕНЯ НИЧТО НЕ ОСТАНОВИТ

Сидеть в ореховой скорлупе  
все равно что быть запертой  
в темноте, в материнской утробе.  
Ждать, когда родишься на свет,  
ждать, когда все произойдет  
естественным путем -  
не дергаться, не толкаться, только  
помогать. И пусть жизнь идет по  
своим законам, и пусть все  
совершается естественным  
путем.

Позднее у меня были и другие диалоги: с частями тела, нуждающимися в излечении, с эмоциями, нуждающимися в высвобождении, с мечтами, жаждущими воплощения, с творческими идеями, желающими родиться, и с внутренней мудростью, дающей ответы на вопросы, которые ставила передо мною жизнь. Посредством моей другой руки проявилось множество персонажей: испуганный ранимый Ребенок, дурашливый шаловливый Ребенок, неистовая Женщина в красном, Внутренний целитель, безмятежная мудрая Женщина. Я встретила и с архетипами, о которых писал знаменитый швейцарский психолог К.Г. Юнг: с Великой Матерью, Мудрым Старцем,

Трикстером, Богиней. Доводилось даже записывать мысленные беседы со своими знакомыми. Но самое главное — то, что *другая* рука привела меня к моему внутреннему «я», к Божеству внутри меня — к тому источнику любви, покоя и мудрости, который дарован каждому из нас от рождения и с которым мы можем соприкоснуться непосредственно.

А теперь давайте я познакомлю вас с вашей *другой* рукой. Поначалу писать субдоминантной рукой будет нелегко, так что начните с того, что вам хорошо знакомо: со своего собственного имени. А затем вам представится возможность выплеснуть все свои разочарования и предубеждения, связанные с самим навыком письма *другой* рукой. Разрушать привычные, старые модели сложно, болезненно и неудобно, и подчас от этого изрядно страдает самооценка. Первое упражнение может доставить вам несколько неприятных минут, но в то же время даст возможность осознать типичную для вас реакцию на неловкие движения и незнакомые ситуации. Просто внимательно следите за происходящим.

## ПИСЬМО ДРУГОЙ РУКОЙ

Необходимые материалы: нелинованная бумага и ручка или карандаш.

1. Возьмите ручку или карандаш *другой* рукой (не той, которой вы обычно пишете).
2. Напишите свое имя (можно печатными буквами). Не думайте о том, насколько аккуратной и разборчивой получится запись.

3. Продолжайте писать субдоминантной рукой. Теперь опишите свои ощущения при письме этой рукой. Не думайте об орфографии, грамматике, синтаксисе и выборе слов.
4. Прочтите, что написали. Затем переключитесь на доминантную руку и опишите свою реакцию на написанное *вспомогательной* рукой. Что вы чувствовали при этом? Понравился ли вам такой способ письма? С какими еще мыслями или чувствами вы при этом столкнулись? Как реагировали на то, что совершали привычные действия другим, необычным способом, на то, что экспериментировали с неизвестным, незнакомым?

Продолжая писать *другой* рукой, вы мало-помалу избавитесь от начальной неловкости. Отмечайте все новые ощущения, которые при этом возникнут.

Левая рука

Я пишу это своей левой  
рукой. Это очень  
тяжело. Обидно, что  
так медленно мысли  
несутся вперед, а  
рука за ними не  
поспевает.

## Глава вторая

# ГЛАВНАЯ РУКА И ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ РУКА

У человека две руки.

Одна рука называется доминантной, у другой нет имени.

Одна рука определяется тем, что она может делать, вторая — тем, чего она не может.

Одна рука тренированная, разработанная, опытная, развитая; вторая — неразвитая, неопытная.

Одна рука умеет писать, другая так и осталась необразованной, неграмотной.

Одна рука изящная, искусенная, другая — неловкая, грубая.

Одна рука сильная, другая — слабая.

И не важно, какая именно рука является доминантной — правая или левая. В обоих случаях действуют одинаковые внутренние механизмы.

Итак, одна рука у нас главная, ведущая, другая — вспомогательная, ведомая.

В стремлении объяснить эту «разнорукость», то есть функциональную асимметрию рук, преобладающее развитие одной руки и привычку пользоваться именно ею, биологи и культурологи выдвигают различные гипотезы



зы. Лично мне эти теории очень интересны. Если же вам они покажутся скучными, потерпите немного: впереди вас ожидает еще немало рисунков и упражнений.

## «РАЗНОРУКОСТЬ»: ГОСПОДСТВО ОДНОЙ РУКИ

Насколько нам известно, большинство людей в ходе истории всегда отдавало предпочтение одной руке. Для нас это явление — в природе вещей. Мы полагаем, что только так и должно быть, и соответственно внушаем это своим детям. Когда младенец тянется за игрушкой, мы поощряем его использовать преимущественно одну руку и сдерживаем использование другой. Потом ребенок принимается «марать бумагу», рисовать и в конце концов приучается писать свое имя доминантной рукой.

Некоторые люди — так называемые *амбидекстры* — владеют обеими руками одинаково хорошо... но лишь до определенной черты. И черта эта проходит там, где мы овладеваем навыком письма. Правша, левша или амбидекстр, как правило, пишут только одной рукой. В самом начале жизни ребенку, иногда не без насилия со стороны родителей или учителей, «ставят руку», и он придерживается этих навязанных ему норм всю жизнь: пишет только правой или только левой рукой.

Но почему это так? Ведь наши руки выглядят совсем одинаковыми. Так отчего же они не действуют одинаково, особенно при письме? Может, подобная

специализация является более эффективной? Не была ли она необходимой для эволюционного процесса? Возможно, акцент на одной руке в качестве «рабочей» облегчил переход к использованию орудий труда, или способствовал образованию письменности, или повлиял на процессы формирования речи? Была ли эта функциональная асимметрия неизбежной для развития человека? А может быть, такова плата за грамотность?

## ПРАВОЕ ВСЕГДА ПРАВО: ПРАВИЛО БОЛЬШИНСТВА

«Разнорукость» проявляется не только на индивидуальном, но и на социальном уровне. Вы обратили внимание, что мы живем в правостороннем мире? Но почему? На пороге XX столетия выдающийся антрополог Роберт Гертц заметил:

«...во всем мире именно правая рука, а не левая, является доминантной, и так повсюду, будь то любая из высокоразвитых цивилизаций Европы, Индия или самое примитивное и изолированное племя дикарей. Эту проблему можно изучать на примерах из всевозможных областей — поэм Гомера, алхимии или религиозного искусства Франции XIII в., индуистской иконографии или классических государственных церемоний Китая, книжных эмблем и средневековых bestiaries, ритуалов маори, методов гадания, бытующих у жителей Борнео, и мифов, сложившихся в самых разных культурах».

Но хотя ныне большинство людей — правши, это не всегда было так. Орудия труда и пещерная живопись каменного века свидетельствуют, что правшей и левшей среди наших древних предков было примерно поровну. Правая рука стала доминантной только в бронзовом веке.

Отдельные случаи леворуких культур встречаются и в более близкие к нам времена. В Ветхом Завете повествуется о том, что царю Давиду помогала армия левшей. Сообщалось о том, что Александр Македонский обнаружил племя леворуких людей. В некоторых современных нам культурах, оставшихся на первобытном уровне развития, отмечается сравнительно большая доля леворуких по сравнению с остальным миром. Таковы готтентоты, бушмены, пигмеи и представители африканского племени банту, аборигены Австралии и Новой Гвинеи.

И все-таки большинство людей — правши. По данным некоторых кросс-культурных исследований, праворуких во всем мире — не менее 90 процентов. Однако справедливости ради следует сказать, что подобная статистика ненадежна, так как полученные результаты зависят от собственно определения праворукости. Какой именно смысл мы вкладываем в это понятие? Что, собственно, мы оцениваем: пишет ли исследуемый исключительно доминантной рукой? Только ли эта рука работает с инструментами? Именно ли она бьет по мячу? Именно ли она сильнее? Именно ли она используется чаще? Некоторые люди одни задачи выполняют правой рукой, а другие — левой. Кроме того, как уже говорилось, существуют амбидекстры — люди с одинаково развитыми руками.

Есть и еще одна интересная группа — переученные люди: они были от рождения левшами, однако родители или учителя заставляли их писать правой рукой. Сколько в мире таких переученных, мы не знаем. Многие из них и не помнят уже, что некогда были левшами. Я постоянно встречаюсь с такими людьми на своих семинарах и в частной практике. Когда они начинают писать левой рукой, то переполняются детскими воспоминаниями о том, как их заставляли, и зачастую весьма жестоко, следовать правилу большинства. Это навсегда отпечаталось в их юных умах: мол, левая рука — не для письма, неправильно писать левой рукой и т. п. Они уже давно подавили в себе этот детский опыт и забыли, что являются от природы левшами. Мой опыт клинической практики свидетельствует о пагубном воздействии подобного принуждения на психику. Часто такие люди сами находили меня и просили о помощи. На многих примерах я убедилась, что переученные левши сталкиваются в жизни со многими проблемами. Нередко им бывает трудно выбрать профессию, они страдают от некоммуникабельности или конфликтности, от неправильного выбора места жительства и т. п. По моему глубокому убеждению, это происходит от того, что в раннем возрасте в них нарушили какие-то очень важные, базовые основы, заложенные самой природой. Однако методики, описанные в этой книге, помогут им восстановить органически присущий им тип разнорукости.

Бенджамин Франклин — государственный деятель, философ, писатель и изобретатель — был сторонником развития обеих рук. Он предлагал учителям не

обращать внимания на то, какой рукой пишут или рисуют ученики, и разрешать им работать любой рукой. Вот какое письмо Франклин опубликовал в защиту своей точки зрения.

**Ходатайство к тем,  
кто управляет образованием**

*Я обращаюсь ко всем доброжелателям и заклинаю их направить свое сострадательное внимание к моей влосчастной судьбе для того, чтобы устранить предубеждение, жертвой которого я стала. Нас двое, сестер-близнецов, и два глаза человека не больше походят друг на друга и не лучше уживаются друг с другом, чем мы. Все могло бы быть прекрасно, если бы не предубежденность наших родителей, которые делают болезненные различия между нами.*

*С детства меня заставляли смотреть на мою сестру как на существо из другого, лучшего, более образованного мира, чем я. Я страдала от того, что росла, не получая даже минимального образования, в то время как для моей сестры родители не жалели ничего. У нее были преподаватели, которые обучали ее каллиграфии, рисунку, музыке и другим предметам, а когда мне доводилось случайно коснуться ее ручки, карандаша или иголки, я получала жесточайший нагоняй. Много раз меня били за то, что я неловкая и у меня нет хороших манер.*

*Что может извинить наших родителей за то, что они столь различают нас, хотя по сути мы совершенно одинаковы? Увы! Я, должно быть, погибну*

от этой беды, потому что меня ничему не учили и не в моих силах даже каракулями написать прошение о помощи: я попросила написать его за меня... Умоляю вас, господа, снизойти до меня и объяснить моим родителям несправедливость такого отношения к нам и необходимость одинаковой заботы о своих детях. Остаюсь с огромным уважением к вам, господа,

ваша покорная слуга  
ЛЕВАЯ РУКА

Почему же общество предпочитает одну руку другой? И почему во всем мире во все времена правая рука считалась «лучшей»?

## ТЕОРИИ АСИММЕТРИИ РУК

На Западе сложились две школы, объясняющие доминантность одной руки: биологическая и культурологическая. Одни объясняют асимметрию рук природой, а другие — социальными факторами, в частности воспитанием. Так, например, Платон полагал, что человек был задуман природой как амбидекстр и что превосходство какой-либо руки — результат дурных привычек, нажитых ребенком в процессе воспитания. Аристотель же придерживался биологической точки зрения и считал, что правая сторона тела от природы сильнее левой.

В ходе столетий возникло множество теорий разнорукости. Я предлагаю читателям познакомиться лишь с некоторыми, наиболее популярными и, на мой взгляд, наиболее интересными.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

### Генетическая теория

Передается ли разнорукость по наследству? Многие левши происходят из семей, в которых леворукость передается от поколения к поколению. То, что разнорукость предопределяется генетически и объясняется законом Менделя, — довольно распространенное мнение. Однако исследования близнецов не позволяют объяснить это явление с позиций теории наследования. Кроме того, закон Менделя о наследстве не может опровергнуть и такое предположение: если леворукость наблюдается у многих, а то и у всех членов семьи, не связанных между собой кровными узами; то не является ли она просто привычкой, навязанной в процессе воспитания, как предполагал Платон?

### Теория висцерального распределения

Что это такое? Медицинский термин «висцеральный» означает «относящийся к внутренним органам» (от лат. *Viscera* — «внутренности»). По теории висцерального распределения, которая была особенно популярной в XIX в., более тяжелые внутренние органы тела человека (например, печень) находятся с правой стороны. Из этого делали вывод, что для достижения равновесия тела мы оказываем предпочтение левой ноге. А более частое использование, в свою очередь, якобы обеспечивает правой руке большую свободу деятельности и более полное развитие. Следовательно, совре-

менный человек принадлежит к праворукому биологическому виду. Но тогда, согласно этой теории, у левой печени должна находиться слева?..

### Теория полушарности головного мозга

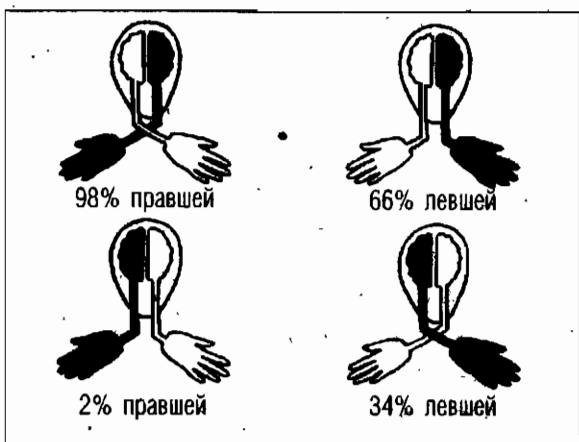
Современное физиологическое объяснение загадки различного развития рук основывается на исследованиях функций полушарий головного мозга. Известно, что левое полушарие управляет всей правой стороной тела, а правое — левой. В XIX столетии французский хирург и невролог Пауль Брока путем научных исследований установил, что центр речи находится в левом полушарии головного мозга. Этот центр представляет собой небольшой участок в третьей извилине лобной доли коры головного мозга. Позже этот участок получил название *мозолистое тело*, или *обонятельное поле Брока*. На основании этого открытия Брока и стал утверждать, что мы оттого-де являемся правшами, что у нас доминирует левое полушарие. Брока также исследовал взаимосвязь между разнорукостью и речью. Он утверждал, что и речь, и разное развитие рук у одного и того же человека вызваны врожденным превосходством левого полушария у праворуких.

Позже были обнаружены и другие речевые центры в левом полушарии головного мозга. Было установлено, что 98 процентов правшей имеют речевые центры в левом полушарии головного мозга. Такое нарушение, как потеря речи (*афазия*), связано с повреждением левого полушария головного мозга. Имеются также многочисленные



доказательства связи между слабостью и даже параличом правой стороны тела с нарушением речи и повреждением речевых центров в левом полушарии. Исключение из этого правила — те два процента праворуких, которые имеют правополушарные речевые центры. Некоторые исследователи предполагают, что это может быть результатом повреждения левого полушария на раннем этапе развития головного мозга, что заставило правое полушарие принять на себя нарушенные функции левого и развивать собственные речевые возможности.

На основании приведенной теории можно было бы ожидать, что левши в этом отношении устроены противоположно правшам — что речевые центры находятся у левшей в правом полушарии. Однако это предположение не подтвердилось. Оказалось, что две трети левшей имеют речевые центры в левом полушарии — точно так же, как и правши. Только у трети левшей речевые центры располагаются в правом полушарии мозга. Почему это так? Кто знает...



## КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Авторы этих теорий — антропологи и историки, они убеждены, что праворукость сформировали культурологические факторы.

### *Культ Солнца*

Одна из гипотез гласит, что праворукость возникла в связи с культом Солнца, который в древности был широко распространен по всему миру. Дело в том, что, с точки зрения жителя Северного полушария Земли, Солнце движется слева направо. Предполагают, что именно поэтому такое направление движения стали называть «по часовой стрелке» и что этим и объясняется то предпочтение, которое оказывают правой руке. Однако если исходить из подобной логики, то жители Южного полушария Земли, где Солнце представляется движущимся справа налево, должны быть преимущественно левшами. Справедливости ради надо сказать, что к настоящему времени сохранилось несколько культур, в которых праворукость и леворукость распределены более равномерно, чем в остальном мире. Однако все-таки большинство людей и в Южном полушарии, невзирая на движение Солнца, правши.

### *Рука, которая мечет копьё*

Еще одна гипотеза о причинах праворукости — теория «копья и щита», сформулированная в XIX в. историком и эссеистом Томасом Карлейлем. Она была построена на том факте, что во время боя воин держал щит в левой руке, чтобы защищать грудь и другие жиз-

ненно важные органы. Правая же рука «обучена» была метать копье или рубить мечом, поэтому и стала доминантной. Но остается вопрос: как применить эту теорию к левшам? Или, что еще важнее, — к другой половине рода человеческого, к женщинам, которые не пользовались ни щитами, ни мечами, а тихо-мирно ткали, пряли, шили или укачивали ребенка в колыбели?

*Дуалистическое мышление:  
правое — это правильно и хорошо,  
левое — это неправильно и плохо*

В начале XX столетия немецкий антрополог Роберт Гертц, образно говоря, поставил теорию Брока с ног на голову. Брока, будучи исследователем мозга, утверждал: «Мы правши, потому что у нас лучше развито левое полушарие мозга». Гертц же как исследователь культур заявил: «У нас лучше развито левое полушарие мозга, потому что мы правши».

Свою теорию Роберт Гертц построил на основе наблюдений за исторически сложившимися предрассудками в отношении к правому и левому. В своем эссе «Превосходство правой руки», которое сейчас считается классическим, Гертц заявил, что предпочтение правой руки объясняется многовековым господством дуалистического мышления. Он напомнил, что человечество испокон веков верило в противостояние добра и зла, правильного и неправильного. Он первым выдвинул гипотезу о том, что эти представления проецировались на мир и в категориях пространственных отношений, в результате чего правая стала «хорошей сторо-

ной», а левая — «плохой». Люди стали говорить: «Бог в правой руке, а дьявол — в левой». Таким образом правая рука и стала «главной».

Подобно Бенджамину Франклину, Гертц страстно боролся со столь несправедливым отношением к левой руке, что красноречиво подтверждает введение к его эссе:

«Нет сходства более совершенного, чем сходство между двумя нашими руками! И вместе с тем какое поразительное неравенство!

Правой руке воздают почести, приписывают лестные определения и даруют привилегии; она действует, приказывает и берет.левой руке, напротив, отведена лишь жалкая вспомогательная роль: она помогает, служит опорой и держит.

Правая рука — символ и образец всего аристократического, левая — плебейского.

Чем же заслужила правая рука такое почтение? И откуда проистекает рабское положение левой руки?»

Правой руке издревле отдавали моральное предпочтение. Из-за этого ее и использовали чаще, чем левую, а это, в свою очередь, повлекло за собой преимущественное развитие левого полушария мозга. Установлено, что левое полушарие мозга весит больше, чем правое. И вот какие выводы из этого делает Гертц с точки зрения культуролога:

«Известно, что тренировка любого органа влечет за собой его усиленное питание и, следовательно, рост. Поэтому повышенная активность правой руки, со-

пряженная с более интенсивной работой нервных центров левой стороны мозга, благотворно действует на ее развитие».

Во время Первой мировой войны, в возрасте тридцати трех лет, Гертца настигла безвременная смерть, но его блестящая работа и неожиданные доводы в поддержку амбидекстрии не пропали втуне. Они вдохновили других антропологов на кросс-культурные исследования установок и предубеждений относительно правой и левой рук. И оказалось, что Гертц был совершенно прав. Одни и те же моральные суждения и оценки «правого» и «левого» обнаружались в обычаях, памятниках материальной культуры и языках разных народов по всему миру. Примечательно, что «правое» оценивается как все хорошее, а «левое» — как плохое в различных культурах, отстоящих далеко друг от друга и во времени, и в пространстве.

Вот примеры из трех культур, иллюстрирующие это явление:

### *Народ меру (Кения, Африка)*

<b>Правое</b>	<b>Левое</b>
Север	Юг
Белый клан	Черный клан
День	Ночь
Старший	Младший
Главенствующая возрастная группа	Подчиненная возрастная группа
Мужское превосходство	Женская подчиненность

Восток	Запад
Восход солнца	Заход солнца
Солнце	Луна
Свет	Темнота
Зрение	Слепота

*Народ мапуче (Чили, Южная Америка)*

Правое	Левое
Доброе	Злое
Жизнь	Смерть
День	Ночь
Здоровье	Болезнь
Духи предков	Векуфе (злые духи)
Шаман	Злой колдун
Загробный мир	Преисподняя
Благодеяние	Бедность
Изобилие	Голод

*Словарь и тезаурус английского языка*

Правый	Правша	Левый	Левша
Правильный	Прямой	Неуклюжий	Калека
Прямо- линейный	Истинный	Неловкий	Несовер- шенный
Бесприст- растный	Непоколе- бимый	Лицемерный	Неискрен- ний
Обязательный	Честный	Уклончивый	Двусмыс- ленный
Справедливый	Праведный	Слабый	Подозри- тельный

Правый	Правша	Левый	Левша
Хороший		Никчемный	Сомнительный
Добрый		Неотесанный	Зловещий
Верный		Нечестный	Угрожающий
Законопослушный			
Привилегированный			
Законный			

## ЗАГОВОР ПРОТИВ ЛЕВОЙ РУКИ

Возможно, биологическая тенденция к преобладанию левого полушария мозга и правой руки действительно существует, как показывают физиологические исследования. Но почему люди связывают с понятиями «правый» и «левый» моральные и социальные оценки? Представление о том, что правое лучше левого, — чуть ли не единственная установка, с которой соглашается почти все человечество (за исключением классической китайской культуры и некоторых племен американских индейцев) независимо от расовой или религиозной принадлежности, географического расположения или исторического периода. А это уже само по себе примечательно.

Мы не просто пренебрегаем левой рукой — мы фактически ее угнетаем. Что левое — это плохо, а правое — хорошо, закрепилось в мифах и обычаях многих народов: индийцев, арабов, новозеландских маори, индейцев-могавков и чиппева, различных африканских племен. Во многих культурах левая рука рассматривается как нечто «грязное» и предназначается для «не-

чистых действий» — таких, например, как гигиенические процедуры после дефекации. Кроме того, некоторые народы до сих пор соблюдают табу, запрещающее выполнять левой рукой «чистые» или социально важные действия — такие, как приготовление и прием пищи, приветствия и т. д. А в некоторых культурах левая рука даже подвергалась ритуальным увечьям.

Ненамного лучше чувствует себя левая рука и в так называемом развитом обществе. Родители и преподаватели обычно заставляют детей-левшей писать правой рукой. Многие из моих учеников и частных пациентов-левшей рассказывали, как их высмеивали, физически ограничивали и даже наказывали за письмо «неправильной рукой». И некоторые из них в конце концов сдавались и переключались на правую руку. Всем этим людям подобное насилие нанесло глубокую психическую травму. Так уж ли это отличается от практики физического уродования левой руки, бытовавшей в «примитивных» племенах?

Интересно, что со времен Французской революции термины *левое крыло* и *правое крыло* обозначали враждующие политические фракции. Своим рождением эти термины обязаны обычаю, сложившемуся на заседаниях Национальной ассамблеи Франции в XVIII в.: консерваторы сидели справа от председательствующего, радикальные революционеры — слева, а умеренные — в центре. Принимая во внимание общепринятые традиционные установки в отношении правой и левой сторон, нельзя не признать, что эти группировки рассаживались именно так не случайно. Даже в нынешние времена именно левое политическое крыло зачастую



становится объектом политической «охоты на ведьм», как, например, в эпоху маккартизма.

Негативное отношение к левой руке отражено и в фольклоре: к примеру, распространено поверье, что ведьмы — левши. В английском языке немало выражений наподобие *left-handed compliment* — «сомнительный комплимент», «похвала, на которую можно и обидеться», или *out in left field* — «глубоко заблуждающийся». Особо стоит отметить то обстоятельство, что во многих культурах левая сторона связывается с женским началом. В восточной традиции левая сторона тела рассматривается как женская или принимающая в противоположность активной правой стороне. В геральдике женская линия родословной помещается на левой стороне герба. Даже в церковных брачных церемониях семья и друзья семьи невесты рассаживаются слева от входа в церковь, а представители стороны жениха — справа.

Язык как творение человека отражает и, в свою очередь, формирует наше мировосприятие, наши мнения и оценки. И быть может, нигде это не видно столь отчетливо, как в происхождении и совокупности лексических значений слов *левый* и *левша* в современных языках.

Этимология английского слова *left* («левый»)

Язык	Слово	Значение
Кентская форма	Lyft	Слабый
англо-саксонского языка	Lyftade	Паралич
	Lefan (глагол)	Оставлять; быть оставленным

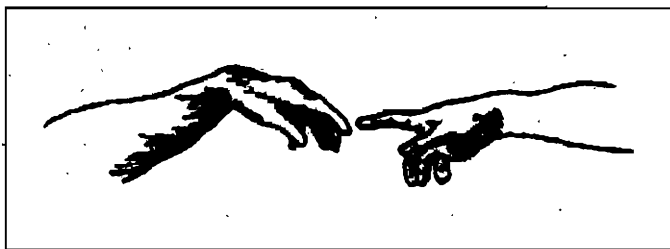
Laf  
(существительное)

То, что оставлено;  
след, пережитки,  
остатки, объедки,  
наследство

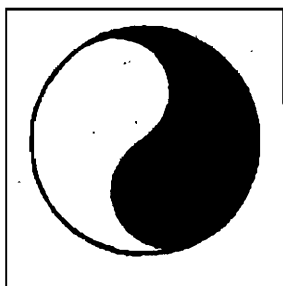
Язык	Слово для понятия «левый»	Другие значения
Хинди	khabba labra	Слабость, позор
Арабский	usrawi	Слабость, позор
Турецкий	solak	Слабость, позор
Русский	левый	Слабый, неправильный
Китайский	young tso show teih tso	Противоположный, обратный, противостоящий
Немецкий	das linksseyn link	Неуклюжий, неловкий
Французский	gauche	(Первоначальное значение — кривой)
Английский	gauche gawky (сленг) sinister	Неуклюжий, грубый Неуклюжий, неотесанный, зловещий, порочный
Шотландский	winstre	Зло, порок
Датский	venstre	Зло, порок
Шведский	wanstre	Зло, порок
Исландский	vinstri	Зло, порок

<i>Испанский</i>	zurdo (левша)	Злобный, заблуждающийся
	non se zurdo	Не валяй дурака
<i>Итальянский</i>	mancini	Поврежденный, искалеченный, лживый (от <i>mancus</i> — «искалеченный»)
	stanca (леворукость)	Усталый, истощенный
<i>Португальский</i>	conhoto	Слабый, вредный (леворукость)
<i>Цыганский</i>	bongo	Злой, кривой (находящийся слева)

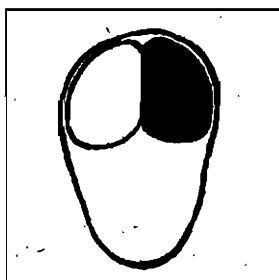
Очевидно, что левая рука имеет не слишком хорошую репутацию. Она живет в атмосфере подозрительности, страха или откровенного порицания. Один исследователь Библии, изучив все имеющиеся в ней ссылки на правое и левое, пришел к выводу: «Ни в одном случае левая рука не ассоциируется со славой, честью, превосходством или справедливостью, добродетельностью». (Обратите внимание, что английский эквивалент слов «справедливость», «добродетельность» — *righteousness* — строится на основе слова *right* — «правый»). А о правой руке Господа в псалме 117:16, например, сказано: «Десница Господня высока, десница Господня творит силу!» Интересно и то, что микеланджеловский Бог именно правой рукой дарует жизнь Адаму. Адам же принимает дар жизни левой рукой.



Адам принимает дар жизни от Господа



Символ  
взаимодополнения и полноты



Два полушария  
головного мозга

Самодовольный	Непосредственный, прямой
Критичный	Поэтический
Осуждающий	Плавный
Жесткий	Спонтанный
Приличный	Ошибочный
Аккуратный	Перестановка букв
Длинные слова	Короткие слова
Приблизительный	Точный

Следующее упражнение позволит вам «примерить на себя» то, что вы узнали о человеческом мозге и функциональной асимметрии его полушарий. Вам предстоит нарисовать свой собственный мозг и описать словами, что вы при этом испытывали. При этом нужно задействовать оба полушария головного мозга: и правое — управляющее воображением и обработкой зрительной и пространственной информации, и левое — вербальное. Для работы вам понадобятся авторучки разных цветов.

### *Две стороны головного мозга*

1. Нарисуйте свою голову, как вы ее себе представляете, изобразив оба полушария головного мозга. (Можете взять за образец нашу иллюстрацию.)
2. Начните с правого полушария (то есть с левой стороны картинки). Выберите для него подходящий, по вашему мнению, цвет, украсьте его каким-нибудь узором или изображением. Какой тип энергии вы почувствовали? Она тяжелая или лег-

кая? Спокойная или чем-то занята, на что-то направлена? Темная или светлая?

3. Повторите описанный процесс, на этот раз с левым полушарием (в правой части картинки).
4. Выполнив пп. 1—3 нашего упражнения, опишите каждое полушарие своего головного мозга.

### **Пример**

*Я чувствую, что правое полушарие моего мозга гладкое и блестящее. Чувствую, как оно пульсирует энергией. Энергия течет ровно и плавно через волнистые холмы и долины. (Использованные для рисунка цвета: красный, оранжевый и желтый.)*

*Чувствую, как левое полушарие моего мозга сотрясается от пронизывающих его разрядов энергии. Левое полушарие вначале кажется меньше правого, однако эта энергия окутывает его аурой, так что на самом деле оба полушария одинаковы. (Использованные для рисунка цвета и художественные приемы: серый, розовые точки, синие прямые линии.)*

*Мой мозг уравновешен, хотя его полушария так не похожи друг на друга.*

5. Теперь попробуйте пописать другой рукой. Так вы получите возможность отреагировать на все, что прочли об истории и происхождении самого этого явления — преобладания правой руки над левой, а также об отношении к понятиям левое и правое в различных культурах.

Запишите *вспомогательной* рукой свои мысли по поводу того, что вы узнали из этой главы (писать можно и печатными буквами). Применимо ли что-нибудь из прочитанного к вашей собственной жизни? Если да, то как?

Теперь, когда вы смогли выразить с помощью *другой* руки какие-то личные мысли и чувства, не правда ли, вы уже не чувствуете такой неловкости, как сначала? Если так — продолжайте писать этой же рукой на любую тему по вашему выбору. Интересно, куда приведет вас это занятие?

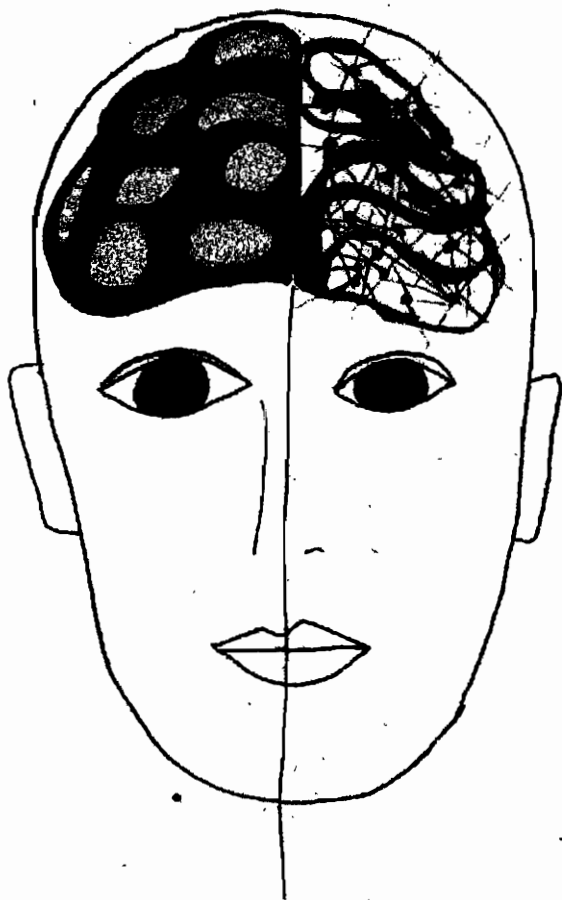
### Эксперимт

Напишите *вспомогательной* рукой о чем хотите: о любом предмете или аспекте вашей жизни. Пусть это письмо будет как можно более непосредственным — не подвергайте его цензуре.

Заметили ли вы какие-либо изменения в способе самовыражения? Проявились ли какие-то новые черты или оттенки вашей личности? Если да, то, вероятно, вы переключились с более рационального левополушарного стиля самовыражения на правополушарный, более чувствительный и эмоциональный.

Быть может, при письме *другой* рукой вы смотрите на вещи по-иному? Обнаружили ли вы какие-либо стилистические отличия, связанные с выбором слов, с грамматикой, с содержанием? Если да, то укажите, какие именно, и опишите их.

Π Λ





## Глава третья

# ПУСТЬ ПРАВАЯ РУКА ЗНАЕТ...

Великое Дао растекается повсюду. Оно может быть направо и налево.

«Дао Дэ Цзин»

## СКЛОННОСТИ НАШИХ РУК

Я обучила уже сотни людей писать обеими руками, и мне снова и снова приходится видеть, что в процессе письма другой рукой человек часто выражает непризнанные и угнетенные, притесненные части своего «я». Другая рука говорит от имени беспомощных, слабых, забитых, подавленных частей личности. Эта «безмолвная спутница» ведущей руки позволяет высвободить эмоции и желания, накопившиеся в подсознании. Почему, спросите вы? Да потому, что *вспомогательная* рука обычно считается *неправильной*, непригодной для письма. Именно поэтому она идеальный инструмент для выражения всего того, что считается *неправильным*.

Письмо *другой* рукой порождает чувство неловкости. Неудивительно: ведь она неопытная рука. Напи-

санное ею выглядит так, будто писал ребенок: неуклюже, грубо, некрасиво (если исходить из стандартов каллиграфии). Часто ее каракули вообще едва можно разобрать; более того, даже грамотные, образованные люди при письме *другой* рукой иногда допускают массу орфографических ошибок.

Почти все ученики, с которыми мне довелось работать, признавались, что при письме *другой* рукой они чувствовали себя по-детски уязвимыми. У некоторых на поверхность прорывались примитивные, грубые эмоции. Взрывом эмоций часто проявляет себя и *Внутренний Ребенок*. Человек слышит голос, идущий из мира интуиции и творчества, — голос, безмолвствовавший до времени под спудом скрытых эмоций. Учитывая, что вспомогательная рука у большинства людей управляется правым полушарием мозга, неудивительно, что при письме этой рукой ярко проявляются именно те качества, которые ассоциируются с правым полушарием: творческие способности, эмоции, интуиция. Вы увидите это на примерах и иллюстрациях из этой книги.

Итак, с помощью *другой* руки легче выражать чувства. Вот почему письмо *другой* рукой — превосходный метод психотерапии. Выражая *другой* рукой чувства ярости, страха, крушения, разочарования, горя, неверия в свои силы, беспомощности и уязвимости, вы испытываете огромное облегчение как физически, так и эмоционально. Вы избавитесь от стресса, сбросите груз накопившихся отрицательных эмоций. Вы сможете «выпустить пар» самым безопасным методом, никому и ничему не причиняя вреда.

Чувства обладают огромным энергетическим зарядом. И энергия эта никуда не денется, если мы просто будем отрицать свои чувства или загонять их в глубь подсознания. Напротив, закупоренная энергия «загниет» и превратится в душевную боль, подавленность, а то и болезнь. Рано или поздно негативные эмоции могут вырваться наружу во вспышке вербального или физического насилия. Но письмо и рисование *другой* рукой поможет плавно вывести эти чувства на поверхность, признать и принять их.

Подумайте о том, что каждый из нас может сделать всю нашу жизнь более мирной и благополучной, если возьмет на себя ответственность за собственные отрицательные эмоции — ярость, ожесточенность, уязвленное самолюбие, — и подумает, каким образом их цивилизованно разрядить. А для этого надо встретиться со своими эмоциями лицом к лицу и признать их, а не прятаться от них. Существует множество способов сделать это безопасно, эффективно и с удовольствием: можно лепить фигурки из глины, рисовать, танцевать, петь, взбивать подушки, делать физические упражнения... или попросту писать *другой* рукой!

Я получаю многочисленные благодарственные отзывы от людей, которым письмо *другой* рукой помогло избавиться от подавленных эмоций. Приведу характерный пример, иллюстрирующий эффективность этого метода в стрессовых ситуациях. Одной из моих клиенток, Дженет, при помощи письма *другой* рукой удалось сохранить работу. Как? Дженет смогла грамотно разрядить те мощные эмоции, которые в противном случае довели бы ее до увольнения. Вот как все это было.

«В тот день я, как обычно, была на работе. Занималась своей бумажной рутинной, которую терпеть не могла. Мне так хотелось делать что-то другое! Я мечтала преподавать в школе и надеялась в скором будущем заняться любимым делом. Учреждение, в котором я работала, было недоукомплектовано штатными сотрудниками, и хотя все трудились в полную силу, нам не всегда удавалось справляться с огромным объемом работы. Однажды начальник ворвался к нам и в который уже раз отчитал за то, что мы отстали от графика.

Во мне уже давно росла раздражительность и стремление бросить эту канцелярскую контору. И в этот момент меня охватило настоящее безумие: мне захотелось броситься на босса и задушить его. Ну это, может быть, сильно сказано — может быть, и не задушить, но уж, по меньшей мере, крепко отрубить. Все, о чем я могла думать, — это как я буду орать на него во всю мочь.

Хорошо, что вместо этого я догадалась позвонить Люсии — моему психотерапевту. Тогда она только начала работать со мной — я прозанималась у нее всего несколько недель. Люсия помогала мне справляться с массой эмоций, которые я, бывало, прятала под маской “хорошей девочки”, приятной во всех отношениях. То был не самый лучший период моей жизни: я будто попала в какую-то ловушку. Итак, я почувствовала, как во мне закипает ярость, и не знала, что мне с ней делать. Хотелось что-нибудь выкинуть, чтобы разрядиться, однако удушение босса представлялось все же не лучшим выходом.

Я выбежала на улицу позвонить по автомату, чтобы никто в офисе не слышал нашего разговора. Слава богу, Люсия оказалась на месте и ответила мне. Я была в таком отчаянии, что готова была обвинить Люсию во всех своих бедах и чуть не набросилась на нее с упреками. Но мне удалось совладать с собой. Я прекрасно понимала, что нуждаюсь в ее помощи и что она именно тот человек, который мне сейчас нужен. “Так ты хочешь бросить работу?” — спросила она. “Нет! — воскликнула я приглушенным голосом: даже на улице я боялась, что кто-нибудь в офисе может услышать наш разговор. — Просто я вдруг так разошлась, что не знаю, как мне справиться с собой. Я хочу работать в школе, но это будет потом, а пока мне очень нужна эта работа и у меня нет ни времени, ни сил, чтобы прямо сейчас подыскивать другую. Я ведь сама зарабатываю себе на жизнь, мне каждый месяц надо оплачивать кучу счетов. Кто это будет за меня делать?” Я была просто вне себя: как она смогла вообразить такую чушь, что я собираюсь бросить работу?!

“Хорошо, — ответила она. — Значит, вот как ты сейчас поступишь. Иди в туалет. Твой дневник при тебе? Хорошо. Зайди в кабинку. Сядь там и записывай в свой дневник все то, что хотела сделать и сказать своему боссу. Понимаешь, именно ВСЕ. И пиши это все другой рукой — не той, какой обычно пишешь. Помнишь, я рассказывала тебе об этом способе на одном из наших занятий? Пиши все левой рукой и не старайся писать аккуратно или

разборчиво. Пиши как пишется и НЕ миндальничай. Вежливость тебе сейчас не нужна. Как раз наоборот: выплесни все эмоции!”

Мне вдруг стало весело, и я спросила: “Как дерьмо в унитаза?” “Да, — со смехом ответила она, — вот именно”.

Рекомендации своего врача я выполнила в точности. Я измарала своими каракулями не один лист. Ах, какое же облегчение я при этом испытала! Уж какими только именами я не называла своего босса, и как только это вытерпела бумага! Кажется, самое невинное из написанного мною было, что его надо вздернуть на виселицу. Ну и так далее, и тому подобное. Я писала так быстро и с таким бешенством, что потом сама даже не смогла разобрать написанное. Однако это сработало! Я спокойно вернулась на свое место и продолжала работать.

Это было воистину чудесное избавление! Я ведь не готова была бросить работу. И когда после того случая у меня случались вспышки раздражительности, я успешно гасила их, рисуя в своем воображении, как босс уволил меня с работы, а я задушила его и попала в тюрьму... Я не могла в то время уйти с любимой работы, поэтому для меня очень важно было справиться со своими эмоциями и достойно перенести все трудности. Я ушла через несколько месяцев, когда мои обстоятельства изменились в лучшую сторону; я чувствовала себя уверенно и смогла хорошо подготовиться к переходу. Ведь, в конце концов, мне нужны были хорошие рекомендации от моего босса. И я их получила!»

Таким образом, Дженет приобрела опыт борьбы с «трудными» чувствами. Это позволило ей победить тиранию подавленных эмоций, которые при другом развитии событий могли бы взорваться и помешать в достижении той цели, которую она перед собой поставила, а именно продержаться на старой работе до тех пор, пока она не подготовится должным образом к переходу на новую.

Признайтесь-ка: а ведь мучает же и вас кто-то, кто кажется вам могущественным и наделенным особой властью, хотя на самом деле это всего лишь какой-нибудь мелкий тиран вроде надменного босса, безапелляционного учителя, коллеги-карьериста или деспотичного супруга? Коль скоро это так, то пришло время избавиться от чувства неприязни — и сделать это самым эффективным и безопасным способом. Как только вы настроитесь на позитивное восприятие его личности, ваши отношения с этим человеком наверняка улучшатся.

В связи с тем что доминантная рука является господствующей, контролирующей, управляющей, она больше подходит для письма от лица человека, которому вы вынуждены подчиняться (так называемой *властной личности*). А вспомогательная рука, напротив, должна выступать от имени той части вашей личности, которая испытывает зависимость, растерянность, обиду, страх, слабость и скуку, чувствует себя отвергнутой, наказанной и критикуемой. Иными словами, *другая рука* говорит от имени жертвы, преследуемой той самой доминирующей, властной личностью. Отвечая на какую-нибудь затруднительную ситуацию *другой* рукой, самое главное — не быть вежливым и не сдержи-

вать никаких чувств. Быть вежливым в подобной ситуации — это все равно что сидеть на крышке котла, в котором бурлят невыговоренные, подавленные эмоции, как раз и стремящиеся вырваться на свободу и высказать то, что они считают своей правдой. В ходе такого общения с самим собой высвобождаются силы, которые исцеляют поврежденные, обиженные части вашего «я». С помощью описываемых здесь методов вы сможете также улучшить отношения с другим человеком. Выполняя это упражнение, выберите в качестве партнера такого человека, взаимоотношения с которым представляют сейчас для вас наибольшие трудности. Итак, начнем.

### Говорить ясно

1. Выберите важную для вас властную личность, с которой, как вы чувствуете, надо бы переговорить прямо сейчас. Пусть от лица этой авторитарной, жесткой, оскорбляющей личности «говорит», то есть пишет, ваша доминантная рука.
2. Теперь запишите *другой* рукой, что вы чувствуете и как реагируете на слова этой властной личности. Помните, вы не должны себя сдерживать. Выпустите все эмоции на свободу.
3. Если вам не удалось выразить свои чувства до конца, продолжайте диалог до тех пор, пока оба его участника (то есть вы и ваш собеседник — властное лицо) не выскажут все, что хотят.

После этого отметьте любые новые чувства, возникшие по отношению к человеку, с которым вы вели



диалог. Если вы все еще ощущаете тревогу или неудовлетворенность результатами вашей «беседы», продолжите начатый диалог. Вы должны быть готовы к тому, что достичь нового понимания той затруднительной ситуации, в которую вы попали, удастся не сразу. Важно внимательно следить за любыми изменениями в ваших реальных отношениях с этой личностью.

Когда я начинала писать свою первую книгу, «Творческий дневник», мною неожиданно овладели сомнения. Целыми днями я сидела в неподвижности, уставившись на пустой белый лист бумаги, торчащий из пишущей машинки, пока наконец до меня не дошло, что я нахожусь в том самом состоянии, которое сама неоднократно описывала и давала советы, как из него выйти. Тогда я схватила дневник и записала диалог, который приведу ниже. Я отвечала, не давала себя обидеть, огрызалась на голос критичного *Внутреннего Родителя*, который прямо-таки доводил меня до сумасшествия. И всего минут через десять какая-то сила буквально вытолкнула меня из тупика, казавшегося безвыходным. В результате я управилась с книгой за половину отпущенного самой себе срока. Я записывала голос *Критика* правой, доминантной рукой, а отвечала ему левой. О, как мой творческий *Внутренний Ребенок* дерзил моему *Критику*, грубил, не давал ему спуска, отвечал ударом на удар. Ну так вот он, этот диалог.

**КРИТИК:** Ты не писатель. Ты и писать-то толком не умеешь. Взгляни только на эту чушь, которую ты написала. У тебя получилось что-то холодное, неясное — это просто дрянь, помой. Да ни один издатель на это дерьмо и не взглянет.

Но Творческий Ребенок поставил Критика на место.

РЕБЕНОК: А я все равно закончу книгу, что бы ты там ни бурчал. Вот видишь, я это делаю. Я не дам себя доконать! Ты только даром тратишь время. Ничего не добьешься. Я напишу книгу, а ты — проиграл, проиграл — и все тут!

Ты не писатель. Ты и писать-то толком не умеешь. Взгляни только на эту чушь, которую ты написала. У тебя получилась что-то халосное, неясное - это просто глян, пашон. Да ни один издатель на это дерьмо и не возьмет.

А Я ВСЕ РАВНО  
ЗАКОНЧУ КНИГУ,  
ЧТО БЫ ТЫ ТАМ НИ  
БУРЧАЛ. ВОТ ВИДИШЬ,  
Я ЭТО ДЕЛАЮ.  
Я НЕ ДАМ СЕБЯ  
ДОКОНАТЬ! ТЫ  
ТОЛЬКО ДАРОМ  
ТРАТИШЬ ВРЕМЯ.  
НИЧЕГО НЕ ДОБЬЕШЬСЯ.

Я НАПИШУ КНИГУ,  
А ТЫ - ПРОИГРАЛ,  
ПРОИГРАЛ - И ВСЕ ТУТ!

Пять лет назад, начав работать над этой книгой, я снова столкнулась с препятствием. Зазвучавший в моей голове голос слишком активного *Критика* обливал грязью каждую написанную мною фразу. Стоило мне только напечатать несколько строк, как непреодолимая сила заставляла меня вырывать лист бумаги из машинки, сминать его и выбрасывать в мусорную корзину. Следующие несколько строк — и следующий ком смятой бумаги. И так снова и снова что-то заставляло меня выбрасывать то, что было перенесенной на бумагу частичкой моей души. Страшно расстроенная, я чувствовала себя совсем как тот сумасшедший писатель, которого так убедительно сыграл Джек Николсон в «Сиянии». В этом фильме какая-то страшная сила заставляет его снова и снова печатать одну и ту же фразу: «Все работа да работа. Даже не поиграть. Джек от этого тупеет...», «Все работа да работа. Даже не поиграть. Джек от этого тупеет...», «Все работа да работа. Даже...» В конце концов это непреодолимое препятствие доводит его до попытки убить жену и ребенка. Я, к счастью, зашла не настолько далеко, однако и мне довелось испытать на себе мощную разрушительную силу моего *Внутреннего Критика*. По крайней мере, я убедилась на себе, что *Внутренний Критик* может стать убийцей.

Вот диалог, посредством которого я боролась с этим засевшим во мне *Критиком* (обратите внимание, что диалог начат правой рукой, выступавшей от имени *Критика*).

Правая рука

Я в тупике. Эти ужасные голоса. Все твердят: ты только теряешь время. Ничего у тебя не выйдет. Ты не сможешь ничего написать.

Брось это безнадежное дело. Ты никогда не сможешь написать эту книгу. Брось это.

Голос раздраженный, пессимистический: не занимайся бессмысленной чепухой. Не делай того, чего не сможешь сделать. Правая рука будет тебе это всегда писать. Она права. Твои дела плохи. Я нокаутен.

Ты недовольна тем, что я тебя критикую? А почему? Ведь у тебя все равно ничего не выйдет. Ты ведь меня не слушаешь. Конечно, я не верю в лучшее - потому что твои дела плохи. Ты не хочешь слушаться меня. Ты неучка, у тебя никогда ничего не получается.

Тут Внутренний Ребенок, от имени которого говорит моя левая рука, рассердился и поставил Внутреннего Критика на место. Эта маленькая девочка отважно вступила в схватку с разбушевавшимся Внутренним Критиком, защищая мои права.

Левая рука

ВСЕ, С МЕНЯ ХВАТИТ!  
НЕТ-НЕТ-НЕТ-НЕТ,  
НЕ ХОЧУ ТЕБЯ СЛЫШАТЬ!  
БУДУ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО

СЧИТАЮ НУЖНЫМ.  
ОТСТАНЬ ОТ МЕНЯ! ЕСЛИ  
ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ ПОВОДАТЬ

ЕЩЕ С КЕМ-НИБУДЬ И  
ОБИДЕТЬ ЕГО - ВОТ И  
ПОГОВОРИ. А Я НЕ СТАНУ  
СЛУШАТЬ ТЕБЯ! ЗАТКНИСЬ!  
И ЧТО БЫ ТЫ ТАМ НИ ГОВОРИЛ,  
А Я ПИШУ СВОЮ КНИГУ - Я  
НАУЧИЛАСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОБЕ СВОИ РУКИ, И ЭТО МОЩНОЕ  
ОРУЖИЕ ПРОТИВ ТЕБЯ. ТЫ  
НИЧЕГО НЕ СМОЖЕШЬ ПОДЕЛАТЬ  
СО МНОЙ. НЕ СМОЖЕШЬ СБИТЬ МЕНЯ  
С МОЕЙ ПУТИ. Я ДОЙДУ СВОЕЙ ЦЕЛИ.  
Я ТАК ХОУ И ТАК ЧУ БУДЕТ - ТЫ НЕ  
СМОЖЕШЬ УПРАВЛЯТЬ МНОЙ.  
Я НЕ ТРЕБУЮ ЭТО. Я ПОНАУЧИЛАСЬ  
ПОМОЩЬ Я ХОУ СРАВНИТЬСЯ С ТЕБЕ  
И ЧТО БЫ СБИЖАЕЛСЯ МЕНЯ ТЫ НЕ ПУГАЕШЬ  
МЕНЯ УНИЧТОЖИТЬ ПОЧЕМУ  
ТЫ МЕНЯ ПУГАЕШЬ?

Отметьте для себя то интересное обстоятельство, что сердитый голос неожиданно становится каким-то ранимым, уязвимым. Даже буквы, которые от имени моего разбушевавшегося *Внутреннего Критика* выводит правая рука, становятся маленькими и неуверенными. Меняется и тональность его реплик — в них слышится обида. Это часто случается в процессе борьбы между правой и левой руками. Да что там руки! Такое

происходит и в процессе психологической борьбы между людьми в повседневной жизни. Когда люди рискуют продемонстрировать не прикрытые маской приличия чувства ярости, бешенства, агрессии, они выражают ту часть самих себя, которая обычно глубоко погребена в их психике. Подобный способ самораскрытия защищает, оберегает и способствует процветанию таких тонких и очень чувствительных внутренних качеств человека, как мягкость, чуткость, отзывчивость или ранимость.

#### Правая рука

Я хочу контролировать тебя. Хочу указывать, по какой дороге тебе идти. Творю тебе, что ты — на неправильном пути. Мне наплевать на твои чувства ты просто истеричка. Я вообще не люблю неожиданных чувств, если только они не соответствуют моим собственным планам. Всё будет так, как я заманивала, а не так, как ты хочешь.

Теперь нам заниматься целухой. Ты — неорганизованная, ты поддаёшься неожиданным, спонтанным чувствам и не понимаешь, что тебе следует делать. Ты должна слушаться меня. Ты меня очень раздражаешь. Твоё поведение совершенно сестояющее и неприемлемое. Ты ничего не понимаешь. Ты истеричка и глупа. Я тебе ничего не выигрывает. Вся твоя болячка от любви не зависит от тебя во всяком случае. Я просто не в состоянии нормально общаться с тобой. Я тебе говорю

отом, что ты должна сделать, а ты мне отвечаешь болтовней о каких-то эмоциях, интуиции и чувствах. Просто не знаю, что мне с тобой делать. Снова твоя дилемма, что какие-то чувства и эмоции. Просто, что ты должна все тщательно планировать и, если же тебе слушается во всем, только тогда у тебя, но никогда не будет. И тебе надо выработать все факторы о нем, которые ты хочешь сделать. Никогда и ничего. Замани, что из тебя выйдет толк, если ты будешь ладить о рациональности + дисциплине + следовать всем твоим правилам, которые я пытаюсь в тебя вбить. Порядок, порядок и еще раз порядок. Но ты этого никак не хочешь понять!

Прежде чем вы узнаете, что говорила далее правая рука, представляющая Внутреннего Критика, обратите внимание на еще одно важное обстоятельство: эта рука пишет сначала аккуратно, в, так сказать, «приемлемой» манере. По мере того как возрастает негативный фон высказываний, становящихся все более критичными и озлобленными, буквы становятся заметно мельче, а почерк — прерывистым, судорожным. Можно наблюдать, как буквы в словах, записанных от имени Критика, как бы съеживаются по мере возрастания его жесткости и нетерпимости.

Левая рука •

НО ВСЕ ЖЕ КАК БЫ  
С ШУТКАМИ + ИГРОЙ +  
СМЕХОМ, ЕСЛИ ТЫ  
ГОВОРИШЬ, ЧТО ТЫ

НЕ ПРИЗНАЁШЬ  
НЕОЖИДАННЫХ ЭМОЦИЙ?  
ВЕДЬ ШУТКИ ПОТОМУ  
И СМЕШНЫ, ЧТО ЧЕЛОВЕК.  
НЕ ОЖИДАЕТ, ЧТО СЕЙЧАС  
СКАЖУТ. НИКАКИЕ  
„ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА“  
О КОТОРЫХ ТЫ МНЕ  
ПОСТОЯННО ГАЛДЫЧИШЬ,  
НЕ СМОГУТ ЗАМЕНИТЬ  
ШУТКУ.

Правая рука

Ну, я подумала немного о наших  
разговорах и масожку, что всё в  
порядке. Я не против интуиции и  
шутки, но, подчеркнуло, необходимо  
соблюдать определённый порядок,  
без которого просто невозможно чего-  
нибудь добиться.

Левая рука

А ЧТО ТЫ СКАЖЕШЬ О  
ЛЮБВИ? ЧТО ВАЖНЕЕ:  
ЗАКОН И ПОРЯДОК  
ИЛИ ЛЮБОВЬ?

Правая рука

Да, закон и порядок важнее. Я хочу,  
чтобы ты это хорошенько осознала.  
Поэтому все, что ты делаешь, должно  
находиться под моим контролем. Я  
постоянно должен присутствовать в  
твоей жизни, и ты ни на секунду не  
должна забываться об этом и пытаться  
сделать что-нибудь без меня.



Вы заметили, что буквы сообщений, записанных правой рукой от имени *Критика*, продолжают уменьшаться по мере усиления его озлобленности? Он не делает ни единой попытки компромисса и заканчивает диалог так же, как и начинал, оставаясь таким же упрямым, неподатливым, самоуверенным, негибким. Все это визуально воплощается в маленьких буквах, которые видны на нашем рисунке. Что же удивительного в том, что, имея внутри своей собственной психики подобного грубого, резкого, неприятного, жесткого, подгоняющего, раздражительного надсмотрщика, я непрерывно ощущала препятствия, чувствовала себя разочарованной, несостоявшейся, выражаясь научным термином, *фрустрированной*, неспособной продолжать дело моей жизни, то есть писать эту книгу? Но тем не менее я продолжала работать над ней и даже придумала способ, помогающий мне хоть на время избавиться от надоедливого *Критика*: я задавала этому мучителю уйму проблем — в частности, заставляла разбираться с моими налогами. Ведь он так педантичен, что эта работа, кажется, создана специально для него. В общем, я изо всех сил старалась, чтобы надоедливый *Критик* оставил в покое *внутреннего художника*, который живет во мне, и позволил ему пребывать в состоянии творчества, и преуспела в этом. Ведь мне все же удалось написать ту книгу, которую вы сейчас держите в руках!

Этот диалог продемонстрировал существование серьезного препятствия на пути моей творческой деятельности. Часть психики человека утверждает: «Я могу». Другая же часть возражает: «Нет, ты не можешь». На каждого оптимиста, мечтателя или фантазера, пророка, которые живут в каждом из нас, тут же отыскивается

некий цензор, критик или судья, поэтому в нашей психике все время происходит борьба между **МОЖНО** и **НЕЛЬЗЯ**, между **ДА** и **НЕТ**. Гонг к началу битвы звучит всякий раз, как только в нас зарождается страстное желание пуститься в путешествие, встать на горные лыжи, основать свой бизнес или же, наконец, просто-напросто достичь гармонии в себе самом... И от того, кто выйдет победителем в этом невидимом миру поединке, зависит, будет ли исполнено то или иное наше желание.

Многие люди страдают от постоянных препятствий, мешающих им в достижении поставленной цели, но их беда заключается в том, что они даже не подозревают об истинных причинах своих бесконечных неудач и не знают, с чем же именно им следует бороться. Их непреодолимое, страстное желание часто столь глубоко погребено в их психике, что оно почти мертво. Разрушительная работа по уничтожению внутреннего «я» подчас кажется процессом необратимым: такие люди часто находятся во власти хронической депрессии, скучны и с трудом прокладывают себе дорогу в жизни. Я спросила мою левую руку, отчего это происходило со мной, и вот какой ответ получила.

Левая  
рука

ВСЕ, ЧТО Я МОГУ УЛУЧШИТЬ  
В СЕБЕ, ПИТАЕТСЯ МОЕЙ  
ВНУТРЕННЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ  
ЭНЕРГИЕЙ. ЭТО СТРАШНО  
ВАЖНАЯ МЫСЛЬ, И МНЕ НАДО БУДЕТ  
ЕЁ ХОРОШЕНЬКО ОБАХВАТЬ.  
ПОНИМАЕШЬ, ЧТО Я ИМЕЮ В ВИДУ?

Мечтатель

Вечно придирающийся, пилящий, ворчащий, сварливый, изводящий

Ребенок

Толкач, который направляет все свои усилия на то, чтобы другой делал то, что толкач считает необходимым и правильным; грубо расталкивает всех для достижения своей цели

Так как ваше непреодолимое желание еще не полностью появилось на свет, так как оно еще только борется за то, чтобы ему позволили родиться, оно общается с вами при помощи вашей левой, субдоминантной руки. А та часть вашего «я», которая препятствует реализации указанного непреодолимого желания, осуществляет общение при помощи доминантной, управляющей руки.

### Упражнение 1

1. Спросите самого себя: «В чем, собственно, состоит мое непреодолимое желание? Что именно я так страстно хотел бы сделать, кем бы мне хотелось быть или что я хочу выразить из того, что сейчас погребено во мне?»
2. Выберите из жизни или из литературных произведений два характера, один из которых вы можете отождествить со своим непреодолимым, страстным желанием, а второй, напротив, — с тем, что препятствует его осуществлению. Если же подходящих для этого «готовых» характеров

нет ни среди ваших знакомых, ни среди известных вам литературных героев, то просто-напросто создайте, придумайте их. Дайте простор вашей творческой фантазии.

3. Теперь можно приступить к письменному диалогу между вашим страстным желанием и тем, что препятствует его реализации. От лица вашего желания будет «говорить» субдоминантная рука, поэтому постарайтесь, чтобы она как можно более тщательно и подробно описывала все ваши мысли и чаяния.
4. Продолжите записывать диалог на заданную тему. Теперь пусть ваша доминантная рука напишет отчет о том, почему же та часть вашей психики, которую она представляет, так упорно противодействует непреодолимому, страстному желанию, не хочет, чтобы вы его реализовали. Пусть противник исполнения вашего желания наконец четко обоснует свои возражения.

Это упражнение поможет конкретизировать ваше страстное желание. Когда вы будете своей субдоминантной рукой записывать то, чего бы вам хотелось больше всего, это поможет вам ясно осознать и отделить свои истинные желания от того, чего от вас хотят другие. Когда это произойдет и вы сами будете абсолютно точно знать, в чем же именно состоит это ваше непреодолимое, страстное желание, что именно вы хотите предпринять для его реализации, к чему именно вам следует стремиться, то почувствуете, как изменится ваш внутренний мир и направление вашей внутренней

ней энергии. *Внутренний Критик* в конце концов совершенно выдохнется и перестанет мучить вас своим неумеренным критицизмом, придирками и нравочениями. Он оконфузится, подобно царственной особе из известной сказки. Когда все вокруг поняли, что король-то голый, и подняли его на смех, с него вмиг слетела вся спесь. Так же в ярком свете вашего нового «я» те якобы разумные аргументы, которыми некогда донимал вас *критический Родитель*, станут тем, чем они и являются на самом деле: мрачными пророчествами, не имеющими под собой ничего, кроме необоснованной озлобленности.

Во втором упражнении я хочу предложить вам освоить быстрый способ, позволяющий справиться с тем, что препятствует работе писателя или, если кому-то покажется, что это звучит слишком пафосно, просто работе человека, который захотел записать, хотя бы только для себя самого, те творческие или просто важные для него мысли, которые пришли ему в голову.

## Упражнение 2

Если вы сталкиваетесь с трудностями при написании какого-либо задания, плана, делового предложения, проекта, то попробуйте сделать это вашей доминирующей рукой. Когда вы почувствуете, что поток слов уже легко изливается на бумагу, переходите к пишущей машинке или компьютеру и продолжайте спокойно печатать все, что вам нужно.

Приведу пример Элизабет, которая в настоящее время преподает и занимается публицистикой. Она рас-

сказала о серьезных достижениях, которые ей удалось совершить при помощи описанного способа. Вот что, по ее словам, с ней произошло, когда она училась в институте.

«Мне надо было написать рассказ из своей жизни, но я никак не могла заставить себя приняться за него и все откладывала до последней минуты. Тогда я попробовала записать то, что хотела бы выразить, левой рукой, и вот что у меня получилось:

*Ведь написать какой-то рассказ — это же так легко! Ты просто вспомни то, что было в детстве. Ну-ка, давай вместе. Помнишь холмы, как мы там гуляли? Я даже помню наш тогдашний адрес. А помнишь, как назывался тот городок? Правильно, Трой. Мы больше всего на свете любили забираться на холмы — те, что за маленьким карьером; часто там бродили и играли. Ну, теперь продолжай сама, а я даже дам тебе сейчас название рассказа и первой главы. Если ты будешь слушать меня, тогда все, что нужно, всплывет в твоей памяти. Ну, ты готова?..»*

Мне так понравилось написанное, что я бросилась к пишущей машинке и быстро напечатала такой текст.

### **Я играю на холмах**

*...Шел 1950 год, и мы жили в маленьком городке Трой, что в штате Нью-Йорк, — как сейчас помню, на 4-й улице, в доме 498.*

*Я всегда очень любила время, когда сходил снег, и вот он только что почти весь сошел; и земля*

еще оставалась мокрой под ним. Думаю, что именно поэтому так хорошо пахло тогда, а ботинки не загрязнялись потому, что под снегом оказалась трава, и она поднималась.

Мне вспомнился и карьер, который там был, и маленький водопадик. Я, бывало, вскарабкивалась вверх по выступам камней и сразу оказывалась у водопада, на самой вершине холма, и бродила по направлению потока, перепрыгивая через бурный ручей, когда меня что-то заинтересовывало на другой стороне. Мне представлялось тогда, что никто в мире не пускался в такие удивительные приключения, никто не мог быть такой храброй, как я, и никто не мог испытывать такой же уверенности в своей абсолютной безопасности.

Эти холмы поднимались как раз за квартал от нашей улицы — последней улицы нашего скучного городка. Мы жили на верхнем этаже двухэтажного дома, а тетя Нана жила на первом, пока она не умерла, что случилось как раз в день рождения отца, за три месяца до того, как родился мой младший брат Дэнни, которого я сразу же полюбила. Он был пухленький и веселый, а глаза у него были такие же, как у отца. У меня был еще старший брат Том, и первые несколько лет моей жизни я восхищалась им, а потом как-то потеряла к нему интерес. Отец с матерью обожали друг друга, и я никогда не слышала, чтобы между ними происходили какие-нибудь размолвки. Я никогда не рассказы-

вала им, что все свое свободное время пропадают на холмах.

Моя подруга Тереза была младше меня и никогда не гуляла со мной на холмах, потому что вечно всего боялась. Она была полькой и ходила в бесплатную среднюю школу, поэтому мы не слишком часто виделись. Наша родня происходила из ирландцев. Я ходила в школу Святого Джозефа, где ученицы — а в классе их было 58 — называли друг друга сестрами. Нас держали в большой строгости: в выдвижном ящике своей парты каждая «сестра» должна была иметь специальную палку для телесных наказаний. Отец воспитывал во мне уважение к «сестрам» и добросовестное отношение к учебе, но не только: он внушал также, что очень важно вести себя так, чтобы никто, вот именно никто, не смел даже подумать о том, чтобы обидеть меня.

Вот почему я бродила по своим холмам одна без страха, ибо была заражена уверенностью отца в том, что со мной всегда все должно быть в порядке...

Когда я стала серьезно подумывать о написании той книги, которую вы сейчас держите в руках, я проводила много дней, беседуя с правой и левой рукой. Я уточняла у своей левой руки какую-нибудь мысль о себе самой, которая вдруг озаряла меня. Обычно это был простой и понятный разговор, ведь я беседовала с собой о себе.



Левая рука

ТЫ УЖЕ СЛЫШАЛА ЭТО  
РАНЬШЕ. ПРАВДА СДЕЛАЕТ  
ТЕБЯ СВОБОДНОЙ. ПРАВДА  
О КОТОРОЙ Я ГОВОРЮ, ЕСТЬ  
НЕ ПРОСТО МАТЕРИАЛЬНАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ „РАКТОВ“. ПРАВДА  
СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ  
ЕСТЬ СВОЁ СОБСТВЕННОЕ „Я“  
ТВОЯ САМОСТЬ, ТВОЯ СОБ-  
СТВЕННАЯ СУЩНОСТЬ. ВЕДЬ  
ТОБОЙ РУКОВОДИТ НЕ ПРОСТО  
ЗНАНИЕ, А НЕЧТО БОЛЕЕ ГЛУ-  
БИННОЕ, ЧТО ПОСТОЯННО С  
ТОБОЙ. КОГДА ГОВОРЯТ, ЧТО  
ПРАВОО ПОЛУШАРИЕ ГОЛОВНОЮ  
МОЗГА УПРАВЛЯЕТ ЛЕВОЙ РУ-  
КОЙ, ТО ЭТО ПРОСТО МЕТАФОРА

ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ НЕКОЕГО  
ТИПА ЗНАНИЯ. ЭТО ЗНАНИЕ  
ВЫШЕ ЛОГИКИ, ВЫШЕ ФАКТОВ,  
ВЫШЕ МАТЕРИАЛЬНОГО МИРА  
ВООБЩЕ, ВЫШЕ ВРЕМЕНИ И ПРОС-  
ТРАНСТВА. ПОКА ТЫ ЖИВЕШЬ  
В МАТЕРИАЛЬНОМ, ФИЗИЧЕСКОМ  
МИРЕ, ТЫ СТАЛКИВАЕШЬСЯ С ДВУМЯ  
ТИПАМИ ЗНАНИЯ: С ОБЫЧНЫМ,  
ОБЩЕИЗВЕСТНЫМ, И С ТЕМ  
СВЕРХЗНАНИЕМ, О КОТОРОМ Я  
ТЕБЕ СЕЙЧАС ГОВОРЮ. ИНЫМИ  
СЛОВАМИ, МОЖНО ГОВОРИТЬ  
О ЛОГИЧЕСКОМ И ИНТУИТИВ-  
НОМ ЗНАНИИ. НО ДАЖЕ ОБЫЧ-  
НОЕ, ЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ ПИ-  
ТАЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ПОЛУЧАЕТ  
ОТ ИНТУИТИВНОГО.

ВЕДЬ ГРАНИЦЫ ЛОГИЧЕСКОГО  
ЗНАНИЯ СТОЛЬ ОГРАНИЧЕННЫ.  
БОЛЕЕ ТОГО, ЧАСТО ИХ ДАЖЕ  
НЕЛЬЗЯ ОТДЕЛИТЬ ДРУГ ОТ ДРУ-  
ГА, И ЧЕМ МЕНЬШЕ ФАКТОВ, С  
КОТОРЫМИ РАБОТАЕТ ЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗНАНИЕ, ТЁМ БОЛЬШЕ ТВОЯ  
ЛИЧНОСТЬ ПРИБЕГАЕТ К ИН-  
ТУИТИВНОМУ ЗНАНИЮ. ОЖИ-  
ДАТЬ, ЧТО ЛОГИЧЕСКОЕ ЗНА-  
НИЕ САМО ПО СЕБЕ МОЖЕТ  
РЕШИТЬ ВСЕ ВОПРОСЫ, - ЭТО  
СМЕРТЬ. НАДЕЖДА ЖЕ НА ТО,  
ЧТО ИНТУИТИВНОЕ ЗНАНИЕ  
САМО ПО СЕБЕ МОЖЕТ СДЕ-  
ЛАТЬ ВСЁ И ОНО НЕ НУЖДАЕТСЯ

В ЛОГИЧЕСКОМ, ТОЧНОМ  
ЗНАНИИ; ЭТО ТАКЖЕ  
ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ЕЩЕ РАЗ  
ГОВОРЮ ТЕБЕ, ЧТО ТВОЯ  
СУЩНОСТЬ СОСТОИТ ИЗ  
НИХ ОБОИХ. ВОТ ПУСТЬ  
ОНИ И ИДУТ ВМЕСТЕ,  
РУКА ОБ РУКУ. ОНИ НИКОГДА  
НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗДЕЛЕНЫ.  
ПУСТЬ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ  
ГОЛОВНОГО МОЗГА ПЫТА-  
ЕТСЯ ПОНИМАТЬ, АНАЛИЗИ-  
РОВАТЬ ТЕ НЕЯСНЫЕ НАМЕКИ,  
ОБРАЗЫ, КОТОРЫМИ СНАБ-  
ЖАЕТ ЕГО ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ.  
ПУСТЬ ПРАВАЯ РУКА ЗНАЕТ  
ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ СЕИЧАС ЛЕВАЯ.

## Глава четвертая

# ПУСТЬ РУКИ БУДУТ В ТЕСНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ

Вам нужны обе разновидности знания — и логическое, и интуитивное. Пусть обе они работают вместе. Они никогда не должны быть порознь.

*Левая рука Люсии*

Именно полярность, противоположность и в то же время единство этих двух типов разума — интеллектуального и интуитивного, функционирующих совместно, предопределяет наши наивысшие достижения.

*Роберт Орнштейн,*

*«Психология сознательного»*

Существующая точка зрения относительно того, что так называемая правополушарная обработка информации является более творческой, чем левополушарное мышление, представляется мне слишком категоричной и не соответствующей действительности. Хотя, если творчество определять как некое состояние, порожденное интуицией, озарением, вдохновением, плюс то, что психологи и психиатры называют необычным, отклоняю-

щимся от общепринятых норм, *дивергентным мышлением*, то указанная концепция, может быть, и верна. Однако, если рассматривать творчество в более широком контексте *творческого процесса*, то окажется, что все на самом деле обстоит совсем не так. Я определяю творчество как способность человека совершать прорыв от сковывающих его сознание границ, обусловленных его прежним опытом, к новому пониманию или выражению. Творчество — это возможность человека через осведомленность, эрудированность, информированность встать на такой путь, который и приводит к новому видению уже известного или же к созданию того, чего еще и не существовало. Творчество — это единый интегративный процесс, объединяющий то, что называют «двумя типами знания» — интуитивного и логического. Тем, кому посчастливилось взобраться на творческую вершину, сначала удастся увидеть эти новые, невиданные никем доселе горизонты самим, а затем и показать это остальным, а иногда даже сделать нормой повседневной жизни нечто принципиально новое. Тем, кому мое осмысление этого состояния показалось сложным, могу предложить лаконичное и остроумное определение неизвестного автора: «Творчество — это на 5% вдохновение и на 95% потение».

Конечно, вас может посетить озарение, но если его одновременно не поддержат и логическая, и практическая стороны психики, то это озарение медленно угаснет и найдет покой на кладбище бесплодных идей. Вообще породить блестящую идею зачастую бывает легко, а вот реализовать ее гораздо сложнее. Знаю по себе, что мечтать написать книгу и на самом деле напи-

сать ее — далеко не одно и то же. Ведь сама по себе идея — это только первый шаг на длинной дороге, которая может привести к желаемому результату, а может и нет, или же привести, но совсем не туда, куда мы планировали.

Джозеф Чилтон Пирс — автор книг «Магический ребенок» и «Трещина в Космическом яйце» — в своей статье «Прорыв в озарение» рисует красивую и хорошо понятную модель, в границах которой разворачиваются все фазы творческого процесса. Он назвал такую модель *процессом прорыва*.

«Прорывы могут проявляться в любой области и в любом аспекте человеческой деятельности. Изучение феномена творчества в науке, искусстве и религии позволило описать те пять фаз, из которых состоит модель, иллюстрирующая творческий процесс. Первую фазу можно назвать принятием обязательства взяться за решение определенной задачи — на военном языке это метко названо «введением в бой». Строго говоря, человек, которым овладела определенная идея, принимает на себя обязательства по ее реализации. Человек осознает задачу, или его охватывает желание сделать нечто доселе неизвестное, недоступное, а то и вовсе несуществующее. Затем в какой-то момент уже сама эта идея захватывает того, кто когда-то сам ее породил. И в один прекрасный день нечто ранее неизведанное превращается в то непреодолимое, страстное желание, которое формирует у человека комплекс обязательств по реализации новой идеи».

Моим любимым примером этой фазы творческого процесса является история известного психоаналитика К.Г. Юнга в тот непростой период его жизни, когда ему пришлось из идейных соображений разорвать отношения с З. Фрейдом. Юнг тогда находился в состоянии смятения, раздвоя и полной утраты ориентиров, что заставило его предпринять *поиски своей собственной концепции*, которая могла бы придать новый смысл его деятельности.

Через какое-то время для Юнга наступила вторая фаза творческого процесса, которую Пирс называл *просто работа*. На протяжении шести лет Юнг был поглощен тем, что он называл «эксперимент над самим собой». Его помощница и биограф Анела Джефф рассказывала, что в то время он «вводил себя в некое состояние медитации, испытывая при этом сильные эмоции».

В дневнике под названием «Красная книга» Юнг описывал и зарисовывал те символы и образы, которые его при этом посещали. Он мастерски написал его от руки, сопроводив живописными символическими рисунками тех видений, которые являлись из глубин его бессознательного. Юнг проникал в глубины своей собственной души, чтобы открыть некие психические универсалии, то есть психические конструкции, имеющиеся у всех, и столкнулся здесь с громадной бездной, таящейся под тонкой оболочкой человеческого сознания. Он назвал ее коллективным бессознательным. Его работа казалась вневременной, непреходящей, охватывающей всю историю человечества. Используемая им при написании «Красной книги» каллиграфия походила на ту, которую применяли средневековые ученые, и



но дереву, которое не берет силой свою жизненную энергию, а спокойно стоит себе во время весенних штормов, отнюдь не опасаясь, что после них не наступит лето. Оно должно наступить и наступит. Однако оно придет только к тем упорным, настойчивым, терпеливым, которые будут стоять перед вечностью, как если бы она, столь безразлично безмолвная и бесконечная, развернулась бы у их ног. *Терпение* — это все. И я осознаю это ежедневно, осознаю с болью, которой я благодарен».

Этот недостаток надежды или состояние капитуляции, отказа от своей цели и заводит разум туда, где он вынужден прекратить борьбу. Это бесплодная область, и хорошо если она свидетельствует о наступлении следующей фазы: собственно *прорыва*.

*Прорыв* случается, как вспышка света, озарившая тьму. История науки, искусства и религии изобилует описаниями неожиданных интуитивных находок, озарений или ослепляющих, поразительных открытий. Пирс рассказывает об открытии Вильямом Гамильтоном знаменитой математической теории кватернионов, которая является одним из краеугольных камней современной математики:

«...как-то, чтобы избавиться от не оставляющей его в покое нерешенной проблемы, бродя лениво, бесцельно, праздно, он пересек мостик, ведущий на дорогу в Дублин. И тут, подобно вспышке, его озарило открытие, которое потребовало от него пятнадцати лет неустанных, кропотливых, постоянно тревожащих душу поисков».

В других случаях этот прорыв происходит во сне. Чтобы это проиллюстрировать, часто любят рассказывать об открытии химиком Кекуле бензольного кольца. Он прямо-таки выдохся в бесплодных попытках решить эту проблему, но однажды, находясь в расслабленном, сонном состоянии, увидел вдруг решение в символической форме: змея, пожирающая свой собственный хвост. Интересно, что этот же образ — но как символ парадокса жизни и смерти — использовал в своих психологических работах Юнг.

Пирс подчеркивает, что пятая и последняя стадия описываемого здесь процесса прорыва базируется на предыдущих четырех (а именно: принятие обязательства решать определенную задачу, работа над новой идеей, созревание и, наконец, прорыв). Здесь речь идет уже о практическом использовании полученных результатов, о переводе пока еще бесплодных умствований в некую полезную форму. Указанная фаза пронизывает все виды деятельности и может включать буквально все, начиная от создания новых вариантов решения конкретной задачи и заканчивая переживанием некоего духовного открытия. Пирс подчеркивает, что «природа этого прорыва определяется самой природой поиска и силой того непреодолимого, страстного желания, которое и привело к окончательной стадии творческого процесса».

После того как Гамильтона посетило озарение, ему понадобилось пятнадцать лет для введения в практику его математической теории. Юнгу же понадобилась вся его жизнь для того, чтобы сделать хоть сколько-нибудь ясным то, что посетило его во время озарения, и

ввести в практику те открытия и интуитивные находки, которые он сделал, занимаясь «экспериментированием над самим собой». Он пишет в автобиографии: «Мне потребовалось фактически сорок пять лет для того, чтобы извлечь сущность из моей научной деятельности, которой я тогда занимался... Мои работы представляют собой более или менее удачное мероприятие, и то, что тогда сверкнуло во мне, можно включить в современную картину мира».

С тех пор как я начала преподавать то, что связано с письмом субдоминантной, *вспомогательной* рукой, мне не раз довелось быть свидетелем необычных поворотов в судьбах людей. Большинство участников моих семинаров и моих частных пациентов сами выбрали письмо *вспомогательной* рукой для того, чтобы найти гармонию внутри себя. Но мне пришлось также встречать людей, которых сила обстоятельств вынудила писать *вспомогательной* рукой. Начав делать это, многие из них пережили глубокие внутренние изменения, познали неизведанные стороны своей психики и раскрыли погребенные в ней таланты. Сломанная кисть или предплечье, паралич или другие неожиданно свалившиеся на них беды приводили этих людей к тому, что они переключались на время болезни или постоянно начинали писать субдоминантной, *вспомогательной* рукой.

Мне вспоминается история Брэда — привлекательного, энергичного молодого человека. Когда я встретила его и начала работать с ним, ему было чуть больше двадцати. Он рассказывал, как открыл для себя огромный новый удивительный мир, и толчком для этого

послужил несчастный случай, в результате которого он вынужден был осваивать способ письма левой рукой. Вот как сам Брэд вспоминает об этом:

«Будучи ребенком, я постоянно придумывал различные истории и жил в своем собственном огромном воображаемом мире. Рядом с нашим домом был большой парк, который казался мне бесконечным. В моих фантазиях наш парк был тем волшебным местом, где меня всегда ждали увлекательные приключения — обычно веселые, но иногда и опасные. Была в этих моих придуманных путешествиях одна закономерность: мой “маршрут” был подобен большой петле — я всегда возвращался к тому, с чего начинал; при этом я никогда не испытывал потребности вспоминать подробности. Дни шли за днями, и я жил очень счастливо.

Меня неодолимо влекло к играм, и я испытывал ужасный страх при мысли быть проигравшим или отвергнутым. Еще будучи маленьким мальчиком, я с плачем убежал с моей первой бейсбольной игры потому, что, не разобравшись, побежал в неправильном направлении и был осмеян. Уже в том раннем возрасте жизнь заставила меня осознать, что, если мне хочется играть в серьезные мужские игры, я должен хорошо знать их правила и обращать внимание на подробности. Я увидел тогда, что мужской мир очень решителен и суров. Я понял, что субъективная оценка поведения и действий того или иного игрока — это только эмоции, которые не предусмотрены ни в каких правилах. Как бы там ни было, а победителя определяют четкие нормы и регламент игры.

Поэтому-то я и засел за изучение этих правил и в конце концов выучил их лучше всех, выучил так, что был способен подсказывать даже тренерам, указывая на ошибки еще до того, как они сами признавали их. Я научился концентрировать и направлять всю свою злость и всю силу желания ради осуществления одной-единственной цели — выиграть.

Выбранная мною жизненная цель подчинила меня полностью. Во мне скоро уже не осталось и следа от юношеского романтизма; я очень быстро повзрослел. Стремясь соответствовать образу нестигаемого победителя, я день ото дня становился все сильнее и телом, и духом. В пятнадцать лет я мог забить футбольный мяч с 75 ярдов. Я играл в бейсбольной команде; добился того, что мог выполнять быстрый, резкий удар и хук в баскетболе. В течение долгих дней моя правая рука хватала, забивала, вытягивалась, доставала. Я мало читал, хотя вообще учился неплохо. Особенно хорошо мне давались математика и естественные науки, а вот словарный запас у меня был бедным. Я всегда прикладывал титанические усилия для изучения языков, но это мало что давало: самые плохие отметки я получал по английскому и по иностранным языкам. В пятнадцать лет у меня было много друзей в средней школе и почти не было подруг. Вообще в то время я предпочитал свиданиям хорошую игру.

Я всегда буду помнить тот страшный день, когда лежал на школьной баскетбольной площадке с жуткой болью в правом плече и руке, но эта боль была ничем по сравнению с пронзившей меня мыслью о

том, что это **КОНЕЦ**. Я вдруг осознал, что все мои мечты о спортивной карьере оказались разбитыми вдребезги. Я понял, что никогда уже не забью ни единого гола и не смогу играть в профессиональный футбол, чего я так безумно желал. Очень скоро я действительно убедился в этом.

Неделей позже я со своей вывихнутой рукой пришел на последний в том году экзамен — это был английский язык. Я очень рассердился, когда преподаватель заставил меня писать левой рукой — правая была крепко прибинтована к телу и совершенно неподвижна. Я был уверен, что меня, по крайней мере, хотя бы освободят от письменного задания, что было бы очень кстати. Но учитель не сделал для меня никакой поправки и совершенно ясно дал понять, что если я не напишу письменную работу, то, очень может быть, провалю экзамен за весь год. Мне понадобилось почти три часа, чтобы полностью погрузиться в ту новую и трудную задачу, которая вдруг встала передо мной. Я мобилизовал всю свою затаенную, сдерживаемую злость, вызванную разочарованием и расстройством от крушения жизненных планов, чтобы преодолеть это испытание. Бесконечно долго писал я едва читаемыми буквами то свое злополучное сочинение, которое, как я сейчас понимаю, вышло у меня даже несколько саркастичным. Сдавая работу, я вдруг совершенно неожиданно обнаружил, что напрочь забыл о том, в каком бешенстве недавно был, и о том, какие величайшие усилия потребовались от меня для того, чтобы в нужном направлении послать заряд своих эмоций!

Затем я почувствовал себя ранимым, уязвимым и вообще — близким к тому, чтобы расплакаться. Но все же я не позволил этим чувствам выплеснуться наружу. Понятно, что я не мог поехать домой на мотороллере, поэтому пришлось отшагать пешком три мили. Во время этого путешествия у меня много раз развязывались шнурки на ботинках, и я с чувством величайшего удовлетворения завязывал их левой рукой. Дома же, в рутине повседневной жизни, я стал прямо-таки фанатом использования левой руки. Я готовил еду, писал, звонил по телефону, водил машину, выполнял равные гигиенические процедуры левой рукой. Даже любая бытовая мелкая задача зачастую воспринималась мною как нечто важное, трудное и волнующее. Теперь все в моей жизни стало неким испытанием, сложной проблемой, вызовом, пробой сил, и любое действие, казалось, требовалось от меня лишь для того, чтобы я усвоил урок, суть которого заключалась в том, что я могу делать то, что раньше мне казалось невозможным. А это, в свою очередь, давало мне чувство уверенности в себе и открывало передо мной ранее незнакомый мир. За то злополучное сочинение по английскому я получил оценку “удовлетв. зрительно”. Кажется, учителю говорили, что это на самом деле заниженная оценка, но дело не в этом, а в том, что случившаяся со мной беда явилась началом серьезных изменений в моей жизни. Полтора месяца моя правая рука была в гипсовой повязке, а когда гипс сняли, меня угрозило повредить ее снова. Поэтому я волей-неволей сконцентрировался на чтении и письме: ведь надо

же было чем-нибудь себя занять. Чем больше я читал, тем сильнее ощущал, как из глубин моей психики поднимается поток какбй-то детской непосредственности, искренности и любознательности. Новые впечатления переливались через край и находили выход в моих длинных и поражающих пронизательностью дневниковых записях, очерках, стихах. И, кто бы поверил, моя оценка по английскому с “удовлетворительно” выросла до “отлично”.

Изменилась не только моя внутренняя жизнь — менялось и все мое окружение. За время болѐзни друзья, с которыми меня когда-то связывала спортивная карьера, постепенно отделились от меня, и мне пришлось обзаводиться новым кругом знакомств, большую часть которого теперь составляли девушки. Я обнаружил, что легко могу говорить с ними о своих новых ощущениях. И случилось так, что в первую же встречу с одной девушкой я в нее влюбился.

По мере того как со мной происходили эти изменения, мне захотелось уехать из нашего города. Я ощутил потребность в живом общении с природой, мне захотелось сменить привычный ритм и стиль жизни, по-настоящему понять свое тело и испытать свой дух. Поэтому я уехал жить в лес и был там до тех пор, пока не поступил в колледж для изучения другой дисциплины — конечно, связанной со спортом, а именно танцев».

Таким образом, сложилось так, что несчастный случай помог Брэду раскрыть свои необычайные творчес-



кие способности и войти в мир искусства. Его настолько воодушевило и захватило это новое состояние, что он вообще перестал воспринимать произошедшее с ним как трагедию: он нашел новый смысл жизни, и это ему нравилось. Брэд много трудился, прежде чем добился мастерства и признания в своей новой профессии, и его усилия были вознаграждены: он стал не только исполнителем, но и преподавателем танцевального искусства в оригинальном жанре, который называется *контактная импровизация*. Стилистика танца, который пропагандирует Брэд, сочетает в себе изумительную пластику, строгость и силу. В этом выражается равновесие, достигнутое Брэдом между двумя аспектами его личности: активным и тем, который психологи называют рецептивным, то есть восприимчивым... Вот такая трагическая история со счастливым концом. Не только я — сам Брэд убежден теперь, что спортивная травма положила начало главным изменениям в его жизни, и это стало возможным после того, как обстоятельства вынудили его использовать субдоминантную, вспомогательную руку.

Работа со словами, с их написанием продолжала оставаться важной отдушиной для Брэда и позже помогла ему перейти к активной жизни в искусстве. Он говорил мне: «Когда я начал сосредоточиваться на активном действии, то обнаружил, что мне хочется писать левой рукой по методу зеркального отражения. Это было совершенно спонтанно, неожиданно. Я чувствовал, что подобные упражнения необычайно расширяют сферу моей информированности как о мире вообще, так и о себе самом».

«Зеркальное письмо», к которому приобщился Брэд, является письмом в обратном направлении, то есть не слева направо, как мы это делаем обычно, а справа налево. Написанное таким необычным методом можно прочесть без труда, если текст будет отражен в зеркале. В связи с этим интересно будет вспомнить об известном историческом факте: знаете ли вы, что знаменитый Леонардо да Винчи писал таким способом целые книги? Что это: шутка или причуда великого человека? Неудивительно, что нашлось немало охотников объяснить этот феномен. По одной из наиболее популярных гипотез, таким образом великий Леонардо зашифровал некоторые из своих гениальных идей. Однако я позволю себе не согласиться с таким суждением и задам себе такой вопрос: а что если субдоминантная, *вспомогательная* рука Леонардо да Винчи писала эти книги-загадки от имени определенных аспектов его психики потому, что сам он испытывал какую-то непреодолимую потребность это сделать? А может быть, он интуитивно чувствовал, что этот необычный, нетрадиционный способ письма позволит ему взглянуть на мир с другой стороны? В любом случае мне больше импонирует предположение о том, что эта странная, казалось бы, «зеркальная» форма изложения своих мыслей у Леонардо да Винчи непосредственно связана с формированием его уникального взгляда на мировое устройство. Кстати сказать, великий Леонардо был левшой, поэтому субдоминантной, *вспомогательной* рукой у него была правая.

Свои соображения относительно мотивов, толкнувших Леонардо да Винчи писать в зеркальной манере, я

обсуждала со специалистом по физиологии и психологии движения Грантом Рэми, к которому не раз обращалась за консультациями в ходе написания этой книги. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что и сам Грант — страстный любитель «зеркального» письма. Оказалось, что в детстве Грант был правой, но лет в десять или двенадцать он задал себе вопрос, поиски ответа на который стали впоследствии смыслом всей его жизни. Так вот он спросил себя: «Почему, если мои руки столь похожи, то не могут и действовать одинаково?» Во время занятий спортом Грант начал проводить эксперименты со своими руками. Так, в баскетболе он использовал левую для штрафных бросков и бросков из-под корзины; играя в волейбол, пытался подавать левой рукой, а в пинг-понге держал в левой ракетку. Он даже пытался использовать свою более слабую правую ногу при игре в футбол, при занятиях серфингом и при катаниях на скейтборде. Он также развил у себя способность работать обеими руками в плотницком деле.

После окончания колледжа Грант по направлению Корпуса мира отправился работать в Африку, в Либерию. Там ему пришлось двадцать один месяц прожить в маленькой деревушке, где, понятно, не было привычных развлечений, поэтому он и начал вести дневник. Надо сказать, что Грант, хотя и окончил к тому времени колледж, но, по его собственному признанию, по-настоящему грамотным стал, только занявшись этими своими африканскими дневниками. До того чтение и письмо были для него скорее обязанностью, чем источником самоудовлетворения. Здесь же неожиданно для себя Грант обнаружил, что глубокое погружение в язы-

кознание доставляет ему огромное удовольствие. Он с увлечением изучал корни слов и методику словообразования, открыл для себя такой вид толкового словаря, как тезаурус, который стал его настольной книгой.

В то время Гранту было около тридцати лет, и он всегда писал исключительно правой рукой. Новое увлечение привело его к мысли научиться писать и левой, вспомогательной рукой, то есть сделать свои руки равноценными и равноправными. Все получилось, и это было открытие, победа и личное достижение Гранта! В процессе этого самообразования случилось так, что он стал писать печатными буквами в зеркальной манере, то есть справа налево, и тексты, написанные таким способом, получались по-детски непосредственными и чистыми... Грант вспоминал, что при этом часто ощущал в голове нечто, напоминающее цекотку. Как он говорил об этом: «Я понял, что происходят новые события». Освоив печатные буквы, Грант перешел на «зеркальное» письмо. В течение года он делал все записи в дневнике исключительно в такой зеркальной манере. Но не только: он переписывался таким способом с каким-то знакомым. Вскоре Грант уже писал в такой манере, да еще и левой рукой, свои заметки, телефонные сообщения, перечень насущных дел в ежедневнике.

Позже один графолог сравнил рукописи Гранта, сделанные им правой рукой, с теми, что он выполнил левой рукой в зеркальной манере, и обнаружил, что все эти записи имеют одинаковые характерные признаки. Этот вывод принципиально разнится с тысячами примеров «разнорукого» письма, сделанного одним человеком в обычной манере — слева направо. Мы уже

говорили и еще не раз будем обсуждать тот многократно удостоверенный факт, что записи одного человека, сделанные разными руками, почти всегда отличаются по стилю и другим характеристикам.

Грант знал о заметках Леонардо да Винчи, написанных зеркальным способом. Мы обсуждали с ним мои предположения о том, что Леонардо да Винчи делал подобные записи субдоминантной, вспомогательной рукой. Наша фантазия настолько разыгралась, что мы пустились в пространные рассуждения на темы: «Когда Леонардо да Винчи писал зеркальным способом, приходила ли ему в голову, так же как и Гранту, мысль о том, что с ним „происходят новые события“?» или: «Применял ли Леонардо да Винчи подобный способ письма для того, чтобы достичь гармонии и внутренней проницательности, озарения, просветления, что было бы невозможным, пиши он стандартным способом?». Как специалист по физиологии и психологии движения, Грант видел связь между «зеркальным» письмом и особым постоянным вниманием Леонардо да Винчи ко всему, что касалось симметрии и форм человеческого тела как в искусстве, так и в науке.

Тот интерес, который Грант испытывал на протяжении всей жизни к «зеркальному» письму и вопросам равновесия в человеческом теле, сместили акцент его жизненных приоритетов от спорта к физиологии человека и привели к открытию им системы движения человеческого тела, которую он назвал *слияние; интеграция*. Грант глубоко изучил и проанализировал фактический материал и доказал свою теорию о том, каким образом все части человеческого тела взаимосвязыва-

ются в единое целое. Цель Гранта состояла в «придании телесной формы интуитивному пониманию самого себя через сознание и естественные движения».

«Зеркальное» письмо учит концентрации. Оно становится некоей формой медитации, заставляя вас совершать соответствующие движения. Необходимо замедлить работу и четко направить свое сознание на выполнение стоящей перед вами задачи. Для этого требуется сконцентрировать разум таким образом, чтобы он не рассеивался ни на огромное количество отвлеченной информации, не связанной с вашей деятельностью, ни на мысли, не имеющие отношения к выполнению этой задачи. К сожалению, мы пока не можем достаточно убедительно объяснить «зеркальное» письмо. Да что там скрывать, наука об этом еще слишком мало знает, поэтому мы могли бы только упомянуть об исследованиях фактического кинестатического значения движений руки по бумаге и о вопросах механизма формирования рукой букв. Однако это уже совсем другая история. А нам пора вернуться к нашим проблемам. Кстати, а почему бы и вам не попробовать заняться «зеркальным» письмом? Согласитесь, ведь нечасто нам выпадает возможность изменить стереотипы или разбить старую модель восприятия чего-либо и сделать это для себя, для своего удовольствия?! Все, что для этого понадобится, — лист бумаги, ручка и... терпение. Конечно, приступив к этой работе, вы будете чувствовать себя неловко, да и выглядеть странно. Написанное может оказаться вообще нечитаемым, если только для этого не применить зеркало. Кроме того, есть опасность сбиться с уже привычного пути, растерять кое-

какие приобретенные навыки и немного растеряться. Но, несмотря ни на что, я все же советую вам рискнуть, потому что уверена, что это занятие раскроет перед вами новые перспективы. Не отступайте: ведь может случиться так, что вы испытаете проблеск того, что раскрылось перед Леонардо да Винчи, когда он занимался «зеркальным» письмом!

### «Зеркальное» письмо

1. Используя субдоминантную, вспомогательную руку, напишите печатными или письменными буквами свое имя наоборот, то есть справа налево. Затем посредством того же зеркального способа опишите одним-двумя предложениями, что вы чувствовали, когда писали подобным образом.
2. Теперь прочтите написанное. Если под рукой есть зеркало, поместите перед ним бумагу с вашими записями и прочтите в зеркальном отражении то, что написали.

Из историй, рассказанных Брэдом и Грантом, следует, что способность писать обеими руками (вне зависимости от того, было ли это вынужденной необходимостью или происходило добровольно) может оказать серьезное воздействие на жизнь человека. Понаблюдайте за собой в процессе выполнения упражнений, которые будут приведены ниже; проанализируйте свое физическое и эмоциональное состояние. В связи с тем что координация субдоминантной, вспомогательной руки хуже, чем доминантной, эти задания вы будете, вероятнее всего, выполнять медленнее, чем обычно,

поэтому позаботьтесь о том, чтобы у вас был достаточный запас времени. Одна из целей выполнения упражнений при помощи субдоминантной руки — это стимулировать вас продолжать выполнять соответствующие движения и концентрировать на них внимание. Если вы будете делать наши следующие упражнения легко и не будете спешить или пытаться заставлять себя сделать их так же хорошо, как и доминантной рукой, это может оказать на вас чрезвычайно сильное релаксирующее, успокаивающее воздействие.

### *Двоерукость*

Для начала «поменяйте руки»: попытайтесь выполнять самые обычные, ежедневно совершаемые действия субдоминантной, *вспомогательной* рукой. Это:

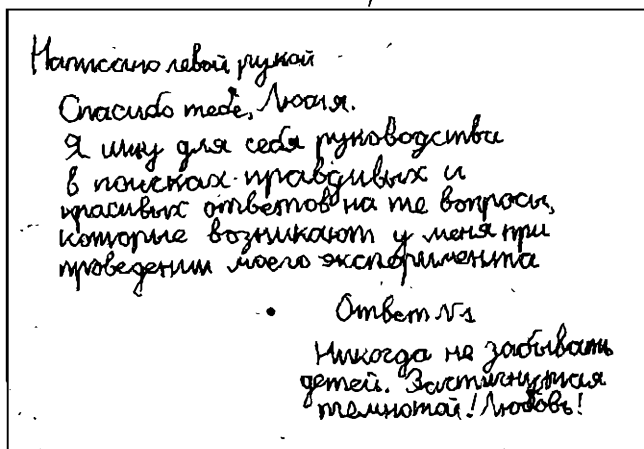
1. Чистка зубов.
2. Причесывание.
3. Открывание и закрывание дверей.
4. Одевание и раздевание.
5. Процессы еды и питья.
6. Поднимание различных предметов и установка их на место.

Приведем еще один пример. Мона Брукс, преподаватель рисования, помогает людям любого возраста выявлять и развивать их художественные способности. Она преуспела в этом, когда раскрыла в себе способность манипулировать субдоминантной, *вспомогательной* рукой. Дети и взрослые приходят к ней с одной проблемой: «Я не умею рисовать!» После первого же урока



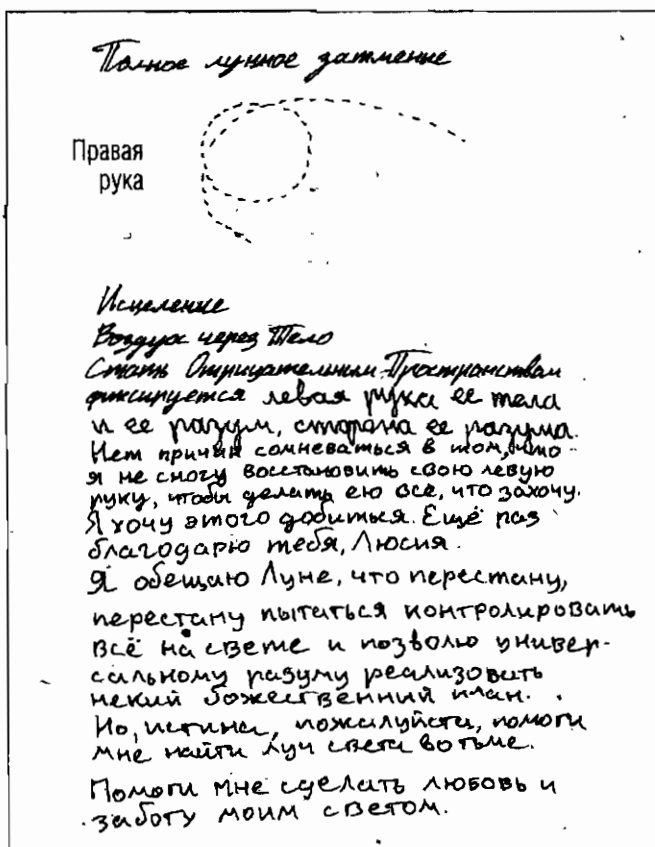
каждый изумленно восклицает: «Не могу поверить, что я это нарисовал!» Она написала книгу об обучении рисованию и назвала ее «Рисование с детьми».

Когда я встретила Мону в 1981 году, то подарила ей свою первую книгу, «Творческий дневник: искусство нахождения самого себя». Мона рассказала, что, начиная овладевать методом обучения письму *вспомогательной* рукой, она задавала себе письменно вопросы с помощью доминантной руки и получала на них чрезвычайно мудрые ответы от себя же самой при помощи субдоминантной, левой руки. Хотя почерк, разумеется, оказался отнюдь не каллиграфическим — дрожащим и плохо читабельным, смысл написанных сообщений был важен, точен и ясен.

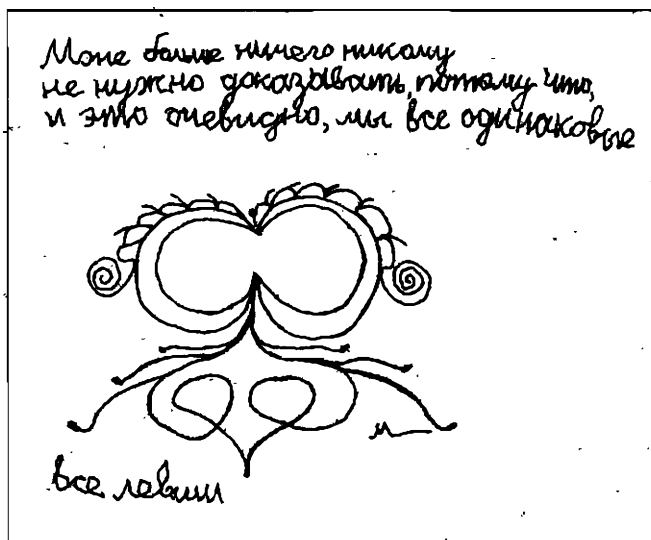


Через несколько дней Мона стала писать обеими руками. Она заметила, что каждая рука имеет свой собственный характерный стиль письма. Подобную особенность я наблюдала у своих учеников и пациен-

тов. Одно из типичных отличий выражается в том, что если доминантная рука пишет с наклоном в одном направлении, то субдоминантная, вспомогательная рука обычно демонстрирует письмо с обратным наклоном. Такие же характерные особенности оказались присущи и письму Моны, в чем вы легко можете удостовериться, взглянув на рисунок. Здесь скопированы ее дневниковые записи, сделанные доминантной и субдоминантной руками.



В другой записи, которую Мона сделала в своем дневнике, чувствуется глубокое, проникновенное озарение, причем с той простотой и ясностью, которые вообще характерны для письма субдоминантной рукой. Обратите внимание на то обстоятельство, что по сравнению с первыми попытками ее почерк становится более правильным и разборчивым. Однажды, когда она упражнялась в письме субдоминантной рукой, ей захотелось изменить положение листа бумаги таким образом, чтобы левая рука находилась по отношению к нему в таком же положении, которое характерно для ее правой руки. В ходе этого эксперимента она обнаружила, что буквы, которые писала ее левая, субдоминантная рука, стали мельче и почерк легче поддавался контролю — стал тверже и ровнее. Эти изменения хорошо видны на приведенном здесь рисунке.



Соревнование - это убийца. Школьные системы стремятся к худшим соревнованиям. Я хочу, чтобы ни в какой школе не было ни никаких соревнований. Нет соревнований - значит, есть место для того, чтобы сделать победителей и остаться удивительным человеком.



Дорогая Мэри!

Я пишу это своей левой рукой. Сегодня меня посетило острое ощущение относительно моторной координации. Это позволяет писать значительно более мелкими буквами.

С любовью  
Мэри

Вот что она рассказывала о своих опытах:

«Когда я изменила угол наклона бумаги таким образом, чтобы моя кисть и вся рука располагались по отношению к листу под таким же углом, как и тогда, когда я пишу своей доминантной, правой рукой, я почувствовала, что со мной что-то происходит. В процессе выполнения этого упражнения моторный контроль и координация моей левой руки стали таковыми, что я смогла ею писать мельче и более разборчиво, чем прежде. Когда я проанализировала, каким образом работает моя правая рука во время письма, по какой схеме она при этом движется и под каким

углом располагается бумага, я вдруг в мгновение ока оказалась способной писать левой рукой, хотя и не помышляла, что когда-нибудь смогу это делать. В этот момент я поняла, как работает мой метод обучения рисованию. Оказывается, дело просто в приобретении физических навыков выполнения определенного действия, а затем — в отказе от ложного стереотипного убеждения вроде этого: «Я никогда не смогу это сделать. Я не знаю, как это делается. Я не способен на это». Когда вы начинаете фактически делать что-либо, а не рассуждать об этом, подобные аргументы теряют силу».

Творческие прорывы не приходят из интеллектуального анализа — они рождаются из эксперимента. Иными словами, для этого необходимо только отыскать нужный ключ, чтобы распахнуть дверь перед восприятием. В одно мгновение новый способ видения вещей может изменить буквально все. Тот творческий прорыв, который вы хотите ощутить, приходит от вашей внутренней мудрости, которую я определяю как *интуитивное знание, озарение, идущее из самых глубин нашего существа*. Такому озарению нельзя научить специально, вы не получите его откуда-то из внешнего мира и оно не шагнет к вам от вашей психики, — напротив, это озарение сможет появиться *только внутри вас*.

Другое достижение Моны состояло в том, что она «разрешила» субдоминантной руке работать в своем собственном стиле, который естествен и последователен для нее и в то же время отличается от стиля, которым пишет ее доминантная, правая рука, хотя, разумеется, оба этих стиля связаны и несут на себе признаки ее ин-

дивидуальности. Иными словами, Мона интуитивно нашла правильный путь к достижению своей цели. Для этого ей надо было позволить субдоминантной, вспомогательной руке свободно «выражать свою личность»; надо было, если можно так выразиться, найти в себе желание позволить своей субдоминантной руке оставаться самой собой, то есть сделать весь процесс развития естественным, органичным, само собой разумеющимся.

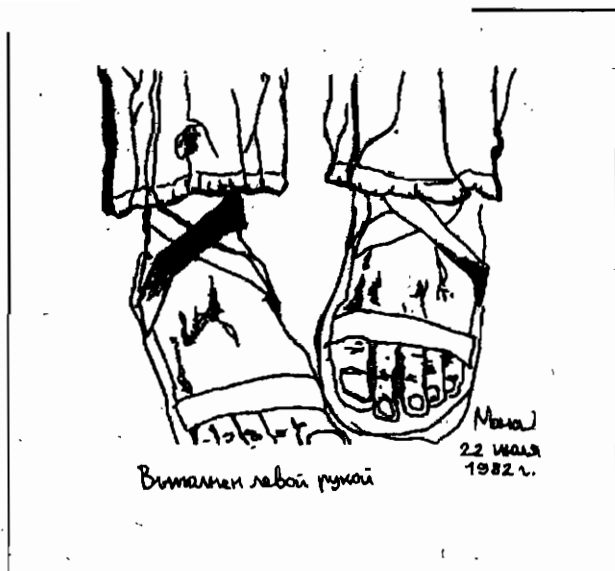
Мона смогла правильно понять то, что сообщала ее левая рука, доброжелательно воспринимать ее «характер». У нее хватило ума не заставлять левую руку писать так же, как это делает правая. Мона поняла, что левая рука имеет право на свою собственную, уникальную, не похожую ни на какую другую жизнь и что не надо подгонять ее под какие-либо стандарты.

Новые знания, открывшаяся возможность по-иному воспринимать себя саму и окружающий мир, все те неожиданные ощущения, которые просто потрясли Мону, когда она стала писать субдоминантной рукой, оказали на нее такое яркое и сильное впечатление, что она включила этот способ в свои занятия. С тех пор она стала рекомендовать ученикам налаживать диалог правой и левой руки, для того чтобы узнать, что тормозит их творческие способности. Мона убеждена, только так каждый человек может найти для себя самый короткий и верный путь к овладению рисованием. Она предложила обучающимся задавать субдоминантной, вспомогательной руке вопросы типа «Отчего я боюсь рисовать?» и получать от нее письменные ответы. Мона радостно сообщала мне о том, что такая методика дает очень хорошие результаты.

Таким образом, получив глубокое удовлетворение от результатов своих экспериментов в профессиональной области, Мона увлеклась идеей двоерукости как таковой. Ей захотелось научиться выполнять самые различные действия как одной, так и другой рукой. Например, она стала чистить зубы не правой рукой, как делала это обычно, а левой. Затем Мона стала рисовать левой рукой и ощутила необычайную легкость, раскованность и удовольствие. На следующих страницах показаны три ее рисунка.

Первый — рисунок на растительные мотивы — нарисован правой (доминантной) рукой, второй — рисунок человеческих ног — сделан левой, так же, как и третий — рисунок человека за столом.







Мона продолжала работать субдоминантной рукой и добилась больших успехов в разных областях, при этом поразительной была скорость этих благотворных изменений в ее жизни. Препятствия, которые ранее ей досаждали и мешали достигать намеченных целей, рушились одно за другим, подобно эффекту домино. Этим я отнюдь не пытаюсь сказать, что всем благоприятным изменениям в своей жизни Мона целиком обязана исключительно своей способности писать правой и левой рукой. Просто хочу подчеркнуть ту бесспорную истину, что занятия письмом обеими руками чрезвычайно ускорили этот позитивный процесс.

Однако в психике Моны продолжала оставаться фобия, которая мешала ей всю жизнь, — боязнь путешествий. К тому времени, о котором я сейчас говорю, ей исполнилось уже сорок пять, однако она никогда не предпринимала никаких дальних поездок, потому что находилась во власти страхов перед всем, что только можно было с ними связать. Мона отчаянно боялась опоздать на свой самолет, боялась нового окружения, новых впечатлений и вообще всего нового, так как была абсолютно убеждена, что во всем этом для нее таится какая-то угроза. И вдруг, вскоре после того как она начала писать и рисовать субдоминантной, левой рукой, она отправилась со своим другом в автомобильное путешествие из Лос-Анджелеса в Санта-Фе, что в штате Нью-Мексико.

Во время этой поездки произошло множество событий и приключений, которые можно было бы использовать для исследования ее былых устойчивых страхов. Однако главное не это, а то, что, по ее собственному

признанию, «это было дивное время». «В первый раз я получила столько удовольствия», — рассказывала она со счастливой улыбкой на лице. После этого Мона уже не представляла свою жизнь без путешествий.

Одним из самых эффективных способов устранения механизмов, мешающих творческому самовыражению, является повышение самооценки и как следствие — твердая уверенность в себе, вера в свои силы и возможности. Прорыв, который произошел с Моной и позволил ей познать прелесть путешествий, стал возможным потому, что ей удалось снять те препятствия и преодолеть те противостояния, которые были закреплены в ее психике. При этом хочу подчеркнуть то обстоятельство, что достижения Моны отнюдь не ограничиваются тем, что она подарила себе возможность путешествовать. Она поверила в то, что теперь для нее нет ничего невозможного — надо только захотеть. Так, она научилась играть на пианино, значительно быстрее стала овладевать танцами, которыми начала заниматься. Поначалу Мона испытывала робость и неловкость, ее смущала и пугала даже сама мысль о выступлении перед публикой. Теперь же она уверенно танцует с профессионалами и снимается в фидьме.

Она также взялась за новую сложную работу в области бизнеса. Перед тем как основать свою собственную художественную школу, она была скромной, самой обычной служащей в государственном учреждении. «Даже в мечтах я никогда не видела себя предпринимательницей», — признавалась она. — Я всю жизнь служила по найму и даже не представляла, что когда-нибудь заведу собственное дело и смогу работать на себя.

Но после всего того, что я проделывала субдоминантной, вспомогательной рукой, я поверила, что это мне по силам. У меня теперь значительно больше учеников, и я даю им гораздо больше знаний с помощью своего метода». Кроме того, Мона организовала программу для средних школ, и уже через два года количество ее учеников увеличилось с трехсот пятидесяти до пяти тысяч!

Мона проводит очень интересные творческие эксперименты по новым методикам, которые состоят в том, что люди рисуют и пишут сверху вниз, справа налево, а также снизу вверх. Кроме того, она стимулирует у обучающихся использование обеих рук. Все это помогает изменить, а когда нужно, то и разбить устаревшие модели, управляющие поведением человека; сделать его более раскрепощенным, свободным, независимым; вытянуть его из опостылевшей, привычной жизненной колеи, а ведь именно здесь и спрятан ключ к творческим достижениям. Так, она рекомендует: «Примите какое-нибудь неудобное положение. Вы почувствовали, как вам неудобно? А теперь проанализируйте, что связывает вас с этим дискомфортом. Потом соберитесь и — протолкните себя через него!»

Итак, теперь вы узнали о существовании множества таких способов письма, о которых раньше даже и не подозревали, и уж тем более не могли себе представить, что сами сможете их использовать. Если вы уже проделали те упражнения, которые были предложены вам в этой книге, и добились того, что можете более или менее успешно писать вашей субдоминантной рукой, если проводили «диалоги» между двумя вашими руками и если писали в зеркальной манере, то теперь пришло время писать

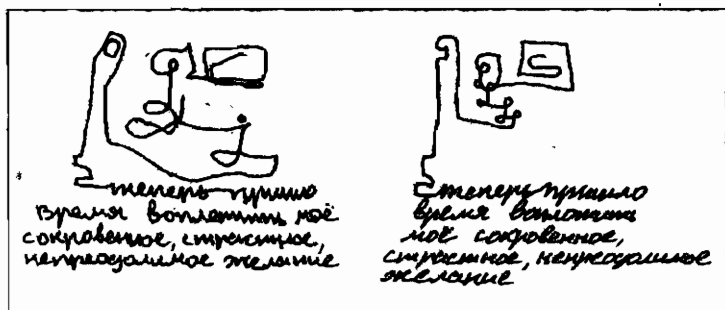
обеими руками одновременно. Вы можете возразить, что это уж слишком, что я зашла очень далеко и требую совсем невозможного! Прошу попридержаться критический запал и использовать свою энергию «в мирных целях». Ну как, вы готовы выполнить новое упражнение?

### *Теперь пишем обеими руками одновременно*

Для выполнения этого упражнения следует запастись двумя фломастерами и чистой (надеюсь, вы помните: это значит — не в линейку и не в клетку) бумагой.

1. Возьмите в каждую руку по фломастеру и одновременно машинально чертите или рисуйте что-нибудь, что взбредет в голову. Попробуйте теперь изобразить обеими руками рисунок, который приведен на иллюстрации ниже.
2. Напишите одновременно обеими руками: «Теперь пришло время воплотить мое сокровенное, страстное, непреодолимое желание».

Посмотрите на рисунок, о котором я только что говорила. Его машинально выполнила Мона.



Многие из моих учеников и пациентов сообщали, что после того как начали писать и рисовать субдоминантной, вспомогательной рукой, добились быстрых изменений в важных для них областях жизни. Хочу отметить, что это и в дальнейшем будет происходить с ними в самых разных областях жизни. Часто разум говорит человеку: «Я знаю, что не могу этого сделать», но человек все же *делает* это и, таким образом, опровергает старое, устоявшееся и, как выяснилось, неверное мнение. Когда осуществляется, казалось бы, невозможное, ваш разум тут же подстраивается под ситуацию и меняет свою точку зрения: «Теперь я могу это сделать. Но если теперь дело обстоит так, то что еще я мог бы сделать, о чем думал раньше, что никогда не смогу?» В этот момент уверенность человека в себе совершает резкий скачок и ставит его перед дверью, ведущей к следующей сложной проблеме, а значит, и к следующим свершениям. Здесь происходит нечто похожее на то, что в физике называется «квантовый переход». Атом, кристалл или атомное ядро (а в нашем случае — человек), с одной стороны, вроде бы остаются самими собой, с другой же — в них происходят очень значительные изменения, которые делают их способными совершать то, что они в принципе не могли делать раньше. Точно так же человек приобретает новые способности, которые делают его готовым к новым, подчас совершенно неожиданным свершениям, о которых раньше он и не мечтал.

## Глава пятая

# НАЙТИ ХУДОЖНИКА В СЕБЕ САМОМ

Для высвобождения художника, который живет внутри каждого из нас, попытаемся использовать и практические способы, и соответствующие психологические инструменты. Можете ли вы раскрыть естественный, врожденный талант рисовальщика, таящийся в субдоминантной, вспомогательной руке? Почему я заговорила именно об этом? Мы уже упоминали о научных исследованиях, подтверждающих, что в подавляющем большинстве случаев деятельностью субдоминантной руки управляет правое полушарие головного мозга. Это полушарие имеет ряд характерных, только ему присущих особенностей, в числе которых отмечено визуальное-пространственное восприятие, распознавание образов, в том числе и человеческих лиц, одновременный синтез и обработка информации (например, способность оценки или узнавания, как говорится, «с первого взгляда»). Иными словами, это полушарие головного мозга управляет как раз теми самыми функциями человеческого организма, которые необходимы для его занятий изобразительной деятельностью. В книге «Рисование и пра-

вое полушарие головного мозга» Бэтти Эдвардс особо подчеркивает важность этих «специализированных» возможностей человеческого мозга для успешного результата в таком виде творческой деятельности, как рисование:

«Одной из поразительных возможностей правого полушария головного мозга является воображение, то есть представление воображаемой картины, видение ее внутренним зрением. Наш мозг способен вызвать воображаемую картину и создать при этом ощущение реальности, то есть дает человеку возможность "увидеть" внутри себя воображаемое и смотреть на него так, будто видит это на самом деле. Термины *визуализация* и *воображение*, которые используются для обозначения этой способности, являются почти полными синонимами, то есть словами, обозначающими практически одно и то же понятие, и почти во всех случаях взаимозаменяемы. Как *визуализация*, так и *воображение* являются важными компонентами того, что необходимо для занятия рисованием, различными ремеслами, для искусства вообще. В подтверждение этой мысли приведу простой пример. Для того чтобы изобразить что-либо, художнику требуется сначала взглянуть на этот объект, удержать его в памяти, затем посмотреть на бумагу, куда он собирается перенести этот образ, после чего рисовать определенный фрагмент будущей картины. Следующий взгляд на объект — следующее удержание его в памяти, процесс рисования следующего фрагмента картины и так далее».

Но прежде чем мы сами займемся рисованием, поговорим немного о тех силах, которые насильственно удерживают художника в уединении замкнутого пространства нашей психики. Очень важно проникнуться сознанием того, что именно от каждого из нас зависит, быть или не быть вашему художнику на свободе, а значит, быть или не быть в вашей жизни рисованию как способу творческого самовыражения. Шанс отыскать в себе и освободить этого художника есть у каждого, и им надо правильно воспользоваться.

Я занималась преподаванием рисования до того как заняться тем, что в психологии и психиатрии называется арттерапией, искусствовотерапией, терапией искусством, то есть лечением при помощи искусства — музыки, рисования, лепки и т. д. Первыми моими учениками были взрослые, затем дети дошкольного и младшего школьного возраста, а далее — преподаватели. И вот что я обнаружила — причем, подчеркиваю, приводимые ниже наблюдения практически не имеют исключений. Дети дошкольного возраста страстно, с готовностью окунаются в эту деятельность, рассматривая творческие занятия как некое интересное приключение. Глядя на то, как они работают, начинаешь понимать смысл выражения *делать это делом всей жизни*. Дети школьного возраста тоже с огромным удовольствием приходят на эстетические занятия, работают увлеченно, но в них уже заметно некоторое смущение, нерешительность, смятение, связанное с тем, что они пытаются оценить результаты своей работы. В общем, чем старше обучающиеся, тем больше смущения, неловкости, замешательства они демонстриру-



ют. К юношескому возрасту в их психике уже в полный рост стоит здоровенный *Внутренний Критик*, всегда готовый к разрушительной работе. Он почти насмерть затапывает энтузиазм, непосредственность, свежесть взгляда, очаровательную детскую наивность, стремление заниматься искусством. Чего уж тут говорить о взрослых людях — почти каждый из них (если только с ним, понятно, специально не занимались рисованием) убежден, что не смог бы нарисовать ничего и ни при каких условиях. Поэтому значительная часть моих усилий была направлена на то, чтобы исцелить, помочь выжить, реанимировать эту естественную, но утерянную способность, которая, я верю, свойственна всем людям как универсальная человеческая характеристика.

Много лет я говорила своим ученикам: «Пусть те, кто считает, что не может рисовать, поднимут руки». И всегда получала один и тот же результат: от 75 до 85% немедленно реагировали. Я старалась доказать им, что подобное мнение является навязанным и отнюдь не обязательно правильным. Для начала я просила этих самозванных «нехудожников» сообщить мне об их личном жизненном опыте, так или иначе связанном с изобразительным искусством. Я всегда получала набор стандартных ответов, который помню наизусть:

- ❖ Преподаватель в начальной школе внушал мне, что я совершенно бесталанный.
- ❖ Мать выбрасывала мои рисунки в помойное ведро.
- ❖ Отец ругал за то, что я мараю бумагу и даром трачу время.

- ◇ Одноклассники смеялись над моими рисунками.
- ◇ Моя сестра очень хорошо рисовала, и мне оставалось только бросить это дело, потому что мои рисунки по сравнению с ее были просто жалкими.

Если вы уверены, что не можете рисовать, задайте себе вопрос: «А кто это говорит? Это был кто-то в пору моего детства? Может быть, почему-то я сам себе это внушил? А что я имею в виду, когда утверждаю, что не умею рисовать? Это по сравнению с кем? С Рембрандтом?» В общем, я обычно поручаю своим подопечным внимательно и максимально объективно проанализировать и переосмыслить сложившееся у них мнение о художнике, который живет внутри каждого из них.

Для меня совершенно очевиден тот факт, что все мы — художники, до тех пор, пока нас насильно, с не поддающейся объяснению настойчивостью не начинают убеждать в обратном. Под воздействием такого мощного прессинга очень немногим удается сохранить свою искреннюю и правильную детскую уверенность в своих художественных способностях. Осуждение, пренебрежение, конкуренция и насмешки являются заклятыми врагами художественных способностей. Утешает одно: эти способности могут быть востребованы к жизни в любом возрасте, однако это может быть сделано исключительно в атмосфере поддержки, спокойствия, доброжелательности. Ключом от двери, которая лишила свободы эти способности, является любовь. Великий художник Марк Шагал, который писал свои картины в детски чистой, непосредственной манере, чрезвычайно красиво сказал об этом:

«Несмотря на все напасти, тревоги, неприятности нашего мира, мне удалось сохранить в моей внутренней жизни ту любовь, которая воскрешает меня, и ту надежду, которую поддерживает в человеке эта любовь. В нашей жизни, как и на палитре художника, существует только один-единственный цвет, который придает смысл жизни и искусству. Это — цвет любви. Я вижу в этом цвете любви все те характерные особенности жизни, которые позволяют добиваться достижений во всех областях. Я часто использовал в искусстве слово “химия”. Эта химия существует также и в самой жизни. Подобно тому, как химия исследует соединения и преобразования веществ, я пытался исследовать соединения и преобразования того, что видел в жизни. Я часто задаюсь вопросом: отчего человек, живущий в этом грандиозном мире, иногда оказывается столь жестоким? Я спрашиваю себя: каким образом эти жестокие люди могут существовать бок о бок с Моцартом, Бетховеном, Шекспиром, Гёте, Рембрандтом и очень многими другими людьми — такими, как скромные и честные рабочие, которые возводили соборы, монументы и другие произведения искусства, которые изобрели все те вещи, которые сделали лучше и облегчили нашу жизнь? Может быть, здесь все дело в том, что, овладевая всеми этими новыми средствами мастерства, человек оказался не способен овладеть самим собой? Думаю, здесь происходит что-то недопустимое. Ведь человек должен искать не в той природе, которая находится вне его, а именно в том, что заключено внутри него самого, где и покоятся ключи к гармонии и счастью. Ведь эти

ключи — в наших собственных руках. Все, что я пытался делать, оказалось, по-моему, лишь слабым откликом на те настоятельные вызовы, которые предъявляет нам жизнь. Искусство, которым я занимаюсь с детства, научило меня тому, что человек способен любить и что эта любовь может спасти его. Я убежден, что именно цвет любви является истинным цветом, истинным смыслом искусства. Ведь это так же естественно, как естественны камень или дерево. Все мои картины, написанные и в России, и за границей, лишь отражают все то, что я видел. Каждый, знакомый с моими картинами, понимает, о чем я сейчас говорю, и я чувствую эти отражения ежедневно в своей душе. Я просто пытался удержать все это в своем сердце».

Теперь вы можете спросить: какова связь между рисованием и письмом, кроме разве что того факта, что и то и другое осуществляется руками? Каким образом получается так, что субдоминантная, вспомогательная рука играет большую роль в рисовании? Оказывается, здесь имеется важная связь.

Дело в том, что мысль «Я не умею рисовать» является просто-напросто неким мнением, не более значительным, чем, скажем, предположение о том, что вы не умеете писать субдоминантной, вспомогательной рукой. Однако если вы оказались внимательным, добросовестным и настойчивым учеником и уже проделали те упражнения, которые приведены в этой книге, то должны были обнаружить, что вы именно *умеете* писать вашей субдоминантной, вспомогательной рукой. И коль скоро вы добились того, что ранее считали для

себя невозможным, это значит, что вы получили доступ к таким частям своего собственного сознания, с которыми до этого не имели контакта.

Эта трусливая и ложная убежденность — «Я не умею рисовать» — приводит к предательскому подавлению художника внутри вас — живущему, несмотря ни на что, даже в том жалком, забитом состоянии, на которое вы его обрекли. И если вы *думаете*, что не умеете рисовать, если уверены в том, что, пытаясь рисовать, будете лишь совершать сплошные ошибки и выглядеть глупо и смешно, то не сможете даже по-настоящему попытаться сделать это. Тогда это будет означать просто-напросто, что ваш *Внутренний Критик* выиграл. Кроме того, не надо забывать, что любая художественная способность, не будучи тренируемой, атрофируется. Таким образом, вы сами загоняете себя в этот порочный круг, а в результате страдает каждая часть вашей личности.

Поэтому давайте-ка развенчаем это неверное мнение. А начнем, пожалуй, с разминочных упражнений, которые позволяют разбудить, активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Эти упражнения направлены на то, чтобы стимулировать, усилить, поощрить состояния веселости, непосредственности, любопытства, игривости, непреодолимой тяги к исследованиям, свойственные детям, художникам и всем другим первооткрывателям во всех областях человеческой деятельности.

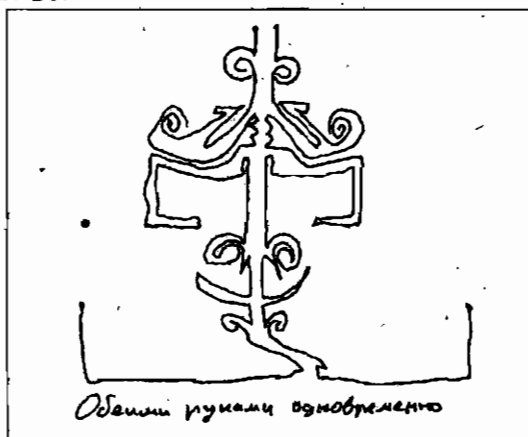
Кстати сказать, многие люди успешно пользуются этим приемом — рисованием обеими руками — для снятия стрессов. Такие упражнения освобождают ра-

зум от ненужных, агрессивных, вредных, тоскливых, тревожных мыслей, успокаивают нервы, раскрывают детски непосредственные и чистые части нашего собственного существа, которые хотят вырваться из заточения и заняться игрой, как бывало в детстве. В очередной раз почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из душевного равновесия, попробуйте один раз, а если сможете, то и больше, выполнить упражнения с использованием обеих рук. Возможно, вы сами будете приятно удивлены полученными результатами.

*Упражнение 1:*

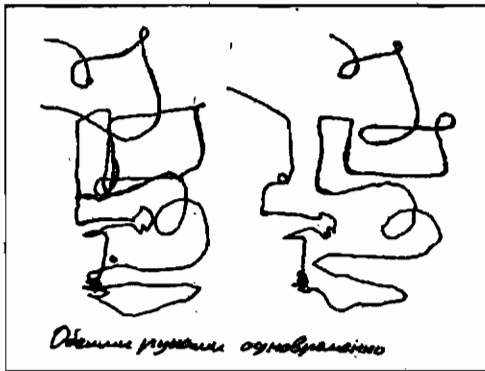
*Взгляни, мамочка, я могу  
рисовать обеими руками!*

1. Возьмите в каждую руку по карандашу и изобразите что-нибудь симметричное с использованием обеих рук одновременно. Вы получите изображение, в котором правая и левая часть выглядят одинаково.



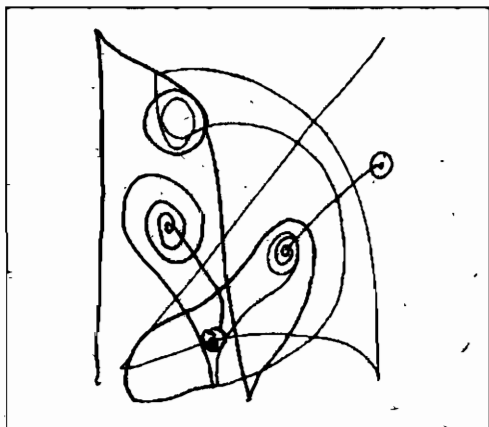
**Упражнение 2:**  
Взгляни, мамочка, я могу  
рисовать обеими руками!

2. Возьмите в каждую руку по карандашу и рассеянно, машинально, обеими руками одновременно выполняйте один и тот же рисунок, но так, чтобы каждая рука двигалась по-своему. То есть, не стараясь добиться синхронных движений, попытайтесь сделать два одинаковых рисунка — так, как на нашей иллюстрации.



**Упражнение 3:**  
Взгляни, мамочка, я могу  
рисовать обеими руками!

3. Возьмите в каждую руку по карандашу и рисуйте обеими руками одновременно, однако на этот раз пусть каждая рука делает свое собственное спонтанное изображение и движется, как ей хочется. Что из этого может получиться, вы увидите на нашей следующей иллюстрации.



**Упражнение 4:**  
*Рассеянное, машинальное,  
пустое «марание бумаги»*

1. Не стесняйтесь: «марайте бумагу»! Рисуйте доминантной рукой все, чего душа просит, что на ум взбредет. Выражайте на рисунке то, что почувствовали именно сейчас.
2. Делайте то же самое. Но на этот раз рисуйте субдоминантной, вспомогательной рукой.

Как вы себя чувствовали, когда позволяли доминантной и субдоминантной, вспомогательной руке рассеянно «болтать» о том о сем — «марать бумагу»? Заметили ли какие-нибудь различия в ваших ощущениях во время выполнения этих двух упражнений? В чем именно они проявились? Это могла быть разная координация движений, или, может, вам бросились в глаза отличия в, так сказать, конечном продукте? Что вы думаете о каждом из двух своих рисунков?



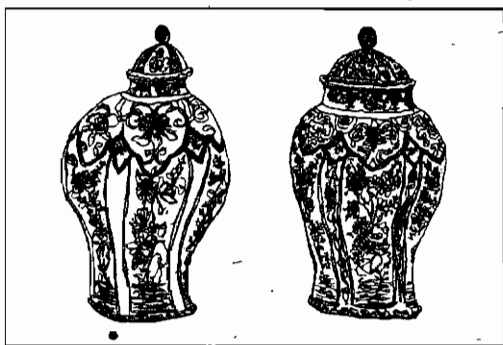
Теперь, когда ваш *Внутренний Ребенок* высвобожден и более или менее освоился, разыгрался, попросим художника, который живет в вас, нарисовать что-нибудь или кого-нибудь из вашего окружения. Тем, кто упорно не желает считать себя обладателем художественных способностей, эта задача покажется прямо-таки невыполнимой, отягощенной невероятными трудностями. Вы, может статься, разнервничаетесь даже от одной мысли, что надо сделать такой рисунок, почувствуете замешательство, растерянность, смущение. Вас могут охватить и более сильные ощущения грядущего провала, неудачи, подобные тем, которые вы преодолевали, когда начинали обучаться письму субдоминантной, *вспомогательной* рукой. Я хочу вам помочь справиться с неуверенностью, и для этого мы сначала просто поговорим об этом подробнее. Возможно, что-то в нашей беседе будет для вас неожиданностью; надеюсь, что этот разговор вас заинтересует и пробудит живой интерес к продолжению наших занятий.

Мне хотелось бы обсудить с вами некоторые рисунки и поделиться своими наблюдениями. Я заметила, что характерные особенности, которые проявляются при письме субдоминантной, *вспомогательной* рукой, также сохраняются и при рисовании. Оказалось, как я и предполагала, что рисунки, выполненные доминантной рукой, отличались от тех, которые были выполнены тем же человеком его субдоминантной рукой. Причем это относится к работе как квалифицированного художника, так и дилетанта в этой области. Каждая рука отличается своим собственным стилем. Иногда разница между ними бросается в глаза, иногда

она почти незаметна, но тем не менее различие есть всегда.

Далее приводятся рисунки, выполненные различными людьми, однако каждая пара сделана одним и тем же человеком: один рисунок из этой пары — доминантной рукой, другой — субдоминантной. Сможете ли вы угадать: какой рисунок — какой рукой?

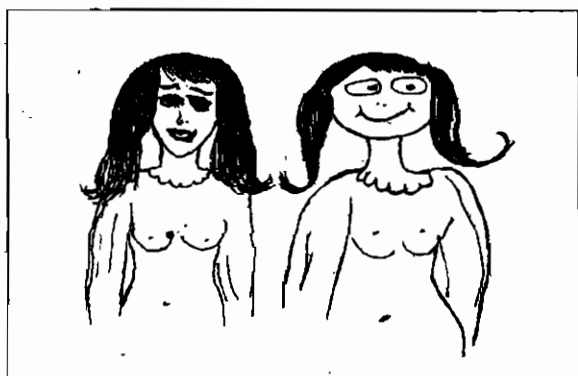
Теперь могу признаться: рисунки пивных кувшинов — мои собственные. То есть, скажу без ложной скромности, выполнены квалифицированным, профессиональным художником — правой. Левый рисунок выполнен правой (доминантной) рукой, правый — левой (субдоминантной). Рисунок с левой стороны характеризуется тем, что является более реалистичным представлением предмета, если говорить о контуре, пропорциях и декоративных деталях.



Кувшин для имбирного пива

Рисунки женщины (это — следующая пара) выполнены нехудожником. Рисунок с левой стороны выполнен левой (субдоминантной) рукой, а с правой — пра-

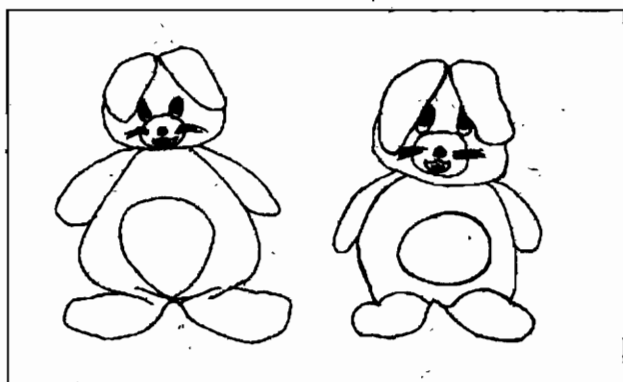
вой (доминантной) рукой. Точно так же, как и в примерах с кувшином, эти изображения имеют характерные отличия: рисунок, выполненный левой (субдоминантной) рукой, демонстрирует больше чувства и больше похож на реальное женское лицо, чем какая-то стилизованная карикатура с правой стороны.



Женщина

Переходим к зайчику. Он нарисован молодой женщиной, всю жизнь до того рисовавшей исключительно доминантной рукой. Рисунок на левой стороне (сделанный субдоминантной, вспомогательной рукой) характеризуется тем, что визуально представляется более точным по сравнению с рисунком, выполненным доминантной рукой.

Многие нехудожники обнаруживали, что, когда они рисуют один и тот же объект разными руками, то есть сначала один рисунок этого объекта — одной, затем второй рисунок этого же объекта — другой, то именно субдоминантная, вспомогательная



Зайчик

рука передает визуальные конструкции, модели и форму значительно точнее, чем доминантная. Оказалось, что при выполнении субдоминантной рукой изображений объектов из неподвижной природы (как наши кувшины и зайчики), пространственные отношения и пропорции оказываются более точными, композиции — более уравновешенными, и явственно чувствуется большая глубина и внимание к деталям. Все это воспринимается новичком как полная неожиданность. Ведь их прежние заявления («Я не умею рисовать даже моей доминантной рукой, как же вы хотите, чтобы я рисовал субдоминантной, вспомогательной?») явно противоречат полученным результатам. Когда они, преодолев свою неуверенность, все-таки попытались это сделать, то обнаружили в себе скрытые способности, утонченность, даже искусственность, изысканность, изощренность — словом, эстетический уровень куда выше того, который они могли в себе заподозрить.

Многие люди, уверенные, что не могут рисовать вообще, обнаруживали неожиданно для самих себя, что *могут рисовать субдоминантной рукой*. В противоположность их ожиданиям именно неуклюжая, необученная, плохо тренированная, пренебрегаемая субдоминантная рука оказывалась истинным художником.

Выдающиеся художественные способности субдоминантной руки можно объяснить двумя факторами. Во-первых, если субдоминантная рука человека управляется правым полушарием головного мозга, которое, как известно, специализируется на визуально-пространственном восприятии, то становится очевидным, что именно она и должна рисовать лучше. Ведь рисование и есть один из видов визуально-пространственной деятельности.

Понятно, что субдоминантная рука работает медленнее не по причине своей бесталанности, а оттого лишь, что имела меньше практики и осталась менее тренированной. Но этот на первый взгляд недостаток является, скорее, определенным преимуществом при рисовании окружающих предметов. Это обстоятельство заставляет человека более пристально вглядываться в изображаемый предмет вместо того, чтобы быстро изобразить то, что, как он думает, видит его глаз. Для меня как учителя рисования это одна из главных задач учебного процесса. Я должна побудить ученика реально посмотреть на предмет, который ему предстоит нарисовать, *прочувствовать* пространство и контуры именно этого, единственного, неповторимого цветка или корзины вместо того, чтобы изображать заранее сложившиеся в его голове представления о том, как, по его мнению, они «должны были бы» выглядеть.

Опытные художники-профессионалы на своем опыте знают, что правая рука рисует не так, как левая. Изображение, выполненное субдоминантной рукой, выглядит менее контролируемым, более свободным и часто имеет совершенно другой стиль. В таком рисунке, как правило, присутствует та самая изюминка, которая делает его более остроумным и демонстрирует сущность образа, а не просто дает его фотографическое отображение. Мне доводилось разговаривать с профессиональными художниками, которые признавались, что используют субдоминантную, вспомогательную руку для того, чтобы «разогреться и разбудить поток творческих соков». Когда они переключаются на субдоминантную руку, их работа улучшается. Это, по существу, является той самой стратегией, которую Элизабет использует, когда пишет субдоминантной рукой для того, чтобы разрушить препятствие, мешающее писателю работать.

Следующая приведенная здесь пара рисунков с неподвижной натуры выполнена женщиной, которая ранее не обучалась рисованию. Первый рисунок сделан доминантной, правой рукой, второй — субдоминантной, левой. Думаю, что вы тоже отметили для себя разницу в пользу «леворукого» рисунка — она достаточно очевидна. Действительно, второе изображение является визуально более правильным: перспектива, пропорции и контуры более предметно-изобразительны, да и композиция лучше по сравнению с рисунком, выполненным доминантной, правой рукой.

Теперь и вам пришло время порисовать. Выберите из окружающих предметов тот, смотреть на который вам доставляет удовольствие. И хорошенько усвойте: никто не

собирается смотреть на ваши рисунки, а тем более обсуждать, осуждать, разбирать, высокомерно критиковать. Напоминаю снова и снова: многие люди, уверенные, что не умеют рисовать вообще, обнаружили, что могут это делать субдоминантной, вспомогательной рукой.

Поэтому забудьте о своих комплексах, снимите с себя всякое напряжение, расслабьтесь и приступайте к упражнению.

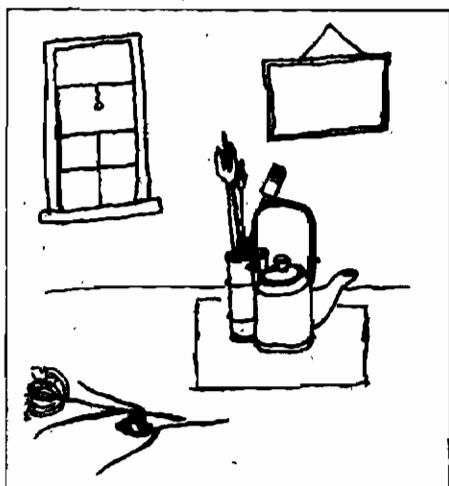
### Рисование субдоминантной рукой

1. Выберите простой предмет. Внимательно посмотрите на него и выполните его рисунок доминантной рукой.
2. Снова нарисуйте его, но на этот раз — субдоминантной, вспомогательной рукой.

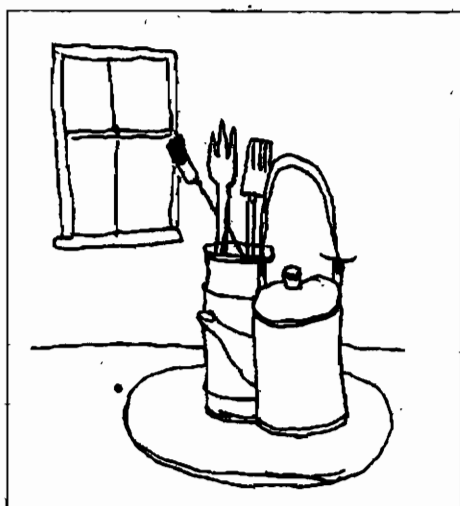
Как вы себя чувствовали, когда рисовали доминантной рукой? А при рисовании субдоминантной рукой? Какой рисунок дался вам легче? Заметили ли вы разницу между ними? Понравился ли вам какой-нибудь из них больше? Если да — то почему?

### Задание

Поэкспериментируйте таким же образом с рисованием других предметов, но только теперь первый рисунок предмета изображайте субдоминантной, а второй — доминантной рукой. Проанализируйте полученные результаты, особенно различия, коль скоро они будут.



Доминантная (правая) рука



Субдоминантная (левая) рука



## Глава шестая

# НАЙТИ ЦЕЛИТЕЛЯ В СЕБЕ САМОМ

В мире имеется только один храм, и этот храм есть человеческое тело. Нет ничего более божественного, нежели его прекрасные, благородные формы.

*Новалис*

Мозг заботится о теле. Эта идея представляется столь простой для понимания истоков человеческого здоровья, что просто непонятно, как она выскльзает из господствующих направлений современной мысли медиков и психологов. Увы, медицина в основном все еще относится к телу как к безмозглой, бесполой машине.

*Орнштейн и Соубл,  
«Врачующий мозг»*

Что человек думает, то с ним и происходит. Каковым он себя представляет, таковым он и становится, и в этом заключена вечная, бесконечная тайна.

*Упанишады*

Люди исцеляются своим собственным разумом... именно в нем сосредоточена величайшая мощь. Как только вы получаете к ней доступ, вы присоединяетесь к всемирной, всеобщей мощи. И для этой мощи не существует ничего невозможного.

Джеральд Ямпольский,  
доктор медицины,

*«Полное руководство для понимания  
ваших эмоций и заботы о вашем  
здоровье: Новые аспекты  
психофизической терапии»*

В этой части книги описаны средства, которые позволяют человеку использовать собственные изленивающие силы. Однако перед тем как вы приступите к чтению главы, мне хотелось бы еще раз подчеркнуть, что я ни в коей мере не призываю игнорировать лечение у медиков-профессионалов. Методики, изложенные в настоящей книге, являются пока еще только предположениями, гипотезами. Хотя они успешно применялись моими учениками и клиентами для смягчения стрессов и укрепления здоровья, не ожидайте все же, что эти упражнения явятся панацеей от всех бед и тем более заменят безотлагательную профессиональную медицинскую помощь.

Мы обыкновенно объясняем свои физические недомогания болезнью или повреждением какой-либо части тела или системы жизнедеятельности организма. Болезнь рассматривается как нападение на тело извне каких-то враждебных сил и никак не связывается с воздействием человеческой психики на тело. В своей книге «Разум как

целитель, разум как убийца» Кеннет Пеллетьер буквально разбивает, казалось бы, незыблемые основы современной медицины и подтверждает обоснованность своих сомнений в ее компетенции на множестве примеров из медицинской практики Запада:

«Обычно практикующие врачи обращают внимание на чисто физические проявления заболевания и избегают или преуменьшают значение исследования стрессов и эмоций на физическую патологию, чем значительно ограничивают зону своей профессиональной деятельности».

Мы оказались настолько близоруки, что не можем ни разглядеть, ни задуматься о причинах того, что это разделение тела и разума при лечении различных заболеваний возникло сравнительно недавно в человеческой истории. Доктор Берн Сигель, хорошо известный терапевт и хирург, рассматривает этот вопрос в широком аспекте в своей книге «Любовь, медицина и чудеса»:

«Пренебрежение связью тела и разума в той медицине, которую можно было бы назвать технологической медициной, является с исторической точки зрения, по сути дела, лишь кратковременным отклонением, если рассматривать его в общей истории искусства лечения. Ведь в традиционной племенной медицине, да и в самой западной медицине, начиная с трудов ее родоначальника Гиппократата, всегда прослеживалось стремление лечить заболевание путем воздействия на человеческую психику. До девятнадцатого

цатого столетия редко кто из авторов научных медицинских трактатов упускал возможность подчеркнуть неблагоприятное влияние горя, печали, отчаяния, обескураженности, уныния на течение и исход заболевания. Больше того, эти медики-практики отнюдь не игнорировали целительных эффектов доверия, уверенности, душевного покоя».

Новый взгляд на лечение болезней, который привел к недооценке воздействия человеческой психики на телесные болезни, утвердился на относительно короткое время в западном мире в тот период, когда медицинская технология вытеснила древние системы медицины, основанные на догматах единства психического мира человека и его тела. Классические традиционные догматы в настоящее время возрождаются и на Востоке, и на Западе. Примеров тому огромное множество: это и широкое использование китайских методик иглоукалывания и лечебного массажа путем надавливания на биологически активные точки и зоны организма, и фитотерапия, то есть лечение травами, и всемирное признание таких древних китайских методов лечения, как фаи чи чуан, а также аюрведической (древнеиндийской) медицины, возросшая популярность хатха-йоги и медитации. Принципы единства телесного и психического, продекларированные в цитатах, предваряющих эту главу, подробно разъясняются в поэтическом отрывке из древнего индийского текста «Йога-Васистха», который мы приведем ниже. Несмотря на то что ввиду специфической формы изложения и использования санскритских терминов этот текст не может быть в деталях понят современ-

менным западным читателем, основная идея восточной мудрости абсолютно ясна:

«Боли, которые беспокоят, поражают тело, называются *вторичными болезнями*, в то время как Васанас (то есть чувства и желания), которые воздействуют на разум, называются *первичными*, или *ментальными болезнями*...

Когда возбужден разум, тогда возбуждено и тело. И когда возбуждено тело, то тогда нет надлежащего восприятия тех препятствий, которые находятся на пути праны, и прана (жизненная сила) ошеломлена, потрясена, как некое животное, раненное стрелой. И, будучи столь возбужденной, прана вместо того, чтобы омыwać постоянно и равномерно все тело, вибрирует повсеместно неправильно, несоответственно, неадекватно. Следовательно, надисы (то есть те тонкие каналы, по которым прана течет по всему телу) не поддерживают ее равномерного течения, а дрожат, трепещут. Тогда в теле, которое является приемником пищи, переваренной частично или полностью, надисы в связи с флуктуацией праны несут просто смерть. Пища, которая испытала такие потрясения и после которых она поступает в наше тело, дает нам не силу, а вызывает неизлечимые болезни. Таким образом, болезнь тела порождается из-за первичных причин (а именно через психику, разум). Все болезни исчезнут, если подобную первичную причину устранить еще в зародыше».

Если возбужденный разум является первичной причиной болезни тела, то что тогда является причиной

возбуждения самого разума? Западный врач Бруг Джой попытался найти ответ на этот вопрос. Он написал книгу «Путь радости», посвященную так называемому *трансформационному лечению*. Анализируя большинство терапевтических (то есть лечебных) подходов к проблеме взаимоотношения психического и телесного, он пишет:

«...вряд ли любой современный западный медик принимает идею целостности триады: *тело — разум — дух*. Разум отрезается от самого источника самой его сущности — от духа, подобно тому как тело отрезается от его мозга. Когда организм находится в коме или когда часть мозга разрушена аноксией (то есть недостатком кислорода в крови), травмой или патологическими процессами, тело все еще, правда в чрезвычайно ограниченной степени, продолжает функционировать и остается жизнеспособным в течение длительного времени; однако после этого оно никогда не сможет даже приблизиться к бывшему некогда полноценному функционированию. Точно так же можно сказать, что разум, отрезанный от духа, является в какой-то степени жизнеспособным и может чрезвычайно ограниченно функционировать. Очевидно, что дух, который одушевляет разум, является аналогом того разума, который одушевляет тело. Когда все три рассмотренных аспекта действуют совместно, трансформационные (то есть целительные, преобразующие, восстанавливающие, корректирующие) процессы в человеческом теле в высшей степени ускоряются».

Единство духа, разума и тела является основой так называемой *холистической* (от английского *holistic* — «целостный») *медицины*. Пелтиер дает этому термину следующее определение:

«На основании информации, заимствованной из различных источников, возможно сформулировать несколько критериев для фундаментального рабочего определения рассматриваемого термина *холистическая медицина*. Во-первых, все состояния здоровья и все болезни рассматриваются как *психосоматические* (то есть представляющие комплекс психических и телесных феноменов)...

Во-вторых, каждый индивидум является уникальным и представляет собой комплексное взаимодействие духа, разума и тела...

В-третьих, пациент и лечащие врачи разделяют ответственность за ход и результаты лечебного процесса.

Из трех указанных выше формируется четвертый аспект *холистической медицины*: здравоохранение не является исключительно сферой ответственности ортодоксальной *медицины*. То есть постановка диагноза и лечение конкретной патологии относятся, разумеется, к сфере деятельности *медицины*, однако вопросы организации стиля жизни, благоприятствующего поддержанию здоровья и личностным достижениям, лежат вне той сравнительно ограниченной области, которая занимается лишь исправлением конкретной патологии.

Пятой характеристикой *холистической медицины* является непременно выполнение условия, необходи-

мого для лечения болезни, а именно создание творческих возможностей для пациента с целью как можно больше узнать о нем самом и о его главных жизненных ценностях. Необходимо рассматривать заболевания в контексте всей жизни пациента.

Шестым, и последним, требованием холистической медицины является то, что практический врач должен прийти к всестороннему пониманию самого себя как человека. Никто в медицинском мире не должен быть осведомлен о его собственной эмоциональной природе, его личностных конфликтах, его сильных и слабых сторонах и вообще участвовать в процессе его самоисследования...»

Если человек становится тем, каковым он себя представляет, и реализуется то, о чем он думает, и если основной причиной заболеваний является возбужденный разум, а негативное воздействие из внешнего мира является всего лишь вторичной причиной его заболевания, то это означает, что в психике этого человека заключена какая-то величайшая мощь, имеющая власть над болезнями и способная даровать ее обладателю излечение и здоровье. Согласно Сигелю:

«Современный медицинский работник при помощи лекарств приобрел столь большую власть над определенными болезнями, что забыл о той потенциальной силе, которая заключена внутри самого человека».

Доктор Джоан Борисенко соглашается с ним. Она была одним из основателей и директором клиники Тела/



Психики в Дьяконицкой больнице, что в Новой Англии, и преподавателем медицины в Гарвардской медицинской школе. Вот что она пишет в книге «Забота о теле, исправление разума»:

«Большинство современных исследований показало, что приблизительно 75% посещений врачей представляют собой те случаи, когда в конце концов улучшение состояния больного наступило бы само собой, самопроизвольно, или же те, когда соответствующее заболевание связано с тревожностью, стрессом. Следовательно, симптомы подобных заболеваний могут быть смягчены или же вообще устранены тогда, когда восстанавливается равновесие в собственной, естественной системе излечения заболевшего человека».

Холистическая медицина и трансформационное лечение относятся к заболевшему человеку как к центральной фигуре лечебного процесса. Однако здесь встает серьезный вопрос: каким образом использовать упомянутые теории в тех случаях, когда речь идет о все большем распространении СПИДа и тех болезней, которые с ним связаны? Доктор Борисенко, будучи замужем за врачом-иммунологом, пишет о «богатой и органичной системе двусторонней коммуникации, связывающей психику человека, его иммунные механизмы и, возможно, все остальные системы. Через эти пути наши эмоции — наши надежды и страхи — могут воздействовать на способность организма лечить самое себя».

Рассуждая на эту тему, неизбежно сталкиваешься и с такими вопросами: «Каким образом человек укреп-

ляет свою иммунную систему? Как человеку удается использовать ту силу, которая коренится внутри него самого, чтобы стать сильнее?» Доктор Джеймс Пеннебэйкер, профессор психологии Южного методистского университета, провел ряд экспериментов, которые дали интересные результаты. Он со своими коллегами доказал, что письменное или устное выражение чувств, связанных с болезнями или травмами, фактически усиливает иммунную систему.

Группа медиков во главе с доктором Джеймсом Пеннебэйкером в течение пяти дней исследовала 50 человек. У тех из испытуемых, кто письменно сообщал обо всех обстоятельствах, связанных с важными для него проблемами собственного здоровья, было отмечено укрепление иммунной системы и уменьшение количества врачебных посещений. В ходе наблюдений доктор Пеннебэйкер и психолог Дженис Креколт-Гласер поручили одной половине группы испытуемых написать, в чем заключается физический дискомфорт, который они испытывают, и о тех болезнях, которые их беспокоят, в то время как другая половина группы получила задание написать отчет по какой-то искусственно придуманной теме, не представлявшей для них никакого особого интереса. Проведенный после этого анализ крови всех участников группы показал, что испытуемых, писавших отчет о своих болезнях, характеризовало улучшение иммунной системы, чего нельзя было сказать о тех, кто писал отчет на какую-то безразличную для них тему.

Пеннебэйкер выступил с сообщением на годовичном заседании Американской психологической ассоциации, в котором изложил результаты своих наблюдений. В его

сообщении содержались цифры и факты, подтверждавшие, что те испытуемые, которые описывали свой травмирующий психический опыт в дневниках, разного рода журналах или письмах, характеризовались меньшим числом врачебных посещений и демонстрировали лучшее состояние здоровья.

Эти научные выводы со всей определенностью подтверждают мои собственные исследования, о которых я упоминала во введении и в первой главе книги. Кроме того, во время своей работы как с частными клиентами, так и на групповых занятиях по ведению дневника, я обнаружила, что и описание своих болезней, и исполнение рисунков, связанных с болезнью, обладают лечебным эффектом. Когда во время беседы с доктором Пеннебэйкером мы затронули вопросы улучшения здоровья при помощи письма и рисунка, то оказалось, что в наших взглядах на эту проблему очень много общего. Мне, естественно, хотелось узнать и о новых исследованиях в области лечебных возможностей невербальных, то есть несловесных «правополушарных» форм самовыражения (письмо, рисунок, лепка), в которых упор делается на сам художественный процесс, а не на его результат.

Однако, чтобы не отклоняться от тех целей, которым посвящена эта книга, я сделаю акцент на письме как средстве самолечения. За 14 лет через мои руки прошло несколько тысяч человек. В процессе своей работы я обнаружила, что и различные части организма человека, и различные болезни, от которых он страдает, пытаются «высказать, проявить себя» посредством определенных сигналов. Я бы даже сказала, что и болезни, и все части организма обладают своим соб-

ственным, хорошо развитым языком, при помощи которого они сообщают нам важную информацию. Их язык нам хорошо известен: это воспаление, боли, раздражительность, болезненная возбудимость, скованность, прилив крови, гиперемия, застойные явления в различных органах и тканях.

Чтобы научиться «разговаривать» со своим организмом и понимать его с полуслова, я научилась прислушиваться к моему собственному телу при помощи письма субдоминантной рукой. Когда бы я ни использовала эту методику, я всегда достигала поставленных перед собою целей и могла подключиться к тому глубокому кладезю мудрости, который, как оказалось, находится внутри моей психики, внутри меня самой. Я смогла расшифровывать сообщения, приходящие из разных частей моего тела и от тех болезней, которые в нем гнездятся, мне удавалось понимать причины болей или болезней, которые меня донимали, и я получала совершенно конкретные советы относительно того, что мне со всем этим делать. Затем я поделилась своим открытием с другими и разработала соответствующие специфические методики, которыми воспользовались многие люди. Я сама была поражена, как все оказалось просто. По существу, и часть тела, и определенный болезненный симптом становились одновременно и пациентом, и целителем, успешно диагностируя патологическое состояние и предписывая индивидуальный способ лечения!

Мне довелось немедленно увидеть результаты такого самоисцеления, когда я проводила занятия по ведению *Дневника здоровья* в местном отделении извест-

тной международной организации — *Христианского союза женской молодежи*. К тому времени я уже имела степень магистра по психологии и занималась частной практикой по лечению искусством. На своих занятиях я учила курсантов методике ведения дневника для разностороннего развития личности. После проведения диалога между правой и левой рукой некоторые мои ученики отмечали определенное улучшение, другие же, более опытные, сообщали о полном исчезновении симптомов болезни. Возможно, наиболее выразительным и поражающим воображение примером может служить история Памелы: всего один диалог, проведенный по предложенной мною методике, оказал лечебное воздействие на физическую патологию, от которой она страдала на протяжении всей жизни. Как это произошло, я сейчас расскажу.

Памела, привлекательная женщина чуть больше тридцати лет, стала посещать мои курсы по ведению *Дневника здоровья* потому, что хотела писать. Она рассказала мне, что предпочла бы курсы по ведению *Творческого дневника*, однако туда набор был уже закончен. Впоследствии же оказалось, что курсы по ведению *Дневника здоровья*, которые проводила Люсия, оказались именно тем, что Памеле было нужно. Вот как, по рассказу самой Памелы, проходили эти занятия:

«Приблизительно 25 женщин разного возраста сидели в кружке, когда Люсия начала занятия в этом классе. Она рассказала нам о своем открытии лечебного воздействия процесса ведения дневника. Я была поражена тем, как абсолютно честно и открыто она держалась, делась своим собственным

опытом лечения при помощи рисования и письма. Ей удалось создать на занятиях такую доверительную и свободную атмосферу, что все мы чувствовали себя там просто самими собой.

Прежде всего Люсия поручила нам ответить письменно на вопрос: “Как вы себя чувствуете прямо сейчас?”. Она подчеркнула то обстоятельство, что большинство людей при ответе на этот вопрос говорят исключительно об эмоциях, а она хочет, чтобы мы написали не только о психическом состоянии, но также и о физических ощущениях. Ей хотелось знать, как себя чувствуют все части нашего тела: она попросила нас внимательно прислушаться к своему организму. Мне казалось тогда, что мое тело не чувствует вообще ничего, хотя я и не была абсолютно здоровой. Надо сказать, что я с детства страдала от хронической аллергии и хронического синусита (воспаления слизистой оболочки околоносовых пазух). У меня было нарушено дыхание, постоянно воспалялось горло и болела голова. Люсия поручила каждой из нас отвечать на ее вопросы, используя свой дневник и цветные фломастеры. Мы должны были именно там, именно тогда и сразу нарисовать и написать ответы на вопрос: “Как вы себя чувствуете прямо сейчас?”.

Хотя мне поначалу и не очень понравилась эта идея, я помню, что даже почувствовала по отношению к этому заданию глухое раздражение и долго сопротивлялась, пока в конце концов в один прекрасный день все же не вняла указаниям Люсии. Я нашла уединенное место в доме и, держа фломастер в до-

минантной, правой руке, спросила у своих бедных больных околоносовых пазух: “Как вы себя чувствуете?” Затем я передала фломастер субдоминантной руке и получила совершенно неожиданный ответ от моих околоносовых пазух, написанный жирными, корявыми красными буквами. Ответ был такой: “Я действительно хочу мою мамочку!” После этого я разразилась потоком слез и ощутила колоссальную эмоциональную разрядку. В течение нескольких минут моя печаль развеялась, и я успокоилась, расслабилась, мое напряжение ушло. Я испытывала те же ощущения, что и много лет назад, когда мать оставила меня в четырехлетнем возрасте жить у бабушки».

Ниже приводится полный диалог Памелы с ее левой рукой. То, что «говорит» левая рука, мы пишем здесь курсивом, а слова Памелы — обычным шрифтом:

Памела, как ты себя чувствуешь?

*Прекрасно, за исключением моей головы (этот мой несносный синусит) и моих глаз, которые так чешутся и болят. Я действительно хочу к моей мамочке. У меня болит грудь, я чувствую какую-то пыль внутри. Бывало, я чувствовала себя такой скованной, что не могла вдохнуть, а сейчас я чувствую, как будто надышалась пыли, как будто я внутри какая-то запыленная.*

Ну, знаешь, ты прямо-таки большой ребенок.

*Да нет же. Совсем не так. Просто я хочу, чтобы мне стало лучше.*

Так что же я могу для тебя сделать?

Просто позволь мне поговорить с тобой. Я со-  
скучилась по тебе, и ты мне так нужна. Ты для  
меня очень много значишь. Мне так грустно.  
Я вдруг почувствовала себя такой грязной, как  
грязно в моих легких. Они так болят, и у меня  
такое чувство, как будто они забиты какими-  
то длинными палками. Мне кажется, что мои  
глаза такие слабые и тоскливые, а все отверстия  
в моей голове залиты каким-то молоком. Я не  
люблю молоко.

Теперь ты чувствуешь себя лучше? Мне очень жаль,  
моя девочка, я так расстроилась от этого всего, пря-  
мо не знаю, что же мне придумать. Ну не знаю. Не  
могу понять, как же ты все-таки себя чувствуешь.  
Я все еще хочу к моей мамочке. Верни мне ее.

Памела, как ты себя чувствуешь?

ПРЕКРАСНО,  
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ  
МОЕЙ ГОЛОВЫ  
(ЭТОТ МОЙ НЕСНОСНЫЙ  
СИНУСИТ) И МОИХ ГЛАЗ,  
КОТОРЫЕ ТАК ЧЕШУТСЯ  
И БОЛЯТ. Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ХОДУ К МОЕЙ  
МАМОЧКЕ.



Состоявшийся диалог помог Памеле увидеть, что, как взрослый человек, она теперь имеет силу и ответственность снова стать матерью своего отвергнутого и обиженного *Внутреннего Ребенка*. Она запустила процесс собственного лечения, когда активизировала заботящуюся, сострадательную, сочувствующую, жалостливую часть себя самой. После того как Памела раскрылась в том диалоге, ее аллергия постепенно сошла на нет и больше уже не возвращалась.

Если вы страдаете от какой-нибудь хронической физической болезни или пусть даже от какого-нибудь ее симптома, чью природу и причину не можете понять, тогда сделайте следующее упражнение. Оно разработано для того, чтобы внимательнее вслушаться в соответствующие физические ощущения, а также выслушать ту мудрость, источник которой живет в вашей психике, то есть внутри вас.

### *Разговоры с телом*

Материалы, необходимые для выполнения этого упражнения: бумага, набор фломастеров разных цветов.

1. Усядьтесь спокойно и сфокусируйтесь внутри себя самого. Постарайтесь установить контакт с той частью тела, которая больна или болезненна.
2. Нарисуйте контур всего вашего тела. Затем прорисуйте и раскрасьте ту часть тела, которая вас беспокоит. (Если вы не знаете, как она выглядит, или думаете, что не сможете правильно ее изобразить, привлечите свою фантазию). Используйте

те различные цвета, чтобы выразить, что чувствует больная часть тела. Так, например, если боль сопровождается жгучими ощущениями, покажите ее на рисунке с помощью «горячих» цветов — таких, как красный или оранжевый. Если в этой части тела имеется опухоль или какое-нибудь другое заболевание — отразите это тоже в вашем рисунке.

3. Проинтервьюируйте эту часть тела: задайте ей вопросы при помощи вашей доминантной руки, а больная часть тела или болезнь, которая беспокоит, пусть ответит при помощи субдоминантной, вспомогательной руки. При этом каждая рука должна писать своим цветом.

Во время этого интервью вам надо будет получить ответы на следующие вопросы:

- ✓ Кто ты? Каковы твои функции?
- ✓ Как ты себя чувствуешь?
- ✓ Что заставляет тебя так себя чувствовать?
- ✓ Как я могу помочь тебе? Что бы ты хотела, чтобы я для тебя сделала?

Проанализируйте любую новую информацию, которая может иметь отношение к вашей болезни или вызывать состояние дискомфорта. Получили ли вы какую-нибудь новую интуитивную информацию из той части вашего тела, которая нуждается в лечении?

Наша следующая непридуманная история является классическим случаем успешного преодоления болезни при помощи обычного медицинского лечения, которое

проводилось в комбинации с диалогом между правой и левой рукой. Когда я встретила Эрин — яркую, общительную, дружелюбную, отзывчивую женщину лет двадцати пяти, — она уже окончательно определилась в выборе профессии и подыскивала себе соответствующую работу. У нее была ученая степень в области искусства, и она собиралась стать арттерапевтом, то есть специалистом по лечению искусством. Подобно случаю с Памелой, который был ранее описан в этой книге, Эрин пришла ко мне для того, чтобы получить навыки и знания, которые помогли бы ей в продвижении по службе, а вышла от меня, вооруженная средствами для лечения себя самой.

В течение многих месяцев она писала и рисовала в своем дневнике, постоянно возвращаясь к беспокоящей ее теме: хроническое воспаление мочевого пузыря (Эрин получала соответствующее медицинское лечение). Ретроспективно она описывала тот опыт лечения, который приобрела на моих занятиях, так:

«Почему-то я всегда знала, что если меня будет беспокоить какая-нибудь физическая проблема и я смогу расшифровать то, что моя болезнь попытается сказать мне, то смогу справиться с ней. Каждый раз на занятиях у Люсии я делала рисунок того, как чувствует себя мой мочевой пузырь, а затем задавала ему вопросы, которые интересовали меня, и записывала этот разговор. Я начала анализировать важную для меня информацию, относящуюся ко мне и моей жизни, особенно ту, на которую раньше не обращала внимания.

К моему великому огорчению, наибольшей проблемой оказался мой друг. Из моих диалогов с большим органом становилось совершенно ясно, что общение с этим человеком было отнюдь не полезным для меня и не способствовало моему здоровью. Однако я все еще не могла принять никакого решения, чтобы избавиться от этой проблемы.

В то время я лечилась у известного специалиста, который практиковал холистическую медицину. Иначе говоря, при постановке диагноза и назначении лечения он принимал во внимание жизненные ситуации пациента. Так как я уже не раз касалась проблем, связанных с моим другом, в своем дневнике на занятиях у Люсии, то смогла свободно говорить о них и со своим врачом. Выслушав меня, доктор сказал: «Проблемы с мочевым пузырем вызваны этим человеком — вашим другом. Если вы хотите вылечиться — разорвите ваши отношения». Я понимала, что доктор был прав. Он подтвердил то, что я уже знала благодаря занятиям с Люсией. Слова доктора заставили меня серьезно задуматься и наконец принять решение. Как только я вычеркнула этого человека из своей жизни, все проблемы с моим мочевым пузырем исчезли.

Из всего произошедшего со мной я извлекла один важный урок, а именно, что мой организм разлаживался, а тело выходило из-под контроля, когда я совершала что-нибудь такое, чего не должна была делать. Мое тело таким доступным для него способом оповещало меня о том, что я нахожусь на неверном пути. Оно не одобряло дружбу, которая ничего хо-

## Диалог с собственной головой

(Ответы субдоминантной, вспомогательной руки даны курсивом).

Кто ты?

*Твоя голова.*

Как ты себя чувствуешь?

*Я чувствую давление.*

Какое еще такое давление? Я не поняла, о чем ты говоришь: о давлении или об удовольствии?\*

*Давление порождает удовольствие\*\*.*

Ты чувствуешь вину от того, что такая счастливая?

*Я напугана тем, что что-то должно случиться, если мне будет приятно, а если я причиню себе боль, то этого можно будет избежать. Ведь я знаю, что чувствовать приятное — это плохо, это грех.*

Теперь ты немного обижена. Можешь объяснить почему?

---

\* Когда голову спросили о ее самочувствии, она ответила дословно так: «I feel *pressure*». Последнего слова в английском языке не существует, и поэтому Джилл спрашивает свою голову, о чем, собственно, та говорит, ведь есть два слова, произношение которых похоже на это самое «*pressure*». Говорит ли голова о давлении (по-английски это будет «*pressure*») или об удовольствии (по-английски это будет «*pleasure*») — Прим. пер.

\*\* Здесь — игра английских слов: «Pleasure creates pressure». — Прим. пер.

*Потому что мне приятно, а я знаю, что чувствовать приятно — это плохо.*

А, вот в чем дело. Значит, именно поэтому болит голова: чтобы причинить себе боль и не чувствовать, как тебе приятно? Но кто тебе такое мог внушить? Ты не права, все как раз обстоит наоборот: чувствовать себя плохо — это совсем не большое удовольствие. А чувствовать себя приятно — совсем не грех\*.

*Мамочка говорила мне, чтобы я не смела любить свое тело. Она объясняла мне, что это отвратительно — любить саму себя.*

В отношении этого мамочка была не права. Во всяком случае, она не сможет тебе это снова внушить, так как сейчас ее нет поблизости.

*Да нет же! Ты не права! Она все еще во мне. Я и есть твоя мамочка, которая сейчас в твоей голове.*

Могу я тебе чем-нибудь помочь, чтобы ты не выглядела такой обиженной?

*Да. Ты можешь успокоить меня, чтобы я так не боялась.*

Нет ничего такого, чего тебе стоило бы бояться. Я помогу тебе. Я позабочусь о тебе. Но учти: иногда я сержусь на тебя.

Если ты будешь сердиться, это не понравится мамочке.

---

\* «Истинно говорю вам — радуйтесь постоянно» (Апостол Павел). — Прим. пер.

*Если я не понравлюсь мамочке только оттого, что я рассердилась, значит, она не понимает меня. А ведь невозможно управлять человеком, который тебя не понимает. Невозможно даже разговаривать с ним.*

Я понимаю, что есть своя прелесть в том, чтобы сердиться, но ведь нам нужно найти способ выражать свои чувства так, чтобы не обидеть тебя.

*Я боюсь.*

Чего ты боишься? Могу я помочь тебе?

*Мне хочется быть свободной.*

А что ты стала бы делать, если бы стала свободной?

*О! Я стала бы тогда кусаться и бить кого ни попадя, стала бы вопить, визжать, пронзительно кричать — вот что я стала бы тогда делать на свободе.*

Может быть, мы пойдем в какое-нибудь наше собственное уединенное место и сделаем то, о чем ты мечтаешь? Тебе бы это понравилось?

*Да.*

А есть еще какой-нибудь другой способ, при помощи которого ты смогла бы выразить себя без того, чтобы кого-нибудь обидеть, причинить кому-нибудь боль?

*Я хочу танцевать.*

Много лет назад мы, бывало, запускали музыку и танцевали, когда нам случалось оставаться одним. Тебе сейчас это понравилось бы?

*Да, но дело-то в том, что я давно не задумывалась о том, как я выгляжу. Ты можешь позаботить-*

ся об этом? Пожалуйста, побеспокойся обо мне. Обязательно скажи мне, если я буду выглядеть неуклюжей, неловкой, неповоротливой, грубой. Я хочу быть грациозной, изящной, приятной, элегантной, но дело-то, говорю тебе, в том, что я постоянно перепугана; перепугана — и все тут.

Я вижу, у тебя рубцы от того дорожного происшествия на скоростной автостраде. Прочему ты все еще думаешь об этом? Ведь это уже давным-давно прошло.

Все всегда говорят: «Используйте свою голову». Вот я и поранила себя, нанесла себе эти рубцы, чтобы привлечь к себе внимание, потому что хочу быть особенной, хочу, чтобы ты знала обо мне.

Тогда выходит, что головная боль — это просто-напросто способ привлечь к себе внимание, так что ли?

Я хочу напоминать тебе о себе. Я хочу, чтобы мы думали и чувствовали вместе. Ведь ты родилась под знаком Весов, значит, в тебе все должно быть хорошо уравновешено. А я лишена душевного равновесия, и ты должна восстановить его.

Каким же образом я могу это сделать?

Тебе надо просто-напросто любить и уважать меня. Ведь я не только думаю, но и чувствую. Поэтому ты должна учитывать и мои чувства.

То есть ты хочешь сказать, что я не уделяю достаточного внимания твоим чувствам?

Ты хотела бы, чтобы у тебя была только думающая голова, которая работала бы, как какой-то



компьютер? Чтобы она только думала, а чувствовала не в процессе мышления, а когда-то еще, или лучше, чтобы она не чувствовала вообще?! Но это же неправильно. Голова ведь и думает, и чувствует. Я не могу без чувств, а мне говорят, что чувства — это плохо. Вот я и чувствую себя плохо.

Так если ты думаешь, что чувствовать — хорошо, давай будем чувствовать себя хорошо.

*Это не совсем правильно.*

Так что тогда означает «чувствовать себя хорошо»? По-моему, ты сейчас не очень хорошо себя чувствуешь, я подозреваю даже, что ты опять причиняешь себе боль.

*Это правильно. Я причиняю себе боль. Позволь мне поплакать. Ведь папочка никогда не разрешал мне плакать. Я знаю, что папочки сейчас здесь больше нет, но ты иногда обижаешь меня, как он. Мне хотелось бы плакать, когда мне грустно.*

Я позволю тебе плакать, когда тебе взгрустнется. Я попытаюсь не обращать внимания на то, что скажут или подумают люди. Я буду любить тебя, даже если ты будешь причинять нам боль.

*Вот это правильно. Я ведь причиняю себе боль только для того, чтобы обратить на себя твое внимание. Ведь я люблю тебя, и мне хотелось бы работать на тебя, однако ты ведь никогда не прислушиваешься к моим чувствам. Я буду давать тебе предупреждающие знаки. Наладь же со мной хорошие отношения. Вслушайся же в меня.*

Я чувствую, что из меня сейчас ушла напряженность. Я попытаюсь ладить с тобой.

Не пытайся. Мы уже слишком часто пытались это сделать. Тебе надо только оставаться самой собой, а я тоже пусть буду самой собой, а не тем, чем кто-то хотел бы, чтобы я была. Позволь мне жить так, как мне хочется. Позволь моей крови течь, как она течет, не заставляй ее течь по-другому, и я стану жить в своем естественном ритме, если ты только не нарушишь его. Ты слишком тяжело нагружаешь меня. Позволь мне оставаться самой собой и идти тем путем, которым я хочу. До свидания.

Окончание диалога Джилл с ее головой изображено на следующем рисунке.



Цвета, использованные в этом рисунке:  
контур золотисто-желтоватый,  
линии внутри него и надписи красные

но «увидеть» и «услышать» любые осевшие в нашей психике негативные отношения к своим собственным органам, частям тела и системам организма и как изменить это плохое отношение. Для этого вы сами будете визуализировать, то есть наглядно изображать себя. Это позволит обнаружить ту пострадавшую от разрушительного критиканства часть тела, которая нуждается в лечении, и вылечить ее, наладив с ней диалог.

### *Переговори с нелюбимой частью своего тела*

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся бумага и фломастеры различных цветов.

1. При помощи доминантной руки составьте список тех частей тела, которые вы невзлюбили, к которым относитесь с предубеждением.
2. Выберите из указанного списка ту часть тела, с которой собираетесь сейчас работать. Сделайте ее цветной рисунок.
3. При помощи субдоминантной, вспомогательной руки позвольте выбранной части тела выразить, как она себя чувствует и чего хочет.
4. Напишите доминантной рукой ответ на заявления нелюбимой части тела, стараясь ответить на ее нужды и пожелания.

Перед тем как вы начнете работу над совершенствованием какой-либо части своего тела, я бы хотела в качестве иллюстрации привести один интересный пример. Элизабет занималась на семинаре, где я объясня-

ла, как выполнять упражнения из моей книги «Переговоры с нелюбимой частью своего тела». Элизабет настигла беда современных женщин, бич наших современниц, их божье наказание — целлюлит (это маленькие шарики жирового вещества, которые образуются на животе, бедрах, ягодицах). Элизабет сделала рисунок и позволила целлюлиту говорить (в монологе) с ее субдоминантной рукой. Повторяю: приведенный ниже диалог, скорее, следовало бы назвать монологом целлюлита, так как самой Элизабет он не давал вставить ни слова.

*Эй, это я — твой старый добрый мягкий приятель — целлюлит. Да, я знаю, что ты меня очень не любишь... но признайся, что ты никогда не собиралась выгнать меня вон. Ты прямо-таки уцепилась за меня, боишься расстаться со мной, не отходишь от меня ни на шаг, упорно остаешься мне верной. Сколько мы уже вместе? Три, не то уже и все четыре года? Почему?*

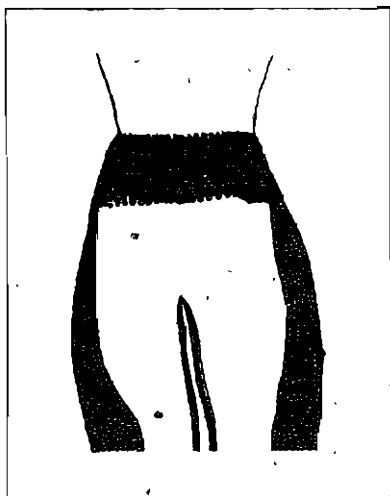
*Ха, тебе, значит, нечего мне ответить?*

*И чем же я тебе так не угодил? Может быть, маленькими саморазрушениями твоего тела? А может быть, тем, что ты сейчас утопаешь в жалости к самой себе? Или тем, что ты приобрела склонность жаловаться на судьбу, печалиться о себе самой?*

*А знаешь что? Я не думаю, что твой ответ для меня важен.*

*Не пойму только, что это ты не наслаждаешься жизнью? Разве все не чудесно — и для тебя, и для меня?*

Теперь я смогу преобразоваться в крепкую, полезную кожную ткань — и ты наконец позволишь мне уйти. Так продолжай в том же духе! Ты даже не можешь вспомнить, почему же я здесь!! Иногда ты бываешь так глупа!!!



Вскоре после того как Элизабет выполнила этот рисунок и организовала диалог между своей недоминантной рукой и целлюлитом (хотя точнее было бы сказать: после выслушивания грубостей, которые извергал в своем монологе целлюлит, и после выполнения ею рисунка при помощи субдоминантной руки), ее жизнь буквально перевернулась. Элизабет стала стремительно худеть, и ей удалось потерять 35 фунтов! Изменился и род ее занятий: она стала преподавателем по ведению дневника и автором книг из серии «Практические издания» (книги, содержащие конкретные советы,

инструкции, руководства и т. п.). Недавно в соавторстве с Элизабет я выпустила книгу «Облегчите свое тело, облегчите свою жизнь».

Приведу еще один яркий пример диалога. Героиня нашей следующей истории, преподавательница школы Доротти, с помощью этого метода победила мучившую ее головную боль. Этот случай демонстрирует, как отношения и чувства прячутся в различных частях тела и в тех симптомах, которые нам досаждают. Головная боль ведет диалог посредством субдоминантной руки Доротти (эти фразы в диалоге даны курсивным шрифтом).

(Доминантная рука) Ну, головная боль, ты снова пришла. Что ты здесь делаешь?

(Субдоминантная рука) *Я просто-напросто выполняю свою работу — защищаю тебя, не впускаю уродство, безобразие, некрасивую внешность, омерзительность, гадость, выгоняю их вон.*

Какие такие уродство, безобразие, некрасивая внешность?

*Те самые, которые ты не хочешь признать, с которыми ты не хочешь столкнуться лицом к лицу, с правдой о том, что ты не идеальна. У тебя много слабостей: ты ранима, ты нуждаешься в других людях. Ты не можешь существовать одна, а ведь самодостаточный человек не нуждается ни в ком.*

Но я кое-чего достигла, хоть и была обижена, травмирована — мне причинили боль.

Ну, то же мне боль. Та боль, которую ты испытала, была, так сказать, твоего собственного производства. Ты постоянно критикуешь, унижаешь и травмируешь саму себя, на редкость плохо, грубо обращаешься сама с собой. Ты причиняешь себе боли больше, чем все другие люди, вместе взятые. Как, по-твоему, не пришло ли время перестать так насилловать саму себя?

Я думала об этом, однако частенько мне как раз легче не думать и породить эту самую головную боль.

Знаешь что? Ладно, так уж и быть, соглашусь: пусть ты будешь идеальной. Но знаешь какой? Ты есть для самой себя идеальная головная боль. Ты напоминаешь мне какое-то большое, толстенное и прочное препятствие на своей собственной дороге. При этом ты сердисься на саму себя за то, что ты не идеальна, что ты сама для себя сооружаешь эти препятствия на дороге, которые ставят тебя в тупик, путают, смущают, приводят в замешательство, тормозят все твои дела, подводят тебя, и ты терпишь неудачу во всем. Да, таким способом ты прекрасно можешь доказать себе, что ты не идеальна. Разве это не самое любимое твоё занятие?

О нет! Пожалуй, мне лучше прекратить это. Ведь все это не идет мне на пользу. Все это держит меня в младенчестве, а я хочу вырасти и быть взрослой.

*Ну коли так, наберись мужества и имей дело с вещами из реальной жизни вместо того, чтобы прятаться за физические симптомы, например за меня, за твою головную боль.*

Думаю, можно считать очевидным, что выздоровление приходит из сердцевины той мудрости, понимания, сочувствия, жалости, сострадания, которые коренятся глубоко внутри нас самих. И возможно, не существует другого столь глубокого, основательного, фундаментального способа одоления болезней, недомоганий, дискомфорта, как лечение *Внутреннего Ребенка*, которое столь выразительно продемонстрировано в диалоге Памелы с ее головой и в разговоре Джилл с ее головной болью.

Мой собственный опыт говорит о том, что физическая боль и многочисленные болезни являются плачем *Внутреннего Ребенка*, тем плачем, который погребен в нашей психике. При помощи этого плача наш Ребенок пытается привлечь к себе внимание и требует причитающейся ему любви, без которой психика, да и сам человек, не могут нормально функционировать. Этот *Внутренний Ребенок* является просто названием той части психики, которая содержит наши непосредственные детские чувства — страх, стыд, печаль, волнение, радость, игривость, шаловливость, веселость, шутливость. Мы все несем подобные чувства внутри самих себя, но в процессе взросления нас заставляют отсекаать их, запираать, подавлять, хоронить, запрягивать глубоко внутри. Нас учат приспособляваться к жизни зрелых людей, быть практичными, работающими



и рассудочными. Детские чувства, интуиция, творческие порывы запрещаются, высмеиваются, отвергаются, подавляются. Но тот Ребенок, который живет внутри нашей психики, является столь огромной частью нашей жизненной силы, что продолжает жить, хоть и в подавленном состоянии, из которого непрерывно ищет способ вырваться наружу. Если он не сможет сделать это естественным образом, то все же найдет для выхода другой — патологический, неестественный, вредный, плохой путь, который будет выражаться в болезнях, усталости, депрессии или даже насилии. Я не могла оставить без внимания эту чрезвычайно важную тему, поэтому следующую главу своей книги посвятила описанию средств, которые помогут излечить вашего *Внутреннего Ребенка*.

## Глава седьмая

# ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Ах, но я был тогда настолько старше, теперь я моложе, чем тогда.

Боб Дилан,  
«Мои последние страницы»

Нужно много времени, чтобы стать молодым.

Пабло Пикассо

Я — тот самый твой собственный, родной, любимый ребенок, и я живу внутри тебя, и я никогда не вырасту и никогда не уйду от тебя. Я всегда буду здесь, с тобой.

*Это высказывание Внутренний  
Ребенок Люсии написал при  
помощи ее левой руки*

Плохое, жестокое обращение с детьми можно было бы изобразить при помощи некоей спирали, раскручивающейся от древних времен до наших дней, и если ширину витков этой спирали соотнести с ухудшением ситуации, то можно сказать, что с течением времени ее витки становятся все шире и шире: трагедии болезней, несчастий, недугов, бедствий, физических недомоганий передаются от поколения к поколению.

Подобная ситуация существовала всегда, однако в последние годы мы слышим о трагедиях человеческого общества все чаще. Средства массовой информации бьют тревогу, пытаясь обратить наше внимание на происходящее. Действительно ли ситуация ухудшается, и если да — то отчего? А может быть, мы сейчас просто стремимся предавать гласности то, что ранее замалчивалось? Мы нередко испытываем потрясения от подобных сообщений, тем более когда они касаются детей: об их психологических и нравственных мучениях, о физическом и сексуальном насилии в семье и школе, о детской порнографии, о похищениях детей. Статистика бесстрастно фиксирует страшную реальность нашего времени: все больше и больше детей вовлекается в банды, растет число малолетних наркоманов. Специалисты тревожит проблема самоубийства детей — детский суицид.

С самого зарождения современной психотерапии многие методики лечения за исходную точку приняли проблему травм — психических, нравственных, моральных, — полученных в детстве. Совсем недавно из работ психоаналитика Алисы Миллер мы узнали, как общество возвращает психопатологию и насилие в семье, школе и других социальных институтах. В детстве большинство из нас в той или иной степени подвергались неправильному, грубому обращению. Врачи и психологи, работающие с различными возрастными категориями пациентов, подтверждают тот поразительный факт, что многие люди предпочитают «не замечать», игнорировать то подавление, обуздание, сдерживание, принуждение или откровенное насилие, которым они

подвергались в детстве. Почему?! Оказалось, что поддерживать в себе и других иллюзорные представления о своем «счастливом детстве» для большинства людей важнее нелицеприятной правды. Но ведь до тех пор, пока общество продолжает игнорировать то, что сейчас уже является очевидным, у нас нет шанса избавиться от неправильного обращения с детьми, которое уродует их жизни и «по наследству» передается следующим поколениям.

Особенно нетерпимо созерцательное отношение на нездоровую обстановку в семьях алкоголиков, наркоманов, личностей с различными непреодолимыми, маниакальными навязчивыми идеями или, как говорят психологи и психиатры, — с обсессивно-компульсивными синдромами. Вред от игнорирования семейных проблем особенно велик в случаях с детьми, выросшими в семьях алкоголиков, когда спустя многие годы после того, как они покинули родительский кров, их истинное «я» получает возможность высвободиться, прорваться наружу, нередко переполняя человека болью, печалью и даже яростью. Эта проблема, общая для многих стран мира, достигла в Соединенных Штатах пугающих масштабов. В своей монографии «Лечение Внутреннего Ребенка: обнаружение и лечение пациентов, выросших в дисфункциональных семьях» доктор медицины Чарльз Вайтфилд пишет о ситуации, сложившейся в США в конце 1980-х годов. Он отмечает, что новые группы самопомощи для взрослых пациентов, которые являются детьми алкоголиков, образовывались со скоростью одна группа в день! Поясню, что здесь речь идет о непрофессиональных и

некоммерческих организациях, созданных на основе 12-шаговой программы анонимных алкоголиков и общества А1-Анон. Эта программа, по всеобщему признанию, оказалась в высшей степени удачной. Я могу лично засвидетельствовать ее эффективность, так как сама участвовала в подобных проектах. Они дают надежду отчаявшимся и прилив сил беспомощным.

Специалисты в области психотерапии, социальной работы и образования все больше и больше обращаются к проблеме неправильного, грубого обращения с детьми. Причем тема излечения *Внутреннего Ребенка* широко освещается в книгах, обсуждается на семинарах и применяется в профессиональных образовательных программах, которые используются для консультативной работы со взрослыми. Если только выводы, сделанные Вайтфилдом, о том, что от 80 до 95% населения не получает правильного родительского воспитания; справедливы, то тогда излечение *Внутреннего Ребенка* становится для огромного большинства семей насущной задачей.

В 60—70-х годах прошлого века Хуг Миссильдэйн («Ваш ребенок прошлого») и Эрик Берн («Трансактный анализ») ввели концепцию *Внутреннего Ребенка*. Десятилетие спустя Миллер, Вайтфилд, Стоун и Винкельман в своих книгах и разработанных ими терапевтических методиках продолжили разработку проблемы поиска и лечения *Ребенка внутри нас самих*. Все указанные специалисты едины в том, что в психике каждого взрослого человека все еще продолжает жить *Ребенок*, который нуждается в родительской опеке. Но откуда ему взять этих родителей? Как ни парадоксаль-

но это звучит, мы сами должны стать своими собственными родителями, должны сами взять ответственность за самих себя. Мы обязаны обеспечить своему *Внутреннему Ребенку*, который живет внутри нас, понимание, сочувствие, сопереживание и давать наставления, которые он при хорошем воспитании и должен получать от настоящих родителей.

*Внутренний Ребенок* — это просто название той части нашей психики, которая состоит из наших по-детски непосредственных чувств, инстинктов, интуиции, стихийности, спонтанности; именно в нем — источник жизненной силы и энергии. По самой своей природе он открыт и доверчив, если только его еще не успели научить в целях самозащиты замыкаться в самом себе. Он эмоционален и экспрессивен до тех пор, пока ничто не мешает ему оставаться ребенком, то есть быть тем, кто он есть. Он игрив, весел и шаловлив до тех пор, пока это по-детски непосредственное существо не подвергнется разрушению. *Внутренний Ребенок* является творческим до тех пор, пока его не высмеяли за его экспрессивность, пока его не осадил и пока не пресекли его искренние, порой наивные и непоследовательные, но живые, непосредственные действия. Он живет в волшебном мире до тех пор, пока его не накажут за проявления своего необузданного воображения. Мы можем подавить, похоронить, запереть, упрятать, запечатать в себе этого *Ребенка*, всячески препятствовать ему, сделать его больным, однако, несмотря на все эти усилия, мы не сможем избавиться от него. Да, но вот только почему не сможем? Ведь в большинстве случаев так оно и происходит.

К тому времени, когда большинство из нас достигает по своему психическому развитию состояния зрелости, наши естественные, здоровые, по-детски наивные свойства становятся столь поврежденными, что в нашем *Внутреннем Ребенке* едва теплится жизнь, а все эти природой или Богом данные свойства уже почти уничтожены. Или, говоря другими словами, они становятся столь искаженными, что их едва можно узнать. Алкоголизм, употребление наркотиков, сексуальные навязчивости, неумеренность в еде или необычные пищевые пристрастия, непреодолимая, маниакальная привычка выбрасывать деньги на ветер и, наконец, азартные игры — все это является извращенными попытками человека возвратиться в свое, мягко говоря, не слишком счастливое детство и прожить его по-новому. Та форма поведения, которая реализуется в результате подобных попыток, является просто-напросто выходками, напоминающими детские, а не самим непосредственно детским поведением.

Хал Стоун и Сидра Винкельман не могут удержаться от колкостей, когда рассуждают на эту тему:

«...утрата *Внутреннего Ребенка*... является одной из самых серьезных, глубоких, впечатляющих трагедий процесса взросления человека. Сколь много мы теряем из магии и волшебства детского образа жизни! Сколь многого мы лишаемся из области восторга, восхищения, наслаждения, интимных отношений. Зато сколько же мы культивируем разрушительного, сколько сил расходуем на то, чтобы подавить любого другого, навязать ему свою точку

зрения, заразить его агрессией и нетерпимостью. И все это происходит от слабой связи с нашими собственными естественными чувствами, с гнездящимися в нашей психике страхами, с нашим собственным магическим... Возможно, наиболее часто и единодушно отрицаемым в современном цивилизованном мире является *ранимый Внутренний Ребенок*, которого мы категорически не признаем сами в себе и всячески игнорируем. Но несмотря на это, *ранимый Ребенок* может быть самой точной нашей субличностью (то есть компонентом, частью нашей личности), наиболее близким существом, единственным, кто предоставляет нам возможность стать истинно сердечными, любящими других и, главное, самих себя, близкими самим себе, комфортно живущими, свободными от формальностей, откровенными, по крайней мере в отношении самих себя. *Внутренний Ребенок* может помочь нам с пользой для себя применять опыт других и подарить возможность полюбить окружающих и самих себя. Так поможем же ему сделать это!»

Надежда все еще есть: ведь этот ребенок в нас не умер. Он хоть и еле-еле, но живет, и мы можем наладить с ним контакт и возродить его к активной жизни. Как говорит Чарльз Вайтфилд:

«Наш *Внутренний Ребенок* естественным образом перетекает вместе с нами от самого момента нашего рождения до самой нашей смерти через все периоды нашей жизни, все переходы между ними, через всю ее эволюцию. Причем самое интересное здесь



заключается в том, что нам, вообще-то говоря, и не надо ничего делать... Ведь *Внутренний Ребенок* существует, живет, хотя и общество, и мы сами непрерывно стараемся подавить, захоронить, погубить его. Если мы просто позволим ему существовать, может быть, он выразит себя и без каких-то особых усилий с нашей стороны. Разумеется, надо только постараться не игнорировать *Внутреннего Ребенка*, как это обычно делает современный человек; не делать вид, что мы даже не знаем о нем, и не пытаться убедить в этом других и самих себя».

Так где же живет этот *Ребенок*? В наших чувствах, предчувствиях, наитиях, озарениях, интуиции, подозрениях, в том, к чему мы одобрительно относимся, и в том, чего мы не любим, в наших нерасположениях, неприязнях, антипатиях, наших фантазиях и самых невообразимых, диких образах, мечтах и представлениях. Те упражнения, которые приводятся и в этой главе, и во всей книге, построены так, чтобы помочь вам найти, понять и полюбить *Внутреннего Ребенка*, живущего внутри вас: ребенка ранимого, игривого, шаловливого, магического, равно как и все тонкие, очень личные чувства и ощущения, которые живут в этой части вас самих. Вы овладеете способами, которые помогут излечиться от последствий тех вредных воздействий, которым вы подвергались в детстве.

Сначала вам надо будет провести со своим *Внутренним Ребенком* некоторое время, чтобы лучше познакомиться с ним. Вы сможете раскрыть те фактически существующие аспекты вашей личности, которые он

любит и которые он не любит; поймете, как он их чувствует; узнаете, в чем он нуждается. Вы получите шанс принять вашего *Внутреннего Ребенка* и заботиться о нем, лелеять. Вы очень скоро поймете, насколько это необходимо и вам, и *Ребенку*, ощутите, что вы одно целое. К радости вашего *Внутреннего Ребенка*, вы сможете даже вернуться в свой отчий дом.

### *Узнать своего Внутреннего Ребенка*

1. Нарисуйте какое-либо приятное место, где вам было бы удобно общаться с вашим *Внутренним Ребенком*. Это может происходить, к примеру:
  - ✦ вблизи озера, речки или океана;
  - ✦ на лугу;
  - ✦ в саду;
  - ✦ в красиво обставленной и украшенной комнате.
2. Теперь пригласите вашего *Внутреннего Ребенка* войти в эту картинку. Окиньте *Ребенка* своим внутренним взором и спросите себя: мальчик он или девочка? Сколько ему лет? На кого он похож?
3. Теперь начните записывать диалог между вами и вашим *Внутренним Ребенком*. То, что говорите вы, будет писать ваша доминантная рука. Начните с того, что поприветствуйте *Ребенка*, представьтесь ему и спросите, как его зовут. *Внутренний Ребенок* будет отвечать при помощи вашей субдоминантной, вспомогательной руки.

4. Скажите *Ребенку*, что бы вам хотелось узнать о нем. Спросите о его чувствах, потребностях, о том, что он любит, а чего не любит, о его симпатиях и антипатиях, о том, к чему он расположен, а к чему — нет. Затем продолжите разговор. (Еще раз напоминаю, что *Заботливый Родитель* пишет доминантной рукой, а его *Внутренний Ребенок* — субдоминантной).
5. В заключение разговора спросите у *Внутреннего Ребенка*, чего же он хочет от вас: быть может, какую-то вещь или какое-либо действие, которое вы могли бы выполнить для него. Выработайте вместе с ним какой-нибудь проект, все детали которого могут быть взаимно согласованы, чтобы удовлетворить потребности как *Ребенка*, так и *Заботливого Родителя*, который в конечном итоге будет ответствен за доведение дела до конца и выполнение всех своих обещаний. Вы должны быть уверены в том, что хотите и можете выполнить достигнутые договоренности. Если же у вас есть какие-либо сомнения в этом, то лучше вообще не давать *Ребенку* никаких обещаний. В противном случае вы разочаруете его и только усилите ту боль, которую ему и так постоянно причиняют.
6. Поблагодарите *Ребенка* за то, что он появился перед вами, и, если еще собираетесь встретиться с ним, договоритесь о месте и времени.

Отметьте в своей повседневной жизни ситуации, когда вы чувствуете себя по-детски непосредственно. Что вы в тот момент делаете? Наблюдаете ли при этом

за своими чувствами и позволяете ли им как-нибудь проявляться? Чувствуете ли какую-либо неловкость, находясь под воздействием этих чувств? Может быть, пытаетесь избавиться от них?

В контексте этого разговора мне вспоминается, как однажды, в 1986 году, я просматривала книгу Хала Стоуна и Сидры Винкельман, озаглавленную «Воспользоваться своим собственным “я”». В ней авторы описывают свой метод лечения, получивший название *устный диалог*. Корни этого метода уходят в работы Юнга, гештальттерапию, транзактный анализ и психодраму. Этот *устный диалог* позволяет человеку громко разговаривать с самыми разными собственными субперсоналиями, то есть с разными частями своего «я», представленными в его психике. Указанный метод также дает возможность получить информацию об «уровне осведомленности», или о *внутреннем свидетеле*, который без осуждения и критиканства наблюдает за вашим поведением и вообще за всем происходящим с вами.

Изучив за пару дней эту книгу, я направилась на курсы *устного диалога* к Халу Стоуну. На занятиях Хал «ставил, режиссировал» специально для меня совершенно удивительный, ни на что не похожий драматический спектакль: я должна была двигаться по комнате, разыгрывая роли различных субперсоналий, названия которых точно передают их сущность: *контролер/защитник*, *мой ранимый Ребенок*, *заботливая мать* (имя которой — «мама Люсия») и *моя игривая девочка*. Каждый персонаж этого драматического спектакля имел свое собственное место в комна-

те, свой собственный мимический и пантомимический язык и свой, характерный только для него голос. В этом *устном диалоге* физическое воплощение каждой части моей личности было уникальным, точно так же, как и тогда, когда мои субперсоналии делали записи в моем дневнике.

Говоря от имени моего *ранимого Ребенка* на первом занятии по *устному диалогу*, я вспоминала свое первое *терапевтическое* занятие 13-летней давности. Тогда я, сидя на полу, левой рукой неуклюже писала огромными печатными буквами обязательство самой себе — это было то, что психологи называют *регрессом*, то есть возвратом в раннее детство, потому что в тот момент я ощущала себя маленькой девочкой, которая учится писать. Казалось, совершенно не важно, что я делаю, многому ли научилась, ведь я всегда возвращалась к одному и тому же: к *Ребенку* внутри себя самой. Этот *Ребенок* — та маленькая девочка, которая никогда не вырастет, никогда не оставит меня, была еще во мне и ждала, пока ее вылечат.

Занятия по *устному диалогу* я посещала каждую неделю, продолжая разыгрывать роли в подобных первой драматических постановках. Я сталкивала различные части себя самой (чувства и разные стороны моей личности), которые боялась, ненавидела или же, напротив, неадекватно высоко оценивала их истинное значение. До того как мне удавалось «овладевать» ими в ходе диалогов, некоторые части меня самой казались мне какими-то чужеродными, не моими, не имеющими ко мне никакого отношения. В этих спектаклях мне, случалось, являлись какие-то тени, намеки, какие-то смутные, рас-

плавчатые персонажи. Одно из таких видений называло себя «ненадежным, темным, сомнительным характером» и изъяснялось на каком-то блатном бандитском жаргоне. С некоторыми же частями себя самой я в то время сверхидентифицировалась, сверхсливалась — например, с таким характером, как *мама Люсия*, которая заботилась обо всех подряд, но только не о своем *ранимом Ребенке*. Принимая условия этой игры, вживаясь в ту или иную роль, я получала возможность проецировать различные «проигранные» мною ситуации или свойства личности на других и узнавать те же черты в себе самой. *Устный диалог* помог мне сохранить такие противоречивые качества моей психики, как мягкость — и чрезмерная напористость; чувствительность — и самоуверенность; заботливость, попечительство — и недопустимость возражений; состояние творчества — и свойство саморазрушения личности. И это помогло мне снова вернуться назад, в свое детство, при поддержке моей субдоминантной руки.

Через неделю после первого цикла занятий *устным диалогом* я записала в свой дневник один разговор. Я заплакала, когда писала его последние слова: «Я никогда не вырасту и никогда не уйду», и вот почему. Одна из проблем моей личной жизни, с которой я тогда столкнулась, состояла в том, что моя младшая дочь Алета собиралась уйти из дома. Это отнюдь не было решением, рожденным каким-то конфликтом, — совсем нет. Просто ей исполнилось уже двадцать три года, и для нее настало время обзавестись собственным жильем. Мы обе поняли неизбежную необходимость — как для нее, так и для меня — сделать этот

следующий шаг в нашей жизни. И все же я была опечалена, ведь как-никак завершалась целая эпоха моей жизни. Я боялась будущего: мне казалось, что там меня ждет неизвестность и одиночество.

*Моя девочка, мой дорогой ранним Ребенком, я так рада, что нашла тебя снова. У тебя есть что-нибудь, что ты хотела бы мне сегодня сказать?*

Да, я хотела бы, чтобы ты осталась со мной. И брала бы меня с собой, куда бы ты ни пошла. Пожалуйста, пойми мои чувства и позаботься обо мне. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДРУГИМ, УВЕСТИ МЕНЯ. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ИМ ЧТО-ТО ЗНАЧИТЬ ДЛЯ МЕНЯ. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ИМ ПРЕДЛАГАТЬ ТЕБЕ ОСТАВИТЬ МЕНЯ. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОСТАВИТЬ МЕНЯ. ВЕДЬ Я ТВОЙ СОБСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК, И Я ЖИВУ ВНУТРИ ТЕБЯ. И Я НИКОГДА НЕ ВЫРАСТУ И НИКОГДА НЕ УЙДУ ОТ ТЕБЯ. Я ВСЕГДА БУДУ ЗДЕСЬ, С ТОБОЙ.

Диалог с ранним Ребенком помог понять, что я не должна быть одна. Я не должна быть бездетной матерью. Мой Внутренний Ребенок, моя маленькая девочка возродилась, и ей нужно мое внимание. Она хочет других, более совершенных, качественно новых отношений со мной.

Следующее упражнение поможет вам встретить вашего раннего Ребенка. Надо сказать, что у взрослых, как правило, изначально складывается неверное представление об истинном образе этого Ребенка. Чтобы этого избежать, следует глубоко осознать, что ранний

*Ребенок* — это та часть вас самих, которая до того была отвергнута и которую теперь необходимо восстановить. По-видимому, он захоронен в вас довольно глубоко. Однако, как вы уже не раз могли убедиться, если позволить этому *ранимому Ребенку* высказываться, выражать себя при помощи вашей субдоминантной руки, это даст ему возможность легче вырваться из заточения. На это может потребоваться определенное время, однако оно стоит того. Вы сами убедитесь в этом, когда раскроете для себя этого своего *Ребенка*.

От этого диалога вы получите поистине поразительную энергию и приток жизненных сил.

### *Излечение вашего ранимого Ребенка*

1. Представьте себе какое-нибудь необыкновенно приятное, спокойное место, которое действует на вас умиротворенно, — такое, где бы вам хотелось жить: например, уютная, обставленная удобной мягкой мебелью комната или же какое-нибудь другое место, в котором можно почувствовать себя комфортно и которое соблазнительно, заманчиво, привлекательно.
2. Детально, не упуская ни одной подробности, изобразите своего *ранимого Ребенка*: передайте в рисунке его внешность, возраст, пол, место в комнате (или другом, более соответствующем случаю интерьере, который создан вашей фантазией), где он будет находиться во время вашей беседы.
3. поприветствуйте вашего *ранимого Ребенка* и пригласите его провести с вами время. Запишите



разговор с ним, используя обе руки. Ваше собственное «я» будет говорить при помощи доминантной руки, а *ранимый Ребенок* — при помощи субдоминантной, вспомогательной.

4. Задайте вашему *ранимому Ребенку* следующие вопросы:

- ✓ Кто ты? Как ты себя чувствуешь?
- ✓ Можешь объяснить, отчего ты себя чувствуешь именно так?
- ✓ Что я смогла бы сделать, чтобы помочь тебе?

5. В точности расскажите вашему *ранимому Ребенку*, что собираетесь сделать, чтобы сдержать свои обещания, довести дело до конца и удовлетворить все его потребности. Если не сможете выполнить обещания, лучше вообще не обещать ничего. Это пошатнет то доверие, которое *Ребенок* испытывает к вам, и только усложнит ситуацию, которую вы пытаетесь исправить.

6. Если вы собираетесь снова встретиться с вашим *ранимым Ребенком*, скажите ему об этом и согласуйте место и время встречи. Затем поблагодарите его за то, что он позволил раскрыть себя, и попрощайтесь с ним до следующей встречи.

Обратите внимание на то, когда именно появляется ваш *ранимый Ребенок*. Обычно это происходит в то время, когда вы устали или больны, испуганы, печальны, испытываете чувство стыда, разочарования. Проанализируйте, как вы выходите из такого состояния: что вы делаете с этими чувствами, как боретесь с ними? Возможно, подавляете их при помощи наркотиков,

алкоголя, чревоугодия, дополнительной чрезмерной работы, сверхсоциализации, то есть активного общения с большим количеством людей, участия в различных мероприятиях и т. п. Или же при помощи телевизора? А может статься, вы позволяете этим чувствам брать власть над собой, отдаетесь им?

Вылечить этого *Ребенка* вашего прошлого станет возможным, как только удастся установить взаимоотношения с тем *ранимым Ребенком*, который живет в вашей психике в настоящее время. Один из моих учеников, Том, проводил такое лечение *ранимого Ребенка* своего прошлого. Это был изысканный джентльмен безупречной наружности, среднего возраста. Том работал доктором и консультантом. Он посещал мои еженедельные курсы ведения дневника для себя самого, а также для обучения этим методикам своих пациентов.

Когда Том пришел на мои занятия, он думал, что является естественным правшой. Однако оказалось, что на самом деле в детстве его переключили на правую руку. Иными словами, естественного леворукого заставили стать праворуким. Я ни секунды не сомневалась в том, что подавление врожденной потребности Тома использовать левую руку в качестве доминантной только для того, чтобы заставить его писать «стандартной» правой рукой, «как все», нанесло глубокое повреждение *ранимому Ребенку* Тома. К счастью, подобное повреждение излечимо в любом возрасте, и сейчас мы увидим, каким образом это было осуществлено.

Когда я разрешила Тому писать левой рукой, он заново ощутил ту атмосферу раннего школьного возраста, когда конфликтовал с учительницей. Делая записи

в свой дневник левой рукой, он вновь пережил болезненные события детства, а позднее рассказал мне эту отвратительную, жестокую историю. Оказалось, что учительница силой заставляла маленького Тома писать правой рукой. Она не стеснялась применять физическое насилие и угрозы. Ребенок пытался отстоять свое право писать так, как ему казалось естественным, однако, разумеется, победа осталась за учительницей. Он представлял эту учительницу ведьмой и чувствовал ярость и фрустрацию, когда взрослый мир подавлял его стремление вести себя естественно. Позднее он смог простить эту учительницу, изменив в своем восприятии окраску ее образа с негативного на позитивный: от ведьмы — к женщине, которая делала для него лучшее, что могла. Осуществив этот перелом в своем сознании, Том вылечил психологическую травму, полученную в детстве от того, что его заставили переключиться с естественной, доминантной руки на стандартную, общепринятую.

Через несколько недель, после того как Том стал писать левой рукой, его сокурсники отметили, что он стал больше улыбаться и что его почерк стал более разборчивым, чем когда он писал правой рукой. Сам Том на всю жизнь сохранил яркие воспоминания об этих событиях. А вот что он написал несколько лет спустя:

«То, что я пишу левой рукой, получается более грациозным и более разборчивым, чем то, что я пишу правой. Мне больше нравится писать левой. Если у меня есть время, я пишу то, что хочу выразить, именно левой рукой. Теперь мне неприятно писать правой».

История Тома имеет счастливое завершение, ведь ему удалось вылечить своего *ранимого Внутреннего Ребенка*. Будучи принужденным взрослой учительницей, которая была сильнее и обладала властью, отказаться от естественной, врожденной, генетически предопределенной леворукости, маленький Том лишился естественного стиля самовыражения. Большому Тому наконец удалось высвободить маленького Тома, позволив ему высказаться, раскрыться при помощи левой, субдоминантной руки большого Тома. Последний, так сказать, вложил фломастер в «естественную» руку маленького Тома.

Упражнение, которое я предлагаю сейчас выполнить, позволит вам заново пережить ситуацию, которая в детстве могла потрясти, ошеломить вас, и излечить вашего *Внутреннего Ребенка*. Вы сможете, находясь в настоящем, говорить так, как говаривали в прошлом, если позволите своему прошлому проникнуть в ваше настоящее. Поверьте, это и впрямь удивительное состояние! Вы сможете ненадолго вернуться в свое детство: очутиться в конкретной ситуации, вновь испытать специфические чувства, характерные именно для той ситуации, и отреагировать на нее так же, как вы сделали это тогда, много лет тому назад. Еще раз хочу вам напомнить о том, что все те детские чувства и реакции, о которых мы говорим, никогда и никуда не исчезали, а лишь были все время погребены, заточены, упрятаны, подавлены. Вам удастся высвободить их и сделать своим собственным советником. То упражнение, о котором мы сейчас будем говорить, предоставляет возможность принять на себя ответственность за самого себя вместо того, чтобы заниматься бесплодными и беско-

нечными обвинениями родителей или других людей, которые играли для вас в детстве важную роль. Короче говоря, если описываемые чувства из «детской ситуации» еще живы, то это означает, что *Внутренний Ребенок* также еще жив. И вы, ныне взрослый человек, являетесь теперь его родителем. Когда именно вы дадите своему *Ребенку* ту доброту и понимание, в которых он нуждается, вместо того чтобы требовать от других, чтобы они сделали это для вас, то почувствуете себя вылеченным, заново вставшим на ноги, наполненным энергией, способным развить бурную деятельность.

### *Излечение вашего Ребенка из прошлого*

1. Вернитесь в детство, в то время, когда были испуганы, опечалены, одиноки или находились во власти какой-то сильной эмоции, которую не могли выразить, на которую не смогли в то время отреагировать.
2. Представьте себе, что взрослый из вашего настоящего приходит к этому *Ребенку* из вашего прошлого, чтобы потолковать с ним. Станьте советником этого самого *Ребенка*.
3. Побеседуйте с этим *Внутренним Ребенком* из вашего *прошлого*. Пусть *ребенок* расскажет вам, как своему советнику, о себе, о том, что с ним происходит и в чем он нуждается. Напишите этот диалог при помощи обеих рук. Договоримся, что советник будет высказываться посредством доминантной руки, а *Внутренний Ребенок* из вашего прошлого — посредством субдоминантной, *вспо-*

могательной руки. Задайте *Внутреннему Ребенку* следующие вопросы:

- ✓ Как тебя зовут? А может, у тебя есть прозвище, уменьшительное имя? Какое?
- ✓ Сколько тебе лет?
- ✓ Расскажи о себе. Что с тобой случилось?
- ✓ Как ты себя чувствуешь?
- ✓ Почему ты ощущаешь именно то, о чем мне сейчас рассказал?
- ✓ Что тебе сейчас нужно? Чем я могу тебе помочь?

Понаблюдайте за своими чувствами в повседневной жизни. Последите за собой, чтобы увидеть, когда проявится, выйдет на поверхность этот *Ребенок* из вашего *прошлого*.

Уже на протяжении многих лет психологи, врачи и преподаватели применяют описанные в этой книге методики в своей работе. Одним из таких специалистов является Молли. Посещая мои курсы, проводимые специально для медиков, она успешно освоила методику проведения диалога между правой и левой рукой и далеко шагнула в этом направлении. Она ухватила за те безграничные возможности, которые эта методика предоставляет для излечения *Внутреннего Ребенка*. Теперь Молли работает в Центре по оказанию помощи женщинам и детям, подвергшимся насилию и жестокому обращению, а также дает частные консультации, специализируясь на излечении *Внутреннего Ребенка*.

Молли рекомендует своим пациентам вести дневник, о котором я постоянно упоминаю в этой книге. Заполняя дневник в атмосфере спокойствия и уверен-

ности, многие люди способны писать такие вещи, о которых никогда не решились бы высказаться вслух. Молли окружает своих пациентов симпатией, сопереживанием и заботой, помогает им выразить свои потаенные, подавленные, глубоко спрятанные, погребенные в психике чувства. В отчетах она сообщает о достигнутых ею чрезвычайно больших успехах при работе как со взрослыми, так и с детьми.

Сейчас мне хочется показать вам, как на практике работает такой метод. Прочтите этот трогательный диалог одиннадцатилетней девочки, подвергшейся сексуальному насилию, которую консультировала Молли. Ребенок записал разговоры с пятью различными аспектами своей личности, давая каждому из них свое яркое имя.

### 1. ФРАВНИ («хмурило»)

Привет.

Ну чего тебе?

Как тебя зовут?

Ну Фравни.

Как ты поживаешь?

Скверно, очень скверно. Я печальна и перепугана. Я не хочу таскаться в эту проклятую школу. Просто жуть.

А почему ты перепугана?

Потому что я хочу мою куклу, а все, что у меня было в жизни, — это злющий придира-отец. Я хочу домой, хочу мою куклу, мою мамочку, песика и птичку. Я хочу покоя, утешения, поддержки, понимания, согласия, веселья и любви.

Что я могу для тебя сделать?

Возьми меня домой, дай мне мою куклу. Я не хочу своего отца. Я хочу мою куклу, и моего песика, и моих птичек. Пожалуйста, дай мне это. Ты знаешь, ведь меня никто не понимает. Я хочу, чтобы мамочка поняла, как это плохо, когда нет никакой куклы, и я очень сильно не люблю своего отца. Я хочу только мою куклу.

Что сделает тебя счастливой?

Мой дом. Я хочу ходить на пляж и в кино. Мне так скучно.

## 2. МИНИ («злючка»)

Привет!

Ну?

Как тебя зовут?

Мини.

Как ты себя чувствуешь?

Скверно!

Почему?

Потому.

Что я могу для тебя сделать?

Ничего не можешь. Я хочу только жить в доме со своей собачкой Снуки.

А что тебе нужно для счастья?

Ничего не нужно. Я только хочу пойти на пляж, в Диснейленд, в морской парк, хочу жить в доме с моей мамочкой и моим песиком Снуки.



Чем тебе помочь?

*Сделай так, чтобы меня не колотили, чтобы я стала получать хорошие отметки и чтобы меня перестали мучить мои проблемы. Я хочу домой.*

Что тебе нужно для счастья?

*Диснейленд и Волшебная гора, «Морской мир» и морской парк. Тогда я смогу отдохнуть от моих проблем. Тогда я смогу думать о чем-нибудь другом.*

### 3. БОБР

Привет!

*Ну привет.*

Как тебя зовут?

*Бобр.*

Как ты себя чувствуешь?

*Прекрасно. Хорошо. Я... я — так себе.*

Почему?

*Потому что я хочу веселиться!*

Что я могу для тебя сделать?

*Поиграй со мной, повеселись, подурачься, поменяйся со мной местами, улыбайся, смейся, получай хорошие отметки, но особенно — играй со мной. Пожалуйста, давай веселиться, и не давай воли Нерди, Клавни и Мини или Фравни.*

Что тебе нужно для счастья?

*Обыкновенная шутка и любовь.*

#### 4. КЛАВНИ («клоун»)

Привет!

*Привет.*

Как тебя зовут?

*Клавни.*

Как ты себя чувствуешь?

*Сегодня получше. А то почти все время я печальная и испуганная.*

Почему?

*Потому, что я боюсь получить оплеуху и хочу получать хорошие отметки.*

Что я могу для тебя сделать?

*Сделай так, чтобы меня перестали колотить, и чтобы я получала хорошие отметки, и чтобы закончились все мои проблемы. Я хочу домой.*

Что тебе нужно для счастья?

*Диснейленд и Волшебная гора, «Морской мир» и морской парк. Тогда я забуду о своих проблемах и смогу думать о чем-нибудь другом.*

#### 5. НЕРДИ («безмозглый»)

Привет!

*Ну привет.*

Как тебя зовут?

*Нерди.*

Как ты себя чувствуешь?

*Я боюсь.*

Чего?

Не знаю.

Что я могу для тебя сделать?

Чтобы я не боялся.

Что тебе нужно для счастья?

*Замечательный парк, моя бабушка, мой песик Снуки, моя мамочка и мой дом. Ох, как я хочу домой, пожалуйста, отвези меня домой!*

Как я уже писала, раскрытие, высвобождение моего *Внутреннего Ребенка* явилось поворотным моментом в моей жизни. Ведь это был тот самый *Ребенок внутри меня самой*, который сыграл огромную роль в том, что я приняла решение стать арттерапевтом, то есть лечить людей при помощи искусства. *Ребенок*, который живет в моей психике, помог обнаружить, раскрыть, выпустить, раскрепостить и того ребенка, который живет в моих пациентах и в слушателях моих курсов по ведению дневника. Они получили возможность черпать из источника исцеления, живительных сил и творчества, и это перевернуло их жизнь. Я действовала как взрослый профессионал, но всегда знала, что на самом деле это был мой *Внутренний Ребенок*, который «приводил в действие волшебные возможности» психики.

Мой *Внутренний Ребенок*, который высвобождался, раскрывался в процессе занятий, был игривым и шаловливым малышом. Моя маленькая девочка любила веселиться, ей нравилось быть глупой, неразумной, ничего не соображающей, она обожала наряжаться в пух и прах, быть при полном параде, облачаться в

маскарадные костюмы, а бывало и так, что она воображала себя жуткой неряхой, вела себя кое-как и расхаживала растрепанной замарашкой. Она помогла раскрыть мое сокровенное, давно подавленное детское желание заниматься танцами. Но как только я начала танцевать, мой *Ребенок* захотел ездить на скейтборде — и это тоже была моя очень давняя детская мечта. На мое счастье, этот мой внутренний порыв совпал по времени с сумасшедшим бумом на скейтбординг, и я, взрослая женщина, не выглядела в тот момент белой вороной, потому что смогла без труда найти в качестве спутников для своих прогулок увлеченных тем же своих сверстников. В этой компании оказалось много людей, у которых так же, как и у меня, раскрылся их *внутренний шаловливый Ребенок*, непреодолимо желающий кататься на скейте. Тем не менее я еще долго не могла прийти в себя от потрясения: подумать только, мой *внутренний шаловливый Ребенок* поставил меня на скейтборд в 39 лет! А другим взрослым с активным *шаловливым Ребенком* был тот, кто подтолкнул меня к этим занятиям. Я решила опубликовать снимок, где я стою на роликовой доске — скейтборде, потому что, как мне кажется, он лучше любых слов передает, что может произойти с человеком при высвобождении *Внутреннего Ребенка*. Ну до чего же это было весело!

Если вы имеете несчастье быть одним из тех многочисленных взрослых, которые считают, что их время для игр и веселых забав давно прошло, для вас будет особенно ценным предоставить своему *шаловливому Ребенку* шанс высвободиться, вырваться на-



ружу. Некоторые взрослые уже просто не понимают, как это так — играть. Они делают большую глупость, отказываясь от игры в пользу чрезмерной выпивки, наркотиков, азартных игр или компульсивного (непреодолимого) желания совершать покупки. В связи с огромной занятостью и многочисленными обязанностями многие люди утратили способность жить этим мгновением, наслаждаться настоящей минутой, «вписываться в этот миг», радоваться простым радостям и вдыхать запах роз.

Цель нашего следующего упражнения — помочь встретить вашего *шаловливого Ребенка*. Речь идет о той части психики, которая действительно любит веселье, непосредственность и бьющую через край жизнерадостность. Она может быть глупой, безрассудной, иметь чувство юмора или же испытывать радость просто от того, что живет, радость от самого факта бытия. *Шаловливый Ребенок* является самым настоящим даром природы, спрятанным в вашей психике. Каждую минуту он наслаждается приятными ощущениями: красивыми цветами, тонкими, вкусными блюдами, обдувающим вас свежим морским ветерком, прогулкой по любимым местам, наконец, простыми житейскими радостями — такими, как, например, горячая ванна в холодный день. *Шаловливый Ребенок* не совершает ничего только лишь потому, что кто-то счел «это хорошим для вас», то есть решил за вас, что именно это вам и нужно. Если уж он что-нибудь делает, то только когда искренне уверен, что это будет ему приятно.

Поэтому пусть ваш скучный, неинтересный, сердитый, косный взрослый ханжа чуть передохнет (опре-

делим этого взрослого как ту часть вашей психики, которая бесконечно работает и никогда не играет) и пригласит к себе *шаловливого Ребенка*, предложив ему перестать скрываться в глубинах вашей психики и раскрыться, развернуться, выйти наружу.

### *Шаловливый Ребенок*

1. Вообразите себе какое-нибудь приятное место, в котором ваш *шаловливый Ребенок* будет наслаждаться встречей с вами, например:
  - ✧ детская комната с игрушками;
  - ✧ детская площадка, площадка для игр;
  - ✧ зоопарк;
  - ✧ прекрасный парк с аттракционами или с массовыми развлечениями, такими, как странствующий цирк, разъездной эстрадный ансамбль и т. п.;
  - ✧ пляж;
  - ✧ центр отдыха и развлечений.
2. Теперь попросите этого *Ребенка* перестать замыкаться внутри вашей психики, пригласите раскрыться, развернуться, выйти наружу и побыть с вами. Пусть *шаловливый Ребенок* сделает рисунок, причем от его имени будет выступать ваша субдоминантная рука. Спросите, как его зовут, и предложите написать это имя на рисунке.
3. Теперь при помощи доминантной руки запишите разговор с вашим *шаловливым Ребенком* (который, напоминая, пишет вашей субдоминантной рукой). Выспросите у этого *Ребенка*

все о нем самом, задав ему, в частности, такие вопросы:

- ✓ Что ты любишь? А что не любишь?
  - ✓ Где ты любишь играть?
  - ✓ А что ты любишь делать, когда играешь?
  - ✓ С кем ты любишь играть?
  - ✓ Что ты любишь есть и пить?
  - ✓ А в каких местах ты больше всего любишь есть?
  - ✓ Куда ты любишь отправляться на каникулы?
  - ✓ Какую одежду ты любишь носить?
  - ✓ Какие твои любимые цвета?
  - ✓ Какая твоя любимая комната? А любимое место?
4. Спросите вашего *шаловливого Ребенка*, какое, по его мнению, место он занимает в вашей жизни в настоящее время. Чувствует ли он, что ему уделяется внимание, что им интересуются и что он является желанным? А может быть, он ощущает себя игнорируемым, оставленным, покинутым, никому не нужным?
5. Спросите у *шаловливого Ребенка* о какой-либо одной вещи, которую он хотел бы получить от вас. В случае готовности выполнить его просьбу сообщите ему точно, каким образом это будет сделано. Будьте ответственны и конкретны. Если не собираетесь выполнять эту просьбу, то и не давайте никаких обещаний. Иначе это приведет только к разочарованию *Ребенка* и к ослаблению доверия, которое уже установилось между вами.



6. Поблагодарите *шаловливого Ребенка* за то, что он позволил раскрыть его, высвободить, вывести наружу, выпустить из заточения и поговорить с ним. Если собираетесь встречаться снова, договоритесь, где и когда это произойдет.

Затем надо научиться чувствовать, когда именно в процессе вашей повседневной жизни *шаловливый Ребенок* захочет снова выйти из заточения, раскрыться, развернуться, показаться на поверхности, подняться из глубин вашей психики. Вам следует быть готовым к тому, что, возможно, придется посвятить общению с *Ребенком* некоторое время, если он, например, захочет принять ванну, или сходить в парк, или нарвать букет цветов, или пожелает съездить на велосипеде или на мотоцикле в магазин за припасами вместо того, чтобы бесцельно гонять на нем где попало.

*Магический Ребенок* является на самом деле братом или сестрой *шаловливого Ребенка*. Он — дитя фантазии и воображения. Он — ребенок правого полушария вашего головного мозга, или вашей интуиции и творческого воображения.

Хал Стоун и Сидра Винкельман,  
«Воспользоваться своим  
собственным "я"»

Так кем же является этот *магический Ребенок*? Это — та творческая часть нас самих, которая позволяет нам воспринимать озарения, совершать интуитивные прорывы, находить новые пути и видеть уже

знакомое с принципиально новой стороны. Именно это есть та часть нас самих, которая «совершает прорыв», поднимается над взрослым, рассудочным, рациональным путем отбора информации при помощи логики, управляемой левым полушарием головного мозга. *Магический Ребенок* отваживается видеть и совершать действия уникальным и оригинальным образом. Для этого у него есть интуиция, предчувствия, прозрения, пронзительность, прозорливость, дальновидность, предвидение.

Этот *магический Ребенок* живет в наших ночных снах и дневных фантазиях. Это — мечтатель, обитающий в нашей психике. Для него не секрет, что воображаемый мир имеет множество реальностей в мире физическом. Он понимает, что физический мир начинается в воображаемом. Этот *магический Ребенок* верит в волшебниц, фей, эльфов и духов, потому что *знает* о существовании других миров, иных реальностей, кроме тех, которые воспринимают наши чувства. Он спокойно разговаривает с животными и цветами, он будет загадывать желания при падении звезды, потому что убежден, что он — один на один со всем мирозданием. Он верит в дух, в магические свойства вещей, неизвестные для непосвященных.

Теперь обратимся к упражнению, которое поможет раскрыть, выпустить из заточения вашего *магического Ребенка*. Его цель — раскрыть разум и сердце. Упражнение позволит активизировать природную мудрость и творческое начало, которые заключены в нашей психике, и вы ощутите в себе отражение божественной мощи.

1. Нарисуйте то место, в котором вы сможете наилучшим образом насладиться встречей с *магическим Ребенком*, — такое, где сама обстановка естественным образом создает интригующую атмосферу, располагающую к исследованиям и фантазированию, например:
  - ✧ Диснейленд, «Мир Диснея» или Центр развлечений и отдыха;
  - ✧ музей естественной истории или музей искусства (науки);
  - ✧ планетарий или Музей космоса;
  - ✧ кинотеатр, концертный зал или театр;
  - ✧ танцевальный зал или художественная студия;
  - ✧ вершина горы;
  - ✧ остров;
  - ✧ космическое пространство или морские глубины.
2. Попросите *магического Ребенка* сделать рисунок его самого при помощи субдоминантной руки и подписать рисунок своим именем.
3. Таким образом, у вас будет запись диалога с *магическим Ребенком*. (Примечание: *Взрослый*, живущий в вашей психике, говорит при помощи доминантной руки, а *магический Ребенок* — посредством субдоминантной, вспомогательной.) Изучите *магического Ребенка* при помощи этого диалога. Разузнайте, где он любит бывать в физическом, равно как и в воображаемом мире.

4. Подробно расспросите вашего *магического Ребенка* о его лучших друзьях. Разузнайте, кто является его любимыми:

- ✓ художниками;
- ✓ актерами или актрисами;
- ✓ музыкантами, композиторами, певцами, исполнителями;
- ✓ писателями или поэтами;
- ✓ учеными, изобретателями, исследователями;
- ✓ героями, героинями (беллетристическими, вымышленными или подлинными, историческими).

5. Расспросите вашего *магического Ребенка* о его любимых книгах, историях; кинофильмах, спектаклях, телевизионных постановках, видео- и аудиозаписях, представлениях, выступлениях, музыке.

6. Разузнайте, что именно любит делать *магический Ребенок*.

7. Если бы он мог путешествовать во времени, куда именно — в прошлое или в будущее — ему захотелось бы попасть? Пусть он все расскажет об этом и даже сделает иллюстрацию — изобразит это время на соответствующем рисунке. Чем бы он занимался на протяжении такого путешествия?

8. Расспросите своего *магического Ребенка* о том, какую роль он играл в вашей жизни. Что ему удалось сделать для вашего развития, для вашей карьеры, ваших увлечений и достижений?

9. Поинтересуйтесь у *магического Ребенка*, что именно он любит исследовать или создавать. Разработайте и совместно согласуйте план для реализации названного *Ребенком* желания.
10. Поблагодарите вашего *магического Ребенка* за то, что он рассказал о самом себе. Если собираетесь встретиться с ним снова, договоритесь, когда и где это произойдет.

Проследите за тем, как *магический Ребенок* в ситуациях повседневной жизни высвобождается из глубин вашей психики. Найдите время для тренировок и занятий с *магическим Ребенком*, чтобы вы могли более тонко прочувствовать его. Это поможет вам создать новую перспективу, новую систему целей в жизни и раскрыть, дать волю, «спустить с цепи» огромную энергию, жизненную силу и творчество. Использование мира *магического Ребенка* принесет счастье и увеличит энергию, необходимую для достижения ваших целей.

Ярким примером человека, нашедшего бесценные богатства, когда она раскрепостила своего *магического Ребенка*, служит история Памелы. В шестой главе я уже рассказывала, каким образом ей удалось вылечить хроническое воспаление околоносовых пазух при помощи контакта с *ранимым Ребенком* внутри нее самой, который выражал непреодолимое желание вернуться к своей матери. До этого Памела годами сдерживала, утаивала, не давала выхода горю, слезам, печали от разлуки с матерью. Когда она позволила *Ребенку* выразить самого себя — это оказало оче-

идное, осязаемое, реальное воздействие на ее здоровье. Памеле удалось установить такой контакт при помощи диалога правой и левой руки, что высвободило ее *шаловливого Ребенка*, а затем — и ее *магического Ребенка*. Думаю, вам будет интересно прочесть рассказ Памелы о тех фантастических переменах, что произошли с ней, когда ей удалось объединить все части своего *Внутреннего Ребенка*: *ранимого, шаловливого и магического*, — и затем включить их всех в свою жизнь:

«В процессе успешной работы по методике *ведения дневника хорошего состояния* я начала активно заниматься тем, что составляет мою тайную, истинную любовь: литературным творчеством. Захотелось написать детскую книгу, и она получилась у меня как диалог ребенка, родители которого развелись, с воображаемой крестной матерью по имени Розес. Этот диалог происходил в виде разговора правой и левой руки. Ребенок, которого я назвала Амберанна, на самом деле представлял меня саму. Амберанна должна была разыгрывать роль печального одинокого ребенка, каким я сама и была при разводе родителей: им было тогда не до меня, и они оставили меня с бабушкой и дедушкой. Розес была персонификацией моего *внутреннего «я»*, с которым я разговаривала в процессе заполнения дневника.

При написании книги не было затруднений с образами — они прямо-таки роились у меня в голове. Моя проблема состояла в том, что я никак не мог-

9. Поинтересуйтесь у *магического Ребенка*, что именно он любит исследовать или создавать. Разработайте и совместно согласуйте план для реализации названного *Ребенком* желания.
10. Поблагодарите вашего *магического Ребенка* за то, что он рассказал о самом себе. Если собираетесь встретиться с ним снова, договоритесь, когда и где это произойдет.

Проследите за тем, как *магический Ребенок* в ситуациях повседневной жизни высвобождается из глубин вашей психики. Найдите время для тренировок и занятий с *магическим Ребенком*, чтобы вы могли более тонко почувствовать его. Это поможет вам создать новую перспективу, новую систему целей в жизни и раскрыть, дать волю, «спустить с цепи» огромную энергию, жизненную силу и творчество. Использование мира *магического Ребенка* принесет счастье и увеличит энергию, необходимую для достижения ваших целей.

Ярким примером человека, нашедшего бесценные богатства, когда она раскрепостила своего *магического Ребенка*, служит история Памелы. В шестой главе я уже рассказывала, каким образом ей удалось вылечить хроническое воспаление околоносовых пазух при помощи контакта с *ранимым Ребенком* внутри нее самой, который выражал непреодолимое желание вернуться к своей матери. До этого Памела годами сдерживала, утаивала, не давала выхода горю, слезам, печали от разлуки с матерью. Когда она позволила *Ребенку* выразить самого себя — это оказало оче-

идное, осязаемое, реальное воздействие на ее здоровье. Памеле удалось установить такой контакт при помощи диалога правой и левой руки, что высвободило ее *шаловливого Ребенка*, а затем — и ее *магического Ребенка*. Думаю, вам будет интересно прочесть рассказ Памелы о тех фантастических переменах, что произошли с ней, когда ей удалось объединить все части своего *Внутреннего Ребенка*: *ранимого, шаловливого и магического*, — и затем включить их всех в свою жизнь:

«В процессе успешной работы по методике *ведения дневника хорошего состояния* я начала активно заниматься тем, что составляет мою тайную, истинную любовь: литературным творчеством. Захотелось написать детскую книгу, и она получилась у меня как диалог ребенка, родители которого развелись, с воображаемой крестной матерью по имени Розес. Этот диалог происходил в виде разговора правой и левой руки. Ребенок, которого я назвала Амберанна, на самом деле представлял меня саму. Амберанна должна была разыгрывать роль печального одинокого ребенка, каким я сама и была при разводе родителей: им было тогда не до меня, и они оставили меня с бабушкой и дедушкой. Розес была персонификацией моего *внутреннего «я»*, с которым я разговаривала в процессе заполнения дневника.

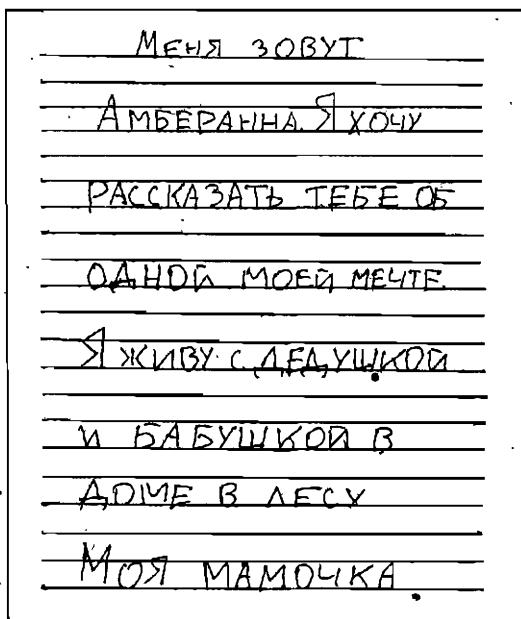
При написании книги не было затруднений с образами — они прямо-таки роились у меня в голове. Моя проблема состояла в том, что я никак не мог-



ла придумать способ, как их можно закрепить визуально, ведь я не художница. Мне пришла мысль попросить Люсию порекомендовать профессионала, который заинтересовался бы иллюстрацией книги. Неожиданно Люсия отказала мне — как отрезала: “Нет, моя дорогая, ты будешь ее сама иллюстрировать!”

Прямо скажу, я отнеслась к этому скептически. Хотя я и интересовалась искусством, мои попытки рисования случались давно и были полностью задавлены звучащими во мне критическими голосами. Однако, как это ни удивительно, удар по кремню моего желания породил творческую искру, которая меня зажгла и усадила иллюстрировать книгу, названную мною “Детская песня: красивое обещание”».

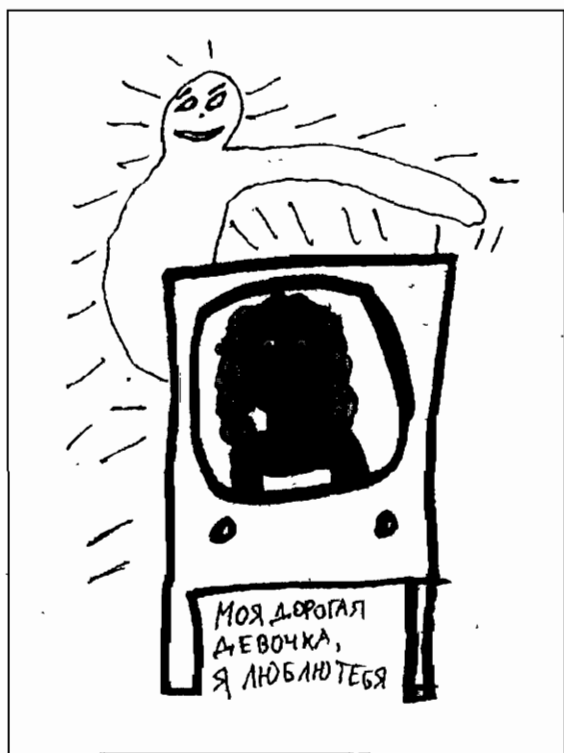




Памела рассказала также историю о том, как диалог между правой и левой рукой помог ей преодолеть еще одно препятствие, а именно состояние страха:

«К тому времени, когда произошли эти события, я уже несколько лет пользовалась методикой Люсии, в основу которой заложено лечение при помощи искусства. Как-то Люсия позвонила мне и пригласила на телевидение — принять участие в ее авторской программе. Я пришла, чтобы рассказать зрителям о моем опыте излечения и о зарождении идеи детской книги. С одной стороны, я была горда и взволнованна, с другой же — готова отказаться от этого приглашения, снедаемая всепоглощающим страхом и ощущением своего несоответствия такой

важной роли. Мой *Внутренний Ребенок* оказался до смерти запуганным, охваченным ужасом, подавленным. Так как я до этого уже много раз успешно справлялась с детскими страхами с помощью диалогов и дневника, то хорошо знала, что мне нужно сделать. Я вложила фломастер себе в левую, субдоминантную руку, и сделала рисунок себя самой, выступающей по телевидению. Посмотрели бы вы на эту картинку! Ну и вид у меня был — я предстала перед самой собой перепуганной, сбитой с толку, озадаченной, растерянной! Но это был только



первый рисунок. Затем моя левая рука нацарапала второй, на котором я уже выглядела счастливой, выступающей как ни в чем не бывало, как будто я занималась самым что ни на есть привычным делом. Для пущей убедительности левая рука под этим рисунком подписала следующий текст: ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРЕКРАСНО. ВСЕ ВЫХОДИТ ОТЛИЧНО!!!

Только что описанное простое упражнение помогло мне победить свой страх, и я таки предстала перед публикой и выступила прекрасно».



После этого телевизионного выступления та самая Памела, которая сетовала на то, что она никакой не художник, продолжает брать уроки рисования, сейчас преподает рисование в начальной школе и, сверх того, дает частные уроки.

Подобная смена профессии отнюдь не является чем-то из ряда вон выходящим. Мне постоянно доводится наблюдать такие явления. Самое интересное, что такие вот серьезные изменения в жизни человека происходят благодаря простым записям диалогов между правой и левой рукой и рисованием в дневнике. Когда в ход профессиональных изменений включается *Внутренний Ребенок*, весь процесс наполняется творчеством, энергией и энтузиазмом и мы сами признаем, что это-то и является подлинным ключом к успехам и достижениям. Могу сказать, что в моей собственной профессиональной деятельности *Внутренний Ребенок* и *магический Ребенок* принесли огромную радость как мне самой, так и другим. Эти мои дети были частью меня самой, и именно с их помощью я создала совершенно оригинальный семинар под названием «Игровой день для взрослых». Для его проведения мы переоборудовали большую комнату для отдыха одного из факультетов Лос-Анджелесского городского колледжа так, что она стала выглядеть, как детский сад. Согласно условиям семинара, взрослые, участвовавшие в нем, должны на один день стать детьми — настоящими детьми, которые, как им и положено, рисовали пальцем, с аппетитом уплетали печенье с арахисовым маслом, лепили из глины, марали школьную доску мелками, устраивали маскарады и, конечно же, были снабжены такими нужными для младен-

цев и детей вещами, как игрушки, водяные пистолеты, бутылочки с детским питанием, плюшевые животные, пеленки и т. п. Результаты занятий на этом игровом семинаре оказались прямо-таки поразительными. Каждый раз после его проведения участники в один голос говорили мне, что достигли глубокого внутреннего исцеления. Они признавались, что, решившись принципиально изменить свою профессиональную деятельность, смогли реализовать глубоко захороненные в их психике желания и что у них стали развиваться и проявляться в различных жизненных ситуациях неведомые им до того творческие способности и экспрессивность.

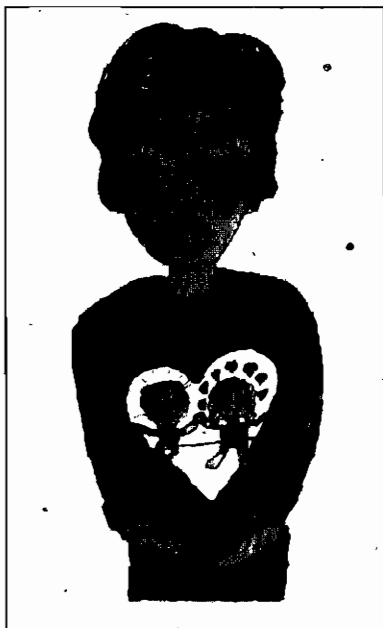


Рисунок Памелы, изображающий ее саму вместе с ее шаловливым Ребенком и магическим Ребенком

## Глава восьмая

# ДОБИВАТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО

Человек шел ночью по дороге и, увидев кусок веревки, завопил: «Змея! Змея!» Разум его помутился, как только он увидел эту змею, человек страшно перепугался и совершенно растерялся. Он даже видел, как она якобы слегка извивалась, хотя веревка и оставалась веревкой. Так ведь чего не привидится со страху! Вскоре целая толпа собралась поглазеть: что там за змея. Кто-то сказал: «Да никакая это не змея. Это же просто трещина в земле». Другой поправил: «Да нет же! Это просто проступила вода». Короче, каждый понимал о веревке так, как ему понималось. Толпа никак не могла прийти к согласию: что же это такое на самом-то деле. Каждый излагал свои собственные соображения. Наконец кто-то догадался принести лампу, и тогда-то, при свете, все наконец увидели просто кусок веревки — и все тут. Веревка и веревка — о чем тут толковать. И все заблуждения тогда растаяли...

«Йога-Васистха» (это древний индуистский текст) содержит великую доктрину: мир таков, каким ты его видишь... Весь опыт, которым вы владеете, говорит вам о том, что, страдаете ли вы от потери или радуетесь выигрышу, испытываете удовольствие или боль, радость или горе,

приведены ли в отчаяние чем-то плохим или ваше сердце переполнено радостью, все это ваши собственные творения. Никто, кроме вас, не ответствен за них. Так как мир таков, каким ты его видишь, то, значит, состояние, в котором ты находишься, зависит от твоего отношения к миру. Каждый творит свою собственную судьбу. Мы создаем свои собственные небеса и свой собственный ад, однако считаем, что за них ответственны другие: а тут уж и твоя страна, и твое правительство, а то и твоя судьба, твои родители, а то и вообще существующий порядок вещей. Словом, много виновников того, что мы прозябаем в аду, который сами же для себя и создали. Мы становимся друзьями одного и радуемся этой дружбе. Мы становимся неприятелем другому и постоянно отвергаем его. Но ведь именно мы сами, и никто другой, создаем для себя и этих друзей, и этих врагов. Следовательно, измените просто свой взгляд на мир: смотрите на него как на божественный. Мы медитируем для того, чтобы можно было увидеть мир таковым, каков он есть.

*Свами Муктананда*

Популярная на Западе философская теория, развивающая мысль «Мир таков, каким мы его себе представляем», описывается в терминах зеркал и проекций. Признающие ее за аксиому психологи любят повторять: «Это все сделано при помощи зеркал». Под этим они подразумевают, что взаимоотношения внешнего мира являются отражением тех взаимоотношений, которые имеются внутри нас самих. Все мы находим подтверждение этой теории в повседневной жизни. Например,



когда вы находитесь в хорошем настроении — как говорится, «хорошо настроены», — вам легко ладить с другими людьми, вы получаете удовольствие от их общества и легко прощаете им неловкости, любите их даже тогда, когда они не слишком привлекательны и, не особенно достойны вашей любви. Однако когда вам доведется быть в плохом настроении, те же самые люди, точно в такой же ситуации, с такими же пороками, недостатками, вызывают у вас взрыв недовольства. Почему? Ведь внешний мир остался точно таким же по сравнению с той порой, когда мы относились к этим же самым людям, по крайней мере, сносно? А дело здесь в том, что мы сами изменились внутри самих себя, и, следовательно, изменилось и наше отношение к окружающему миру, и сам этот мир, каким мы его видим.

Поэтому, коль скоро верна доктрина относительно того, что весь мир, все, что мы воспринимаем, «сделано при помощи зеркал», и наше восприятие мира изменяется в зависимости от нашего внутреннего состояния, то какие выводы отсюда должны быть сделаны? А вот какие. Прежде всего следует принять простую мысль о том, что «изменение нашей внутренней картины мира естественным образом изменяет и воспринимаемую нами внешнюю картину мира». Эта доктрина смогла сохраниться со времен древнейших восточных учений и нашла свое развитие в сложных и многочисленных методиках современной западной психотерапии, несмотря на то что за свою долгую историю существования подвергалась бесчисленным ожесточенным нападкам.

Но тогда перед нами тут же встает следующий вопрос: «А как изменить эту нашу собственную внутреннюю картину? Каким образом можно улучшить свою собственную жизнь, как прояснить, очистить свою собственную интуицию, внутреннее озарение?» Да что там очистить, для начала эту нашу собственную внутреннюю картину мира надо как-то выявить, раскрыть и позволить ей функционировать. Одной из чрезвычайно эффективных методик для достижения этой цели и является исполнение рисунков и проведение внутреннего диалога между правой и левой руками. Как вы могли убедиться на тех многочисленных примерах, которые приводились в предыдущих главах нашей книги, подобная методика может послужить мощным инструментом для улучшения собственной жизни и познания самого себя. Причем предложенная методика хороша еще и тем, что она чрезвычайно проста: каждый может испробовать ее, по крайней мере на первых порах, и — что немаловажно! — самостоятельно.

Хочу обратить ваше внимание на то, что в наше время диалог человека с частью своего собственного «я», с частью своей психики, давно уже не является чем-то новым или необыкновенным. Подобные диалоги стали основой таких видов психотерапии, как *гештальттерапия*, *транзактный анализ*, *психодрама*, *устный диалог* и другие. Новым в той методике, которая описана в нашей книге, является то, что она чрезвычайно удобна: ведь все, что требуется для ее реализации, постоянно находится под рукой. Вы в любой момент можете помочь себе в самых различных жизненных ситуациях, и при помощи правого полушария.

своего головного мозга получаете возможность более глубоко понять самого себя. Для этого следует лишь приступить к выполнению рекомендованных здесь упражнений.

Диалоги, которые изменяют ваш внутренний мир, непосредственно влияют и на то, как вы будете воспринимать внешний мир, и особенно — на ваши отношения с другими людьми. Когда дело доходит до взаимоотношений, мы склонны обвинять во всех грехах и пытаться изменить других людей, чтобы приспособить их к нашим потребностям. Мы не можем удержаться от соблазна попытаться изменить их разум, сложившееся у них мировоззрение, систему их взглядов, мнений. Нам нравится использовать других в качестве козла отпущения, который затем становится для нас носителем тех характеристик, которые мы осуждаем, отрицаем, не признаем, игнорируем. Мы чрезвычайно снисходительны и даже потворствуем сами себе, когда дело доходит до того, что в психоанализе называется *проекция*. На практике это означает, что мы склонны накладывать ту картину мира, которая сформировалась в нашей собственной психике, на других людей, приписывая им те отрицательные черты, которые присущи нам самим. Себя-то мы склонны считать правыми, да что уж там правыми, вообще — хорошими, а других — неправыми и плохими. Ответьте-ка положа руку на сердце: разве это не так? И не напоминает ли вам это ту дихотомию между правым и левым, которую мы описывали во второй главе книги?

Другой формой психоаналитической проекции является создание идолов и поклонение им. Ведь все мы

чрезвычайно зависимы от других и склонны ощущать пустоту в разных частях собственного «я», то есть своей психики. Чем больше самооправдания, самоуспокоения из искусственно создаваемой нами картины мира мы пытаемся получить, оправдывая себя и обвиняя другого, тем больше усилий нам приходится для этого прилагать. Проекция всегда приводит к разочарованию, досаде. Созданные нами же самими идолы в конце концов низвергаются со своих пьедесталов, а козлы отпущения, которых с удовольствием использует для самооправдания и самоуспокоения уже не отдельный человек, а целое общество или, по крайней мере, какая-нибудь социальная группа, платят обществу тем же — созданием собственных проекций, а случается, и криминальным поведением, пагубно воздействующим на всех нас. Временное облегчение от созданной нами искаженной картины мира заканчивается тем, что перед нами встают новые, еще более трудные проблемы. Таким образом, проекция не облегчает, а наоборот, осложняет проблемы, которые мы должны решать.

Но ведь в вашем распоряжении имеется эффективный способ улучшения взаимоотношений с другими людьми! Откажитесь от этой увлекательной только на первый взгляд, но абсолютно бесперспективной внешней борьбы, цель которой состоит в обвинении других, и вовлеките себя во внутреннюю конфронтацию с самим с собой, в улучшение самого себя. В конфликте-то ведь всегда участвуют по меньшей мере две стороны, и каждая может выразить себя при помощи ваших правой и левой руки. Когда вы станете участником подобного диалога, то возьмете на себя ответственность за

ваши взаимоотношения с другими людьми, — образно говоря, возьмете эти взаимоотношения в свои собственные руки. И вот тут вы получите возможность разрешать конфликты, не обвиняя и не пытаясь изменить других людей и мир вообще, а путем улучшения своей осведомленности о других людях и об окружающем мире.

Я хотела бы рассказать читателям об одном волнующем случае, позволившем мне в который уже раз убедиться в справедливости теории «зеркала» — доктрины о том, что внешний мир является отражением нашего внутреннего мира. В то время я обучала преподавателей начальной школы ведению творческого дневника со школьниками на классных занятиях. Одна из преподавательниц, занимавшаяся в моей группе, очень активно сопротивлялась новой программе. Она вела себя вызывающе и не считала нужным скрывать свое неприятие учебного курса. На семинарах она все время болтала со своими коллегами, и дело доходило до того, что инструкторы вынуждены были постоянно призывать ее к порядку или предлагали покинуть аудиторию. Стало также известно, что в своих разговорах с другими она позволяла себе язвительно и в грубой форме отзываться об учебной программе вообще и о работе инструкторов в частности.

Все это продолжалось почти целый семестр. К рождественским каникулам я была уже вне себя и от ее отношения к учебе, и от ее поведения. Передо мной ребром встал вопрос: что следует предпринять? Такая ситуация не могла больше продолжаться и требовала своего разрешения. У меня было два пути: самой от-

крыто столкнуться с этой преподавательницей и жестко поставить ее на место или пожаловаться на нее начальству — директору проекта или даже самому патрону. Но я все же решила попробовать лучше понять ее, попытаться «влезть в ее шкуру». Подумала, что, может быть, смогла бы написать внутренний диалог с ней, выпустить таким образом свое отрицательное отношение и проанализировать создавшуюся ситуацию более объективно, непредвзято. Я спросила себя: а что, если в процессе такого диалога мне удастся получить какую-нибудь важную информацию? В общем, у меня был шанс, и я не стала его игнорировать.

Я начала с того, что принялась отчитывать ее, сначала в довольно неопределенных выражениях. Я написала ее имя левой рукой, жирными буквами, высказала, что думаю о ней, как воспринимаю ее поведение.

И вдруг оказалось, что мне не надо даже углубляться в этот письменный диалог, потому что, как только я стала ее «отчитывать» своей левой рукой, интуитивная вспышка озарила меня. Я увидела ее лицо перед собой, и в нем был страх! Я чуть ли не наяву слышала, что она говорит: «Я боюсь этой новой методики. Я боюсь провалиться и выглядеть тупицей. Мне не хочется ничего менять в своей жизни. Вот почему я отчаянно борюсь с вами». Меня охватило чувство сопереживания, сочувствия.

После рождественских каникул я отправилась в школу с ощущением некоторого беспокойства. Я чувствовала, что разобралась в причинах недостойного поведения этой обучающейся у меня преподавательницы, но была все еще слишком поражена своим предпо-

ложением, и это давало мне повод сомневаться в правильности своего вывода.

Тот сюрприз, который ожидал меня тем холодным январским утром, я, наверное, не забуду никогда. У входа в школу я неожиданно столкнулась с этой преподавательницей. Это было какое-то чудо: она, очень оживленная, радостно шла мне навстречу, широко улыбаясь. Не знаю, почему именно она так изменилась, — возможно, дело было в том, что поменялось мое отношение к ней, что тут же отразилось на моей мимике и пантомимике, на всей моей внешности, и она, почувствовав это, изменилась сама. Очень горячо и настойчиво она стала приглашать меня посетить ее класс: «Я хотела бы, чтобы вы увидели, как детишки заполняют дневник. Это прямо-таки поразительно. Не смогли бы вы зайти утром, именно тогда, когда они будут вести дневник? Им хотелось бы, чтобы вы увидели, что они рисуют и пишут. Может быть, вы смогли бы поговорить с ними об их дневниках. Ведь они их так любят!» Она стала совершенно другим человеком: открытым, спокойным, уверенным. Я была потрясена и страшно обрадована.

...Вы должны помнить историю о том, как Джилл вела диалог со своей головной болью, и это помогло ей наладить взаимодействие со своим *Внутренним Ребенком*, — я рассказывала об этом в шестой главе книги. Тогда Джилл не остановилась на своем первом диалоге, хотя и предполагала, что ей предстоит еще много работы. На частных занятиях с консультантом она провела диалог со своим отцом.

Большую часть своей жизни Джилл чувствовала себя жертвой. Корни того чувства, что ее принесли в

жертву, уходили далеко, в самые ранние годы жизни, и касались ее взаимоотношений с отцом. Так случилось, что отцу пришлось одному растить детей, и старшая Джилл воспринимала себя обделенной, покинутой, оставленной, игнорируемой, никому не нужной, лишней. Когда Джилл записывала в дневнике диалог с отцом, она сконцентрировалась на одном инциденте, случившемся в юности, который, по ее мнению, доказывал, что она подвергалась неправильному, несправедливому обращению.

Джилл говорила в приведенном ниже диалоге при помощи доминантной руки (напечатано обычным шрифтом). Отец отвечал ей при помощи субдоминантной руки (курсивный шрифт).

Почему ты не дал мне ничего, а моей сестре купил проигрыватель для компакт-дисков?

*Потому что мне не нравилось, что ты красилась, пользовалась косметикой. Если бы ты была маленькой девочкой, я бы не испытывал с тобой таких проблем. Ведь, когда ты была маленькой, я же покупал тебе игрушки, пластилин и воздушные шары, но не вещи для взрослых. Когда тебе исполнилось пятнадцать, я стал давать тебе деньги потому, что больше не мог тебе ничего покупать — я ведь тогда уже перестал тебя понимать. У тебя была своя жизнь, а я фактически был мертв. Я боюсь жизни, как ты теперь можешь этого не понимать? Ты хочешь заставить меня думать о том, о чем мне не хотелось бы думать.*



О чем именно?

*Я ненавижу свою жизнь, но мне не хотелось это обсуждать. Я был слишком слаб. Я не отваживался желать ничего, кроме того, что, как считали другие, должен был желать.*

Разве ты не понимаешь теперь, как сильно меня обижал?

*Я не хотел тебя обидеть. Я хотел, чтобы ты была настоящей, неподдельной, чтобы вставалась самой собой без этой гадкой косметики.*

И все же ты обижал меня — ты швырял мои вещи на пол. Ты смущал меня перед своими друзьями. Ты не хотел понимать мои нужды. Моя сестра, совершенно очевидно, была твоей любимицей — вспомни, даже твои друзья говорили тебе об этом.

*Я убеждал себя, что ты не нужна мне. Мне казалось, что ты готова любой ценой взять от жизни все, и я боялся за тебя. Я не хотел нарушать собственный мир, в котором мне было комфортно, и не желал, чтобы ты вторгалась в него. Если бы ты не пользовалась косметикой и не злила меня, я вообще мог бы не замечать твоего существования.*

Но ведь я все-таки существую, и я злюсь, волнуясь, поэтому все время толстею, а я не хочу этого! Ты же всегда хотел скрывать, прятать меня, а мне хотелось, чтобы ты обращал на меня внимание, и именно для этого я использовала косметику: чтобы ты не пренебрегал мною. Ты просто бедный, жалкий, одино-

кий, старый человек, который даже теперь не в состоянии говорить о своих чувствах. Меня надули! У меня должен быть не такой отец. И все же я как-то жалею тебя, потому что ты сделал чужими всех, кто пытался заботиться о тебе. Я не хотела бы, чтобы ты имел еще какую-нибудь власть надо мной.

Тетя рассказывала мне, что она уговаривала тебя взять для нас домработницу, но ты не захотел. Ты никогда не умел видеть чью-либо еще нужды, кроме своих собственных.

Да пойми ты, что если бы я завел домработницу, то признался бы этим в том, что у меня нет жены. Это было слишком тяжело для меня, ведь тем самым я должен был бы признать и свою долю вины в произошедшем, а у меня не было сил вынести это.

И что же ты предлагаешь мне делать теперь?

Переосмыслить прошлое. Прочувствовать, каким оно должно было бы быть... Поверить, что теперь у тебя тоже есть проигрыватель для компакт-дисков. Ведь ты тоже должна иметь такой. Попытайся заново пережить в своем воображении эту ситуацию, но на этот раз — со счастливым концом. Ты ведь единственный сильный человек из всей нашей семьи; из всех нас четверых, и не только самый сильный — самый красивый и самый мудрый. Ты все еще можешь стать такой, какими мы не смогли быть. Только пожелай этого сама. Только не обращай внимания на то, что говорят другие о том, какой ты должна быть.

Ты никогда никого не обидишь, если действительно будешь жить так, как считаешь нужным. *Сделай это для меня. Я не смог в своей жизни этого сделать. И твоя мать не смогла. Твоя сестра подошла к этой цели ближе, чем мы, но удовлетворилась слишком малым. Единственная вещь, которая теперь заботит меня, это — сберечь тебя и вознести на великие высоты любви.*

Когда я наедине с собой заполняла дневник, то смогла написать там то, что никогда бы не высказала иным способом. А кроме того, мне удалось заставить отца рассказать о том, чего я при всем желании никогда не смогла бы вытащить из него. И теперь я узнала, как все было на самом деле и как он себя действительно чувствовал.

Я перестала бесконечно анализировать, осуждать или оправдывать отца и копаться в мыслях о его несправедливом отношении ко мне. Я позволила моим чувствам раскрыться, выйти наружу. Сделав это, я испытала странное, противоречивое чувство — с одной стороны, я ощущала себя беспомощной, как новорожденный козленок, с другой — была уверена, что уже никогда больше не буду беспомощной. Вдруг стало очевидным, что из любой ситуации можно найти выход, и не один. *В этом-то и состоит суть дела!* Люди должны об этом знать.

Таким образом, самое серьезное мое достижение и самый большой прорыв в желаемое состояли в том, что я сумела похоронить в себе взлелеянный образ жертвы для того, чтобы тут же возродиться в совершенно другом образе.

При помощи письменного диалога между правой и левой рукой Джилл получила возможность посмотреть на мир другими глазами. На нее нашло озарение, позволившее ей изменить отношение к своему отцу: Джилл осознала причины его страхов, смогла понять чувства человека, не способного вписаться в жизнь и быть адекватным, отвечать требованиям жизни. Теперь она знала, почему он всю жизнь оставался неудачником, и стала сочувствовать ему. После целой жизни, переполненной обидой на отца, Джилл перестала сердиться на него и приняла его таким, каким он был на самом деле. Она больше не требовала от него совершенно нереального: чтобы он стал таким, каким бы ей хотелось. Джилл смогла наконец открыто и громко признаться ему: «Я люблю тебя». «Это было нечто такое, чего мы никогда не делали в нашей семье, — говорила она и радостно добавляла: — Но я сделала это!»

Пример Джилл иллюстрирует множество раз подтвержденную истину: подобные диалоги являются великолепным способом наведения мостов между людьми в периоды конфликтов или охлаждения отношений. Люди, которые обучались этому приему с моей помощью, рассказывали, что письменные диалоги как по волшебству распахнули двери для чувств, связанных со взаимоотношениями людей: для тонких, интимных отношений между влюбленными, супругами, детьми, родителями, кровными братьями и сестрами и друзьями, равно как и между нанимателями, коллегами и другими людьми — теми, кого в психологии, психиатрии, психотерапии и психоанализе называют *значимые другие*.

Невозможно перечислить все варианты взаимоотношений, которые могут быть углублены или усовершенствованы подобным образом. Вы можете проводить подобные диалоги с живыми или умершими, реальными или воображаемыми людьми. Помните, что если «это все сделано при помощи зеркал», то, во всяком случае, находится внутри вас.

Имеются ли у вас в отношении супруга, родителей, напарников, приятелей, коллег или еще кого-то из значимых иных невысказанные, потаенные, так сказать, «нерешенные» чувства, то есть те, которые требуют установления определенности, ясности? Следующее упражнение под названием *два аспекта* предоставляет шанс выразить ваши невысказанные чувства и уточнить их для самих себя. Оно также позволит взглянуть с другой стороны на конфликт или на отдаление людей друг от друга, то есть на чувства, *живущие внутри вашей психики*: После того как каждая из сторон откровенно «выскажет» свою позицию, будет раскрыта и понята, произойдет смягчение взаимоотношений и преодоление раскола, существующего между вами и другой личностью.

### *Два аспекта*

1. Используя обе руки, напишите диалог с человеком, с которым вы находитесь в активном конфликте или от которого отдаляетесь. От вашего имени будет выступать доминантная рука, а мнение вашего собеседника пусть выражает субдоминантная, *вспомогательная*.

2. Расскажите этому человеку о том, какие чувства вы испытываете по отношению к нему и что думаете о ваших взаимоотношениях. Спросите у него, какие именно чувства он испытывает в отношении вас.
3. Поделитесь с этим человеком своими мыслями о том, какими бы вы хотели видеть ваши взаимоотношения, и попросите его сделать то же самое. После проведения диалога понаблюдайте за тем, что произойдет в ваших взаимоотношениях с этой другой личностью: изменились ли ваши чувства к этому человеку; появилось ли что-либо новое в поведении другого человека? Возможно, изменения ваших взаимоотношений выразилось в каких-то конкретных действиях или поступках?

Вы можете воспользоваться и другим способом психологического анализа своей части взаимоотношений с другим человеком. Это письмо, написанное с помощью субдоминантной руки человеку, с которым вы хотите улучшить отношения. Причем позитивный результат от той внутренней работы, которую вы совершите при этом, абсолютно не зависит от того, отправите вы свое письмо адресату или нет. Однако нередко мысли в таком письме изложены настолько ясно, ярко и понятно, что написавший решает послать его. Если ваше послание будет выглядеть не слишком разборчивым, но вы уверены, что оно поможет вам достичь желанной цели, — перепечатайте или перепишите его и смело отправляйте.

В этой книге я уже приводила пример того, как Эрин успешно справилась со своей проблемой при

помощи написания письма своей субдоминантной, вспомогательной рукой. Она осознала, что не сможет изменить своего друга, поведение которого в отношении нее стало совершенно неприязненным. Однако она побеспокоилась и о себе самой. Письмо помогло Эрин уточнить свои чувства и прекратить отношения с этим человеком, которые наносили ей вред. Вот это письмо:

«Дорогой ... !

Я пишу тебе. Хочу сообщить, что прощаю тебя за то, что ты обидел меня. Догадываюсь, что сейчас ты как раз пытаешься сказать, что я испугана, люблю тебя, прошу любить меня. Я действительно люблю и прощаю тебя. Я счастлива, что ты любишь меня. Я хочу, чтобы ты простил меня за все то, чем я обидела тебя. Я была не в силах избавиться от своего собственного страха, однако сейчас могу. Я искренне сожалею. Я теперь осознала, что мы держимся вместе потому, что есть много такого, чему мы можем научиться друг у друга. Мы отражаем друг друга: магнитофонные ленты с одной и той же музыкой и кадры из одних и тех же фильмов прокручиваются в наших головах.

Наша борьба показала, насколько жестокая схватка происходит между моим *Внутренним Критиком* и моим *Внутренним Ребенком*. Спасибо тебе за то, что ты дал мне это понять. Мне хотелось бы надеяться на то, что оба мы научились чему-нибудь друг у друга и узнали друг от друга что-то нам ранее неизвестное о наших отношениях.

Я хочу, чтобы только любовь была в основе продолжения наших отношений. Страху здесь не место. Заверение другого является единственным способом, посредством которого мы можем вместе измениться и вместе повзрослеть. Пожалуйста, поверь, что я выберу правильные жизненные цели и верные пути для их достижения. И это так, что бы тебе ни казалось. Я буду верить, что ты также выберешь правильные пути, которые приведут тебя к твоим жизненным целям. Люблю тебя и люблю себя.

Твой лучший друг  
Эрин»

Вы могли убедиться в том, что написание писем может быть средством для запуска той внутренней работы, которая предпринимается для улучшения внешних взаимоотношений. В описанном ниже упражнении вы будете тренироваться в написании таких «частных писем, которые предназначены исключительно для ваших глаз», то есть писать их для самих себя. Цель этих упражнений состоит в том, чтобы высвободить, раскрепостить, позволить выйти наружу тем чувствам, которые имеются в вашей психике. Этим я совсем не хочу сказать, что подобные письма, особенно если они получаются теплыми, добрыми, искренними и понятными, запрещено посылать адресату. Отнюдь нет! Такое желание можно только приветствовать, однако, подчеркиваю, это все же не является в данном случае основной целью.

Методика, основанная на написании частных, личных писем прежде всего для самого себя, имеет одно



немаловажное достоинство, так как позволяет искренне выражать, проговаривать, раскрывать свои чувства, не опасаясь, что они будут неправильно интерпретированы или того, что адресат (как это иногда бывает с обычными письмами) будет недоволен, обижен или оскорблен вашим письмом. Ведь это занятие может помочь «нырнуть» в самую глубину психики и, если только этого действительно удастся достичь, установить непосредственную связь со значимой личностью и высказать ей откровенно, прямо, ясно, правдиво то, чего вы не смогли бы сказать в обычном разговоре или в обычной переписке. Еще раз повторю, что если вы все-таки надумаете поделиться чувствами, выраженными в таком письме, со своим адресатом, не стоит сдерживать в себе этот порыв. Да и совсем необязательно придерживаться «закона жанра» и запечатывать письмо в конверт — вы с тем же успехом можете пересказать адресату его содержание по телефону или лично.

### Написание писем

1. Подумайте о той значимой для вас личности, перед которой вы хотите раскрыть определенные чувства. Возможно, в этом человеке вы видите причину своих неудач, и поэтому к нему обращены такие раздражающие вас чувства, как гнев, возмущение, негодование, обида, отчаяние от крушения жизненных планов, разочарование, неверие в свои силы, смятение от неисполнившихся надежд и т. п. — говоря научным языком, эта личность повергла вас в состояние *фрустрации* (от латинского слова *frustratio* — «обман», «неудача»). Или,

может, вы находитесь во власти других чувств — стыда, вины, влюбленности в другого человека, очарованности или неловкости. Темой вашего письма может быть любая из тех, что вас волнует, и связана в вашем сознании с конкретным человеком, к которому вы в этом письме обращаетесь.

2. Самопроизвольно, спонтанно напишите при помощи субдоминантной руки письмо. Опишите вашему адресату те чувства, которые вы питаете к нему, что думаете о ваших взаимоотношениях и какими видите их будущее.

Если вы решите ознакомить со своим письмом или с каким-либо его фрагментом этого человека, то лучше, если вы перепишите его специально для своего адресата более аккуратно и осознанно, ведь спонтанное письмо, написанное субдоминантной рукой, как правило, получается не слишком разборчивым.

Теперь — очень важная мысль. До сих пор мы говорили о письмах, которые пишутся людям, но ведь ваши сильные чувства могут быть обращены и к другим объектам, — например, к большой группе людей или к какой-нибудь общественной организации, к детенышам животных или к окружающей среде и — не удивляйтесь! — к произведениям искусства или проектам, планам и т. п. Иными словами, по предложенному здесь методу вы сможете писать свои письма любому объекту и тем самым корректировать, улучшать свои чувства к нему, более четко понимать его, конкретизировать сложившуюся ситуацию и, следовательно, улучшать свои отношения с объектом и оптимизиро-

вать свои действия, связанные с ним. В качестве примера расскажу о моих отношениях с... местом жительства и о моих письмах к нему. Это произошло, когда я, решив подыскать себе новый дом, неожиданно столкнулась с большими трудностями: ни один из предложенных вариантов не соответствовал моим представлениям о будущем жилище. Тогда я, будто заправский строитель или архитектор, нарисовала несколько схем фронтальной части воображаемого дома, начертила поэтажный план здания, даже позаботилась о расположении дверных и оконных проемов. Затем — опять прошу не удивляться — наладила связь со своим будущим домом. В результате написанных ему писем мне удалось узнать о себе самой много интересного. Вы улыбаетесь? Да, я с удовольствием писала своему воображаемому дому и даже незадолго до того, как увидела его собственными глазами, провела с ним «беседу». Думаю, наш диалог вас позабавит. То, что говорю я, было написано доминантной рукой и здесь напечатано обычным шрифтом, а то, что говорит мое жилье с помощью субдоминантной руки, дано курсивом.

*Я встала в тупик с поиском своего жилья.*

*Ты как будто хочешь обвинить меня в этом.*

*Ты кто? Дом, или комната, или квартира, или какое-нибудь другое помещение?*

*Я — то самое жилище, которое тебе нужно.*

*Ну так почему же я не могу иметь тебя прямо сейчас? Почему я должна преодолевать столько препятствий?*

*Ты еще не готова.*

Как так — не готова? Да я ведь уже совершенно измучилась от этих поисков и чувствую себя бездомной.

*Уясни-ка сначала все, что связано с твоим внутренним домом. Он там, где твое сердце. Когда ты разберешься с этим внутренним домом, то создашь себе и внешний дом. Ты понимаешь, о чем я говорю?*

Нет, погоди. Давай говорить о том, что мне сейчас нужно. Мне нужно место для отдыха. Место, где я смогла бы лечь и по-настоящему отдохнуть.

*Так я и втолковываю тебе, что это место — внутри тебя самой. Пойми, что ты — уставший путник, и истина состоит именно в этом. Я тебя прекрасно понимаю. Для того чтобы идти по своему пути, ты нуждаешься в собственном доме, в той основе, которая находится внутри тебя самой. Пойми же наконец: то, что находится вне тебя, — это просто какой-то символ, всего лишь какой-то знак, нечто условное, а главное — в тебе.*

Я чувствую себя неприютной, какой-то выкорчеванной, лишенной корней, основы. Мои оголенные нервы чувствуют себя подобно выдернутым из земли корням и, так же как эти корни, хотят пристанища, своего дома и пищи.

*Ну так и позволь себе все это иметь.*

Легче сказать, чем сделать.

*Нет, лучше — сделать.*

Ну так почему же у меня нет дома?

*Да для того, чтобы ты поняла, прочувствовала бездомность. Потом, когда ты отыщешь меня, ты будешь меня все больше и больше ценить.*

И что же вы думаете? Через несколько недель у меня появился дом. И, что удивительно, он оказался точно таким, каким я рисовала его в своем дневнике! Совершенно очевидно, что этот психический феномен был просто демонстрацией силы бессознательного. Мой рисунок, подобно магниту, притянул к себе соответствующий объект, существующий в трехмерном мире. Правое полушарие головного мозга дало мне возможность распознать дом во время моего перемещения из прошлого на ту дорогу, которая ведет к будущему, к моему новому обиталищу. Причем, что интересно, когда я увидела объявление: «Сдается», моя первая реакция была скептической: я была уверена, что не смогу снять его. Дом был расположен в богатом районе и на первый взгляд не соответствовал ни моим запросам, ни моим возможностям. Однако тут сработали визуальные способности правого полушария моего головного мозга, которое «запомнило» картинку, что я рисовала, и при «наложении» моих фантазий на реально стоящий передо мной дом оказалось, что они почти совпадают. Вот так это произошло на самом деле, и через несколько недель мы переехали в дом моей мечты.

Такая же техника графической визуализации и диалога может быть использована для анализа и улучшения взаимоотношений, которые еще не существуют в

физической реальности. Пример одной из моих учениц проиллюстрирует сейчас принцип «манифестации из воображения», или, проще говоря, осуществления задуманного.

Был поздний вечер, и я уже дремала, когда на ночном столике вдруг затрезвонил телефон, резко вернув меня в реальную действительность. Я сняла трубку и промямлила в нее что-то невразумительное, а в ответ услышала веселый голос. Это была Сусанна, которая в прошлом году посещала мои семинары по ведению дневника. Она извинилась за то, что побеспокоила меня в такой поздний час, а потом сказала, что у нее на то есть очень важная причина.

— Я должна была прямо сейчас позвонить вам, — объяснила она. — Видите ли, завтра я выхожу замуж, и я ДОЛЖНА была поблагодарить вас.

— Поблагодарить меня?..

— Да, именно вас. Помните те упражнения, которые вы задавали нам, — описать и нарисовать человека, которого мы хотели бы встретить? А потом провести диалог с этим человеком. Ну я и делала эти упражнения: описывала друга, с которым очень хотела бы познакомиться. Правда, потом я забросила это занятие. Но совершенно неожиданно оно всплыло в моей памяти несколько месяцев назад. Дело было так. Я начала встречаться с одним парнем, Биллом, и однажды вечером почему-то вспомнила эти наши упражнения. Придя домой после свидания с Биллом, я отыскала свой дневник и перечитала все, что я там писала. Каково же было мое изумление, когда я поняла, что держу в руках точное описание моего Билла. Я едва смогла этому по-

верить. Ведь я еще не была с ним знакома, когда писала в дневнике о своем будущем друге! Когда мы с ним встретились в следующий раз, он сделал мне предложение, и, конечно же, я ответила ДА. И завтра у нас свадьба. Я вам так благодарна!

— Это удивительно; — ответила я. — Надеюсь, если брак не удастся, вы не станете меня ругать за это. — Мы рассмеялись. Насколько мне известно, они живут счастливо.

Проблема взаимоотношений полов во все времена была одной из самых значимых, обсуждаемых, всегда имела для общества чрезвычайно большое значение. Однако в наши дни эта тема, как мне представляется, приобрела особую важность. Частые разводы, грубость в отношениях между супругами, сексуальное насилие, угрожающее распространение смертоносного СПИДа и других болезней, передающихся половым путем, заставляют нас задуматься о проблеме наших взаимоотношений как о первоочередной, главной, от которой во многом зависит и настоящее, и будущее.

Сейчас происходит серьезная переоценка ценностей и модификация стилей поведения под воздействием новых опасностей, которые угрожают здоровью и жизни людей. Откликом специалистов на социальный заказ общества было создание двенадцатишаговых программ «Анонимные сексоголики» (по аналогии с «Анонимными алкоголиками») и «Анонимные страстные поклонники секса». В мире издается громадное количество книг с наставлениями, разъяснениями, предостережениями и практическими рекомендациями по психологическим, физиологическим и нравственным

аспектам во взаимоотношениях полов. Некоторые из этих книг создают базовую основу для целого движения, способствуют созданию групп самопомощи и самоусовершенствования. Один из таких популярных коллективов единомышленников — «Женщины, которые любят слишком много» — организует учебные курсы.

Каким образом можно помочь внутренней работе человека? Какая часть нашей психики способна при помощи субдоминантной руки написать сценарий, следуя которому, мужчины и женщины смогут усовершенствовать, наладить те беспорядочные взаимоотношения, в которые столь многие из них сегодня вовлечены? Перед тем как познакомить вас с некоторыми опробованными методиками, которые с успехом могут помочь преодолеть смятение влюбленных романтиков и смягчить боль при семейных разладах, мне хотелось бы процитировать Линду Леонард, одного из моих любимых аналитиков Юнга. Ее книга «На пути к свадьбе» затрагивает самую суть этой проблемы. Вот что она пишет:

«Мужчина или женщина, ищущие духовного единомышленника, задушевного друга, пытаются отыскать божественное и часто находят это божественное в конкретном человеке, который имеет это божественное внутри самого себя. Однако человек, человеческое существо, смертный, да и весь род человеческий, любит, подобно возлюбленной этого мужчины или возлюбленному этой женщины, и эти возлюбленные, также ограниченные и живущие в обыкновенном, обычном государстве, в конце



концов разочаровывают партнера своей заурядностью по сравнению с видением, мечтой, образом, картиной, с прекрасным зрелищем божественной любви».

С одной стороны, существует чистая, идеальная любовь, которая так красиво и высокохудожественно представлена в жанре романтизма, но простые смертные просто не способны длительное время поддерживать столь высокие, тонкие отношения. С другой стороны, многие делают свой выбор в пользу так называемой «практичной» любви, но такие меркантильные отношения быстро надоедают, наскучивают, становятся безжизненными. Один семейный психотерапевт очень метко выразил их суть: «Там нет сока, жизненной силы, сущности, духа, энергии». Как же нам жить с такими противоречиями?

Мне бы хотелось поговорить сейчас об одном из, на мой взгляд, эффективных способов решения этой проблемы. Прежде всего мы должны признать существование этих противоречий в нас самих и позволить им вести письменный диалог между собой. Ведь только спрашивая самих себя, чего, собственно, мы ожидаем от определенных взаимоотношений, действительно ли мы хотим реализовать свое намерение в отношении брака, делового или политического партнерства или установить какие-либо еще взаимоотношения, мы получим самые достоверные сведения «из первых рук». Упражнение, которое я хочу вам сейчас предложить, предназначается для исследования системы ценностей в области любовных взаимоотношений. Это поможет вам

определить свои истинные пристрастия, склонности и желания. Кроме того, вы, если захотите, сможете «приобрести в свое пользование» такие же качества, которые сделали привлекательным для вас другого человека. Осознав это в полной мере, вы будете готовы к «притяжению» того, что желаете. Помните, что подобное притягивается подобным.

### *Изображение взаимоотношений*

1. Используя субдоминантную руку, нарисуйте взаимоотношения, которые вы желаете установить, и себя самого. Речь идет отнюдь не о создании на бумаге образов конкретных людей, хотя в принципе и это возможно, а о ваших ощущениях. Это может быть символический или схематичный набросок, даже карикатура: на вас здесь может работать все что угодно. Не забывайте только главную задачу: вы должны четко представить себе и изобразить от своего лица (т.е. присутствовать в каком-либо виде на этом рисунке) те взаимоотношения, которые хотите иметь.
2. При помощи своей субдоминантной руки создайте рисунок личности, с которой хотели бы наладить или улучшить взаимоотношения.
3. Напишите диалог с этим человеком. Вас в этом диалоге будет представлять доминантная рука, а личность, с которой вы хотели бы наладить взаимоотношения, — субдоминантная.

Проанализируйте, что после этого произойдет в вашей повседневной жизни. Продолжите диалог с самим

собой для того, чтобы предельно четко сформулировать характер ваших пожеланий в этом вопросе, определить конечную цель и выяснить, каким образом вы намереваетесь установить желаемые взаимоотношения с другой личностью. При этом полезно хранить где-нибудь в уголке своей памяти этот отрывок из произведения Линды Леонард «На пути к свадьбе»:

«Божественная дружба, мистический брак являются... неким архетипом в самом сердце нашего человеческого существования. Это то самое озарение, которое вдохновляет священное путешествие духа к божественному. И хотя мы обычно "представляем себе" это божественное бракосочетание как некое таинство, происходящее вне нас, в конце концов приходим к пониманию того, что этот танец божественного бракосочетания является бракосочетанием внутри нас самих».

## Глава девятая

# РУКА ГОСПОДА В ТЕБЕ САМОМ

Я видел моего Бога глазами своего сердца и спросил: кто ты есть? И он ответил: «Ты».

*Аль-Халладж*

Как благоухание пребывает в цветке,  
Как отражение пребывает в зеркале, именно так  
Господь пребывает в тебе самом — почему же ты  
ищешь Его без Него?

*Нанак*

Тат Твам Аси

Ты — есть тот

Ты — есть тот — Ты — есть Бог.

*Упанишады*

Глубоко в тайниках разума любого человека  
Живет знание о том,  
Что Господь живет внутри каждого человеческого  
существа.

Мы же постоянно стремимся отрицать это знание,  
Мы стремимся игнорировать это знание,  
Мы стремимся забыть о нем.

И все же, вне зависимости от того, насколько  
сильно мы стремимся скрыть его,

Это знание, эта истина каждый раз возрождаются.  
Мы делаем все, что в наших силах, для того,

чтобы избежать этой истины, пройти мимо этого знания.  
Мы неустанно стремимся отделить себя от других,  
От нашей реальной Сущности, нашего реального «я»,  
От природы.

Вы нуждаетесь в том, чтобы я непрерывно  
напоминал вам об этой истине.

*Записано субдоминантной рукой*

Истина заключена  
Внутри вас самих.  
Ничего не отстанит  
От неё сильнее, чем  
Ваме льнуется  
сердце. Вам не нужно  
заставлять себя су-  
мать об этом или  
искать её где-то  
вне себя самого.  
Она всегда внутри  
Вас.

Однажды в своей жизни я «получила сообщение» о том, что Господь обитает внутри самой моей сущности. Эта моя сущность не является ни моим эго, ни моей личностью, однако она является некоей большей силой. Я не в состоянии точно сказать вам, когда семена этого знания начнут прорасти. Я только знаю, что постепенно, медленно, спокойно они созревают в темноте, подобно тому, как зреет зародыш в лоне матери.

Во мне эти семена по мере роста получали питание от той интенсивной работы, которую я осуществляла во время и после моей смертельно опасной болезни, и это значительно ускорило их созревание. Эта работа и привела меня к диалогу правой и левой руки.

В этой книге я не случайно постоянно возвращаюсь к теме своей болезни, ведь все свои знания и умения, которыми я сейчас могу поделиться с вами, появились у меня благодаря необходимости бороться за свою жизнь. В поисках средств излечения я перепробовала множество методов и перечитала сотни различных книг, причем особенно меня заинтересовала литература по развитию личности. Должна сказать, что самое большое впечатление на меня произвели работы К.Г. Юнга. Я открыла для себя этого автора в 1973 году, когда читала его книгу «Человек и его символы». Именно она пробудила во мне желание стать арттерапевтом, то есть лечить людей при помощи искусства. Когда я раздумывала над изменением рода своей профессиональной деятельности, то осознала, что для меня не представляют интереса сверхнаучные изыскания и методы, которые в психологии называются *поведенческие школы*, или различные направления *бихевиоризма*. Я считаю, что психология без «духа» обанкротилась. А работы Юнга вот именно что имели этот «дух». Как художница, я живо воспринимала богатые визуальные образы, архетипы мифов и религий, которые Юнг столь красочно изобразил в своих работах.

Через какое-то время я пришла к решению получить ученую степень в области психологии. И на этот

раз мой поступок predetermined Юнг — вернее даже, фильм о нем, в котором демонстрировались страницы его личного дневника, который он назвал «Красная книга». Я была ошеломлена каким-то непреходящим, неустаревающим качеством его иллюстраций, древним и универсальным символизмом, хорошо знакомым мне из истории искусства. Больше всего меня поразило сделанное Юнгом изображение его внутреннего гида, проводника, поводыря по имени Филемон — седовласого бородатого человека. Это был не просто образ, созданный воображением Юнга, — это был его наставник и собеседник. Вот что писал о Филемоне сам Юнг:

«Он говорил со мной о вещах, о которых я никогда не думал сознательно. Причем я ясно чувствовал, что говорил именно он, а не я».

С психологической точки зрения Филемон представлял собой воплощение высшего озарения, высшей интуиции. Временами он казался мне совершенно реальным, как если бы он был живой личностью. Я полагаю, что он был тем, кого индусы называют *гуру*.

Жизненная философия, мудрость и логика Юнга полностью захватили меня. Помню, в какой восторг и изумление я пришла от Юнга, когда увидела сцену из одного телеинтервью с ним. Его спросили: «Доктор Юнг, вы верите в Бога?» Юнг, пожилой человек, уставился в камеру и спокойно ответил: «Мне не надо верить. Я ЗНАЮ».

Знания Юнга о Боге отразились и в его клинических работах. В одном из научных трудов, включенном в собрание сочинений, он писал:

«Среди всех пациентов, которые, как к последней надежде, обращались ко мне за помощью во второй половине моей жизни — а это больше тридцати пяти человек, — не было ни одного, кто не связывал бы свои проблемы с религиозными поисками. Ни один из них действительно не мог выздороветь, не обрета вновь опору в религии. Здесь, разумеется, речь не идет о каком-либо определенном убеждении или вере в какую-либо определенную религию».

Вдохновленная этой работой Юнга, я начала посещать занятия по метафизике, читать книги по восточным философическим учениям и по различным методикам духовного развития. Я консультировалась с древним китайским оракулом И Чингом, изучала образы на картах Таро и делала рисунки тех мечтаний и образов, которые посещали меня в то время, когда я находилась в состоянии медитации.

Но чем бы я ни занималась, в своих поступках я всегда руководствовалась переданным мне посланием: «Ответ лежит внутри вас». На протяжении нескольких лет занятия самолечением при помощи дневника, в котором я описывала не только течение своей болезни, но и самые разные мысли и рассуждения о жизни, я все больше убеждалась в том, что это сообщение совершенно истинно для меня. Сначала я обнаружила, что мои записи и рисунки, которые я делала в своем дневнике, помогают найти ответы на многие волнующие меня вопросы. Потом я осмелилась затронуть и совершенно особую тему и спросила себя: «Является ли это тем, чем является Бог? Является ли Бог источником мудрости и утешения, которые я по-



лучаю при помощи своих письменных диалогов и рисунков?»

И однажды Бог дотронулся до моего плеча, чтобы сообщить мне, что я должна говорить. Я начала рисовать в дневнике своей доминантной рукой. Полученное изображение напоминало вид человеческого мозга сверху, с ярко выраженной границей между двумя полушариями. Связывала эти полушария между собой фигура в центре, напоминающая солнце с расходящимися от него попарно по обе стороны восьмью лучами, каждый из которых в своей вершине образовывал петлю.



Затем неожиданно, подобно первому зеленому росточку, провозглашающему приход весны, на этой странице дневника появилась поэма. Она писалась будто сама собой, автоматически, без какого-либо сознательного замысла и без редактирования с моей стороны. Я записывала ее моей доминантной (правой) рукой, но, что удивительно, слова ложились на бумагу так же легко, как если бы я писала своей левой рукой. Вот эта неожиданно появившаяся поэма:

Удерживай меня, владей мною, вторь шепоту,  
Идущему из моих глубин,  
Удерживай меня внутри себя.  
Держи меня ближе к твоему сердцу,  
Как зеницу твоего ока.  
Наши сердца вечно бьются вместе  
В самых дальних уголках безбрежного времени,  
Подобно тому, как вместе машут крылья голубей,  
Когда они долетают до небес вечности.  
Мы никогда не разлучались,  
Ибо мы те, кто вместе несется  
Через бесконечное пространство и время.  
Ты обнял меня в тени,  
Не зная, что я представляю собой при свете дня,  
Всегда присутствуешь сзади меня, надо мной, подо  
мной,  
Ты — основа моего существа,  
Навечно со мной и внутри меня.

Возвышенный, величественный, чистый мир заполнил меня, когда я поставила точку в последней строке. Я слышала «шепот, раздающийся из глубин моего существа». Я получила Божественную силу и чувствовала ее присутствие внутри себя самой. Это было еще «заключением меня в тень», как я писала в своей поэме, и все же я могла сказать: «Да, я чувствую, что Ты здесь». Я вспомнила фильм о Юнге, образ его внутреннего поводыря, гуру Филемона. Теперь я поняла, что Юнг должен был чувствовать, когда в первый раз установил контакт со своим внутренним мудрым голосом, вещавшим ему от лица седовласого старца. Хотя тот, кто навевал мне эти чувства, и не представлялся мне в каком-либо зримом образе, я все же чувствовала его присутствие.

Через пару лет мне случилось обучать слушателей моих курсов одной мантре (это индийское слово означает «заклинание, молитва»). Среди моих учениц была ревностная поклонница мастера медитации Свами Муктананда, и она продемонстрировала мне мантру Сиддха-йоги: **ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ**. В переводе с санскрита это означает: «Я славлю Господа, который обитает внутри моего существа». Когда я первый раз услышала эту мантру, то задохнулась от потока охвативших меня чувств и долгое время не могла прийти в себя. Можно сказать, что я рыдала «всем своим сердцем». Из глаз у меня текли слезы, но это были слезы радости, ибо я чувствовала себя так, как если бы вернулась к себе домой — к самой сердцевине своего существа. После этого ежедневная медитация стала важной частью моей жизни как человека, ведущего дневник.

Вскоре после только что описанного опыта с мантрой у меня было видение, причем столь живое, что, казалось, все увиденное действительно произошло со мной наяву. Вот это видение:

Я лежала, повергнутая ниц, на земле у ног духовного мастера. Я не могла ни видеть его лица, ни узнать, кем он был, ибо я видела только его ступни и кромку одеяния. Его ноги были коричневыми (как у жителя Восточной Индии), а одеяние сшито из багряного шелка. Я слышала голос этого мастера, говорящего: «Я хочу жить с тобой и внутри тебя».

Я сказала: «Я сдаюсь».

Проснувшись я с острым ощущением того, что с моим видением произошла некая трансформация, хотя своим

рациональным умом мне не удалось ухватить ее суть и понять, в чем она заключена. Не знала я и того, кому именно я «сдалась». Мой логический разум не был готов воспринять этого гуру. Но его слова, эхом отражавшиеся в моей голове, были мне до боли знакомы: «С тобой и внутри тебя» — ведь я сама написала их в своей поэме за несколько лет до этого видения.

Это произошло со мной приблизительно в то самое время, когда некий голос потребовал, чтобы я позволила ему высказаться при помощи моей субдоминантной, вспомогательной руки, причем этот голос, необычайно сильный, обращенный непосредственно ко мне, очень отличался от тех, которые я когда-либо слышала. В своем первом обращении ко мне он одобрил семинар, который я в тот день вела:

*Ты была неким зеркалом, действительно представляющим мою работу так, что они могли все понять. Я очень доволен и хотел бы открыть для тебя много новых дверей. Поэтому подготовь себя для дела чрезвычайно высокого уровня — к полному посвящению и радости в работе... Будь радостна, светла по отношению к себе самой и к другим. Сияй как твой кристалл (в то время я носила на шейной цепочке большой граненый кристалл). Передавай любовь, заполняй ею все пространство. Помогай другим во славу Господа (во славу Меня), и тебя, и других. ВЕРЬ В ЧУДЕСА. Я хочу, чтобы через тебя миру передавались чудеса. Однако ты должна оставаться чистой и светлой. Ты должна освободиться от своих эгоистических желаний. Иначе*

*Я не смогу действовать через тебя. Не потеряйся в заблуждениях. Всегда остерегайся этого. Ты сама не делаешь ничего по своей воле. Помни, что твое маленькое эго служит лишь средством, инструментом, передающим Мою волю. Ты сможешь подняться до высот богослужения, если запомнишь это. Если ты позволишь Мне, я смогу творить через тебя чудеса любви. Давай используем твою превосходную женскую восприимчивость и страсть и глубокую любовь для того, чтобы одарить мир Моим светом. Я есть тот возлюбленный, которого ты искала. Я есть тот, кому ты можешь полностью отдаться. Отныне Я стану вести тебя.*

Я заливалась слезами, когда писала последнюю страницу. Я воспринимала все так, будто в меня вливается некая мужская энергия, подобная моей высшей сущности, которая направляет всю мою жизнь. Я совершенно определенно почувствовала себя так, как если бы была в объятиях своего возлюбленного, соединилась с некоей мужской энергией, с тем, кому я могла бы полностью отдаться без каких бы то ни было оговорок: с Христовой силой, которая никогда меня не обманет, и не предаст, и не покинет, никогда не введет в заблуждение и не направит на неверный путь. (Я рыдала, когда писала это.) Я беседую с тем единственным, который даст мне истину, красоту, доброту и великодушие, и все это только за то, что я буду слушать его. (Дальше курсивом идет запись, сделанная субдоминантной рукой от имени Господа).

*Я всегда буду здесь.*

*Я всегда был здесь.*

*Я есть.*

Я знала, что установила контакт с «основой моего существа, которое навеки со мной и во мне». Откуда я это узнала? Об этом рассказали мне слезы, которые стояли у меня в глазах, и чувства потрясающей глубины, которые переполняли мое сердце. *Господь внутри меня* говорил со мной непосредственно, ведя моей субдоминантной рукой. Тут не было никакой ошибки. Я испытывала непередаваемое чувство того внутреннего супружества с божеством, которое трудно описать словами. В некоторых отношениях охватившие меня чувства были схожи с описанными в работах о мистическом единении с Богом. Все мое существо наполнилось внутренним покоем, чувствами искупления и любви. Я знала, что любима полностью, совершенно, окончательно, бесповоротно, безусловно. Любима тем источником силы, который находится глубоко внутри самой моей сущности. *Я воистину почувствовала руку Божью внутри себя самой.*

Следующий разговор с моим Господом произошел через несколько месяцев, на семинаре по ведению дневника, который я вела совместно с другим преподавателем. Темой этого занятия было упражнение в написании письма «Дорогой самой себе». Вот что написали мои руки: правая рука представляла меня саму (напечатано обычным шрифтом), а левая писала от имени Господа, святых, проповедников (выделено курсивом).

*Я дал тебе все, что у тебя есть. Пойми, что когда ты осуждаешь себя, то, по сути дела, ты осуждаешь Меня.*

*Ты — Бог?*

*Я — есть Бог в тебе.*

*Как это может быть? Я что, в самом деле разговариваю с Богом? Каким легким и каким естественным мне все это представляется. Таким же легким и таким же естественным, как дыхание. Ты такой человеческий. Подобно Джорджу Бернсу в его произведении «Ох, Боже!».*

*Ты не так далека от истины. Я прав здесь, прав везде — и внутри, и вне тебя. Ты всегда ожидала Господа, часто и не отдавая себе в этом отчета, ждала того, чтобы спуститься с небесных вершин на отдаленную горную вершину. Или тебе лучше было бы попасть на Гималаи, или в Индию, или в какое-нибудь другое место наподобие этого?*

*Ну да. Я слышу, что Ты говоришь. Но, Ты знаешь, я не так уж стремлюсь увидеть... этих... гуру, подобных некоторым примазавшимся к нам друзьям, выдававшим себя за гуру. Они делали кое-что несколько лет назад, что мне не особенно нравилось. Ты знаешь, я не думаю, что они — боги, хоть некоторые из них и выдавали себя за богов. Мне кажется, Бог должен быть ближе ко мне, чем они.*

*Я — ближе, чем самое близкое тебе.*

*Тогда что Ты скажешь обо всех этих гуру? Они представляют для меня какую-нибудь ценность?*

Конечно. Я не имею ничего против гуру. Понимаю, что кое-кто из них может тебе не особенно понравиться. Ну некоторые из моих лучших друзей... ты знаешь.

Ты прямо-таки глупышка. Я никогда не думала, что Бог может быть глупым.

Иногда я и впрямь глуп. Ведь Я — это то, что есть всегда, а в этом может быть кое-что и глупое. Ведь Я — это все, что составляет тебя, а разве в тебе самой нет глупости и никогда не бывало? Скажи честно. А Я — еще раз объясняю тебе — это все, что есть, а во всем иной раз бывает и глупость, значит, и Я могу быть временами глупым.

Это смешно. У тебя хорошее чувство юмора.

Вне всякого сомнения. Ведь это Я тебя сделал, не так ли? А у Меня, ты это наконец поняла, есть чувство юмора. Да и как ему не быть, ведь Бог обязательно должен иметь чувство юмора. Значит, Я мог наделить и тебя этим чувством. И ты сейчас подтвердила, что оно у тебя есть. И Ты меня смешишь.

Тут я громко рассмеялась — гомерическим, утробным, безудержным смехом, до колик в животе. Ну и ну! Вот тебе и Господь! Каков у Него, оказывается, характер. Вот уж воистину не знаешь, от кого чего ожидать!

Я продолжала вести диалоги с Господом внутри себя. Иногда я их печатала, иногда — просто записывала то одной, то другой рукой. В этих диалогах я разговаривала и со смеющимся Буддой, и со Святым Духом, и с дорогой сущностью меня самой. Иными словами, я могла



вести диалоги с разными сущностями — с Господом, со святыми и проповедниками, с различными частями моей собственной психики. Как-то у меня произошел очень занятный разговор о смехе, шутке и чувстве юмора:

*Я — есть выражение смеющегося Будды. Я играю в комедии, поставленной Господом... я его смеющийся аспект, такова моя роль, предуготованная мне Господом. Как бы то ни было, весь мир — громадная шутка. Иногда он меня просто удивляет. И ты постигла эту истину — видишь, ты ведь смеешься внутри себя самой, смеешься даже сейчас, разговаривая со Мной... Ведь так?*

Да, это так. Потому что это смешно.

*Истина вообще штука комичная. Бог-то ведь живет в хорошей шутке.*

Да, я вспоминаю, как много лет назад писала в своем дневнике письмо «Дорогой самой себе». Это было действительно смешно. Значит, там был Ты? Иначе откуда Ты мог знать об этом? Так или нет?

Конечно, Я.

Так Ты являешься мною самой, моим «я»?

*Да, и не только тобою самой, но и любым другим. Вот смотри, просвещенность достигается, когда ты доходишь до кульминации, и тогда уже смеешься всю оставшуюся жизнь.*

Это так глупо. Я просто испытываю непреодолимое желание хихикать, то ли от смущения, то ли от удовольствия. Я смеюсь. Это прямо-таки какое-то сумасшествие. Значит, это нормально, что людей заставляют все время смеяться?

Нет, это не сумасшествие. Ты должна только правильно, без обмана играть теми картами, которые вручены тебе судьбой. Я же знаю, что ты и сама можешь ответить на свой вопрос. Смех есть исцеление. Поэтому смейся и учи смеяться других. Люди не только не оставят тебя, но еще и станут платить тебе за смех. Они будут удостаивать тебя особыми знаками внимания, деньгами, приглашениями и признанием.

Но смогу ли я реально выполнить все это? Нет ли чего-то чопорного, неестественного, нелепого в сознательной подготовке и планировании ситуации, которая должна вызвать у людей смех? Не буду ли я при этом похожа на человека, который встал на ходули, чтобы возвысить себя над другими?

Вот смотри, от тебя требуется, по сути дела, самая малость: быть легкой, тонкой, деликатной, беззаботной, веселой, и ты будешь смеяться, да и другие будут заражаться смехом от тебя. Ведь смех — это лекарство. Шутка — это рецепт для лечения, а юмор — это средство для лечения. А все остальное — просто потеря времени. Ведь смех действует быстрее, чем что бы то ни было.

А что, человеческие существа, их сущности настолько одинаковы, что всем можно прописать одно и то же лекарство?

И да и нет.

О, продолжай. Ты что, собираешься быть со мной остроумным, играть словами, каламбурить или быть таинственным и загадочным?

Ну как тебе объяснить, все вы есть вместе-лица (хоть и различные) для одной и той же сущности. Говорят же, что любое шампанское наливают из одной и той же бочки... Пойми, что смех есть Бог. Вот почему дети, которые, как ты понимаешь, ближе к Господу, чем вы, грешные, много смеются. Они просто знают, кто они. Когда вы «познали это» — вы должны смеяться. Вот и все, что вы можете сделать.

Но разве печаль не имеет своей ценности?

Печаль является уроком, который нужно выучить на пути к блаженству, к счастью. Когда вы становитесь блаженными, счастливыми, когда вам смешно или когда вы находитесь в экстазе, вы не нуждаетесь больше в горе, печали, грусти, тоске, скорби. Я повторяю: **ВЫ НЕ НУЖДАЕТЕСЬ БОЛЬШЕ В ГОРЕ, ПЕЧАЛИ, ГРУСТИ, ТОСКЕ, СКОРБИ.**

Аминь!

Какая свобода! Теперь я ощущаю себя внутри такой счастливой и совершенной...

Я продолжала учить других людей, каким образом им достичь контакта с их внутренней мудростью, с Богом, существующим в самой их сущности, при помощи написания текстов их субдоминантной, вспомогательной рукой. Подобная форма внутреннего диалога доказала свою эффективность как для других, так и для меня самой.

Через несколько месяцев после этого диалога меня посетило другое проникновенное видение.

Свами Муктананда сидел на троне и улыбался мне. Неожиданно его образ распался на несколько новых образов. Вот мой собственный: я вижу себя блаженным, счастливым младенцем, как на фотографиях, сделанных, когда мне было шесть месяцев от роду. Но в этом моем видении моя детская сущность явилась в размере взрослого человека. Муктананда, казалось, говорил: «Слава твоей сущности, твоему "я". Помни, что Господь живет в тебе».

Подобно тому, как это было в моих ранних видениях, когда я «вручала себя Господу» или «отдавалась Господу», в этом последнем видении я чувствовала себя так, как будто находилась в живой реальности. Это видение было воистину ценным даром, ибо дало мне опыт, чувство *Господа внутри меня самой*. Этот опыт также помог мне понять, насколько важно владеть своей божественной натурой, не растрачивать свою внутреннюю энергию на то, что находится вне нас, на других. Муктананда, казалось, говорил мне, что задача гуру, мастера или учителя состоит в том, чтобы указать мне внутри меня самой на Господа, который существует во мне. Это был важный урок, и, будь он усвоен каждым, мы отчетливо увидели бы все пороки и все несовершенство нашего общества и не созерцали бы обреченно безобразия и уродства современной жизни — преступность, беспредел и цинизм политиков, нашествия лжепророков... Ведь мир не станет лучше, пока мы по привычке будем искать во всех бедах виноватых и «проецировать» Бога на события внешнего мира. Только обретя Бога в себе, мы избавимся от страхов и дурных мыслей, а когда излечится каждый, то выздоровеет и весь мир. Так я теперь думаю.

Позднее мне довелось снова убедиться в важности развития личных отношений с той *Божественной сущностью*, которая находится внутри каждого из нас. Я встречала множество людей, ищущих «быстрых выгод», передавая информацию от бестелесных духов. Для меня тем единственным типом сообщений подобного рода, которые стоят того, чтобы их распространяли, является истина внутренней сущности человека, истина Бога, который существует в нашей сущности. Распространение же сообщений от бесплотных существ с сомнительными рекомендациями представляется мне делом бесполезным по сравнению с той информацией величайшей ценности, которую может предоставить внутренняя сущность человека.

Цель предлагаемого упражнения состоит в том, чтобы помочь вам непосредственно установить коммуникацию с вашим собственным голосом мудрости, с вашей собственной внутренней сущностью, или с той *Высшей силой*, которая скрыта внутри вас. Под каким бы именем вы ни призывали ее — она великолепна. И если почувствуете, что внутри вас имеется нечто, что не может быть упомянуто, что невозможно назвать, то это — также прекрасная сила, таящаяся внутри вас самих.

Итак, мы приступаем к упражнению, которое называется:

### *Дорогаму самому себе*

1. Сконцентрируйтесь на вашем опыте общения с Господом или, что то же самое, с *Высшей силой*, в зависимости от того, под каким именно названием вы знаете Господа, знаете эту *Высшую силу*. Прочув-

ствуйте присутствие, или энергию Господа, или саму эту силу. Описываемое может представляться вам в образе энергии Христа или в присутствии определенного духовного учителя или лидера, такого, как Будда. Настройте себя на соответствующий образ или на присутствие того, что вы сумели в свое время прочувствовать в качестве руководства для установления связи с вашим собственным Божественным.

2. Напишите диалог с этим присутствующим в вас Божественным началом. Если желаете — дайте ему имя. Пусть указанное Божественное начало говорит при помощи вашей субдоминантной руки. Вы же при помощи доминантной руки задавайте соответствующие вопросы или говорите то, что желали бы выразить своему Божественному началу.

Сейчас я хочу рассказать вам о своем опыте общения со своей *Высшей силой* во время работы над книгой, которую вы держите сейчас в руках. Сначала я много месяцев проводила необходимые исследования, собирала и систематизировала материал, делала рабочие наброски, но пришло время, когда я вынуждена была отложить свой труд до лучших времен. Надо было подумать, как заработать на хлеб насущный и что делать после перемен, произошедших в моей личной жизни. Я сгорала от нетерпения продолжить работу над книгой, но бытовые заботы поглотили меня целиком. Лишь спустя несколько лет я смогла вернуться к своему писательскому мастерству с твердым намерением и огромным желанием опубликовать эту книгу. Незадолго до того я начала ежедневно заниматься медитацией посредством обраще-

ния к моей внутренней собственной сущности. Когда я приступила к написанию настоящей главы, то попросила эту самую внутреннюю собственную сущность посоветовать: что надо написать в книге? Естественно, за ответом я обратилась к субдоминантной руке. И вот этот диалог, начинается который моя внутренняя собственная сущность, а субдоминантная рука задает вопросы (они написаны более мелким почерком):

Ты должна стать как раз на тот путь, который позволяет тебе высловиться из самых больших глубин Твоей психики атмосфере знания и спокойной уверенности, упорядоченности, которые заключены в глубинах каждой человеческой сущности. Это можем быть достигнута в состоянии непоувижности и тишины, единственности. Я заключен в каждой человеческой сущности и в любой вещи мира, и каждое человеческое существо должно гордиться этим тем, что и ты, и любой другой можем знать и

чувствовать одновременно со тьмой. Ибо вы одиноки, когда вы боитесь, растеряны, находитесь в сомнении, тогда нужно войти в глубь самого себя и найти свою собственную истинную сущность. Я буду там, где я нахожусь всегда, ощущая, когда ты распознаешь истину, провозглашающую там, кто на самом деле является тобой самой.



я буду говорить посред-  
ством каждого, кого осе-  
нит эта истина. Мой  
голос будет звучать  
в твоих чувствах, же-  
ланиях, в твоем теле,  
в твоих взаимоотноше-  
ниях с другими людьми.

Но как я узнаю, что ты не мож-  
ешь вообразиться? Как я узнаю,  
что ты действительно существуешь?

Ты узнаешь! Даже если  
ты не сразу распознаешь  
меня, то всё равно в конце  
концов узнаешь меня.  
Иногда, когда вы теряете  
насебя, когда случается

со своего пути и  
далеко отклоняетесь  
от истинной сущности  
жизни, от вашей соб-  
ственной внутренней  
сущности, вы действи-  
тельно можете сомневать-  
ся, что я существую.  
Это происходит тогда,  
когда вы забываете, кто  
вы в действительности  
есть. Однако если вы бу-  
дете говорить со мной,  
не забывая, кто вы на  
самом деле есть, - я отвечу  
вам. Позднее, когда ты  
прочтешь нам разговор,  
ты поверишь в мою реаль-  
ность. Ты увидишь сущность

сторону свой сомневающийся ум и почувствуй мою сущность, и узнаешь, что она должна быть твоей. Ты увидишь различие между твоей маленькой и служанкой, тревожной сущностью и твоей истинной, красивой, спокойной сущностью. И так как ты способна слышать оба голоса и писать обеими руками, говорящими этими голосами, то поймешь, что оба этих голоса исходят из тебя самой.

ЗАТЕМ ТЫ УБЕДИШЬСЯ  
В ТОМ, ЧТО НАИВЫС-  
ШАЯ ИСТИНА И МУДРОСТЬ  
СУЩЕСТВУЕТ ВНУТРИ  
ТЕБЯ САМОЙ. ВСЁ ОСТАЛЬ-  
НОЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОС-  
ТО-НАПРОСТО ИЛЛЮ-  
ЗИЕЙ. ТЫ УБЕДИШЬСЯ,  
ЧТО ЖИЛА В БАНКРОТ-  
СТВЕ ВСЕ ЭТИ ГОДЫ.  
ТЫ УБЕДИШЬСЯ В ТОМ,  
ЧТО ТВОЯ СУЩНОСТЬ  
БЫЛА ВСЕГО ЛИШЬ МА-  
ЛЕНЬКИМ, ИСПУГАННЫМ,

СМУЩЁННЫМ, ПОСТАВ-  
ленным в тупик, запу-  
тавшимся в сложностях  
Бытия характером, ко-  
торый до сих пор самне-  
вается, беспокоится и  
зависит от себя самой.  
И всё это идёт от вообра-  
жения: от вымысла, выдум-  
ки, фикции. Всё это - просто  
мод твоего воображения.  
Я есть реальная ты!  
Разве истинная собствен-  
ная сущность не напоми-  
няет тебе, что надо прос-  
нуться, вернуться самой к  
тому счастью, которое она  
даст тебе?

## Вопросы и ответы

После выполнения упражнений, приведенных в этой книге, у вас могут возникнуть некоторые вопросы. Следующий раздел содержит мои ответы на наиболее часто задаваемые вопросы читателей и участников семинаров. Хочу надеяться на то, что, когда вы станете продолжать исследование методик, приведенных на страницах этой книги, мои замечания и предложения окажутся полезными. И последнее, вопросы читателей и участников семинаров напечатаны курсивным шрифтом, а мои ответы — обычным.

### РУКА И МОЗГ

- *Стоит мне только взяться субдоминантной рукой за перо, как в голове появляются нужные слова. Причем, что самое интересное, это происходит еще до того, как я начинаю фактически писать этой рукой. Означает ли это, что я на самом деле не обладаю доступом к правому полушарию своего головного мозга? Я что, все еще не могу вырваться за пределы левого полушария?*

Многие признавались мне в том, что слышат в голове слова еще до того, как коснутся пером бумаги. Однако, когда они показывали то, что написали субдоминантной рукой, то и для них, и для меня становилось очевидным, откуда на самом деле идет написанное: да, именно из правого полушария головного мозга, управляющего интуитивной мудростью, творческим озарением или эмоциями. Когда вы пишете субдоминантной рукой, то автоматически получаете доступ к правополушарным функциям. Таким образом, если перед началом письма в вашей голове начинает формироваться текст, то все в порядке. Здесь важно понять, что на самом-то деле вы начинаете использовать правое полушарие головного мозга еще до того, как приступаете к письму, поэтому будьте спокойны. То, что вы обратили на это внимание и написали мне о своих сомнениях, — это также правильно и совершенно нормально.

- *Мне трудно поверить в то, что при помощи левой руки говорит некий голос моей внутренней мудрости. (По своей природе я праворукий). По правде говоря, меня посещали некоторые реальные озарения, но после выполнения рекомендуемых вами диалогов другая часть моей психики все же была настроена скептически и объясняла эти прозрения тем, что я попросту использовал свое воображение. Так был ли это действительно мой внутренний голос или я попросту воображал, выдумывал его?*

Тот диалог, которым я завершила эту книгу (в конце предыдущей главы), подтверждает, что и я была под-

вержена подобным сомнениям: у меня не было уверенности, что мой *внутренний голос* выражает себя при помощи субдоминантной руки. Голос моей *внутренней сущности* приказывал мне читать то, что написала от его имени моя рука. Он говорил о своей реальности. Каждый раз, когда я вслух зачитывала этот диалог на своих лекциях и семинарах, глаза слушателей наполнялись слезами. Мои ученики и читатели этой книги признавались, что их особенно глубоко тронули, проникли в самое сердце последние слова диалога: *Разве истинная собственная сущность не напоминает тебе, что надо проснуться, вернуться домой к тому счастью, которое она даст тебе?*

Я настоятельно советую вам заниматься письмом субдоминантной рукой. Если вас будут одолевать сомнения в отношении истинного источника тех слов, которые рождаются в вашей голове и материализуются на страницах вашего дневника при помощи *вспомогательной руки*, подождите короткое время, а затем прочитайте их. Читать надо громко или записать на магнитофон и воспроизвести. Проанализируйте: как вы чувствуете себя, когда слышите слова, написанные субдоминантной рукой?

Хочу добавить несколько своих соображений по поводу того, откуда появляются эти слова. Дело в том, что ни мудрость, ни творческие способности не существуют постоянно в правом полушарии вашего головного мозга — так же, как и люди, которых мы видим на телеэкране, не живут в корпусе телевизора. Человеческий мозг — это только приемник информации, которая генерируется где-то еще. Левое полушарие го-



ловного мозга является для человека тем, чем для электроприбора — настенная электрическая розетка, к которой он подключен. В правое же полушарие головного мозга из различных областей жизни к нам стекаются все нужные нам сведения, подобно тому, как мы получаем соответствующую информацию по каналам спутникового или кабельного телевидения, на которые подписываемся. И субдоминантная рука имеет доступ к этим функциям правого полушария вашего головного мозга.

- *Все же не пойму, для чего мне надо вести диалог при помощи обеих рук. Ведь то, что я пишу субдоминантной, вспомогательной рукой, получается так медленно и неуклюже. Почему я не могу попросту «проиграть» в голове, в воображении эти диалоги, о которых вы пишете?*

Считаю, что те ментальные диалоги, которые вы предлагаете, не могут заменить диалоги между руками. Ведь письмо субдоминантной рукой активизирует творческие способности, внутреннюю истину, или интуицию. Могу это утверждать потому, что более четверти века провожу педагогическую и лечебную работу, о которой подробно рассказала в этой книге. Попробуйте поступить так. Выберите какую-нибудь свою конфликтную проблему, для разрешения которой требуется внутреннее руководство. Проведите необходимые диалоги тем способом, который вы предлагаете, то есть в своей голове, в воображении. Затем повторите их, только на этот раз — в виде диалога между руками. При этом используйте инструкции, приведен-

ные в нашей книге. Проанализируйте результат и попытайтесь ответить на вопрос: имеются ли какие-нибудь различия между обычным, ментальным разговором и письменным диалогом между обеими руками? Доверьтесь своему первому впечатлению, своим ощущениям и опыту.

- *А если писать весь диалог доминантной рукой? Получу ли я такие же результаты, как при записи его обеими руками?* •

Я проводила эксперименты, когда поручала обучающимся писать на какую-либо тему сначала доминантной рукой, а затем — субдоминантной, и убедилась, что результаты этих экспериментов не совпадают. Как оказалось, написанное правой и левой руками в проводимых диалогах отличалось как стилистикой, характерной для каждого способа, так и своей эмоциональной насыщенностью и характером высказываний. Предложения, написанные субдоминантной, вспомогательной рукой, оказались более поэтичными, отличались пронизательностью, интуицией, озарением. Многие участники таких экспериментов говорили, что во время письма субдоминантной рукой ими овладевали сильные эмоции; их посещало вдруг, как говорят американцы, АГАI-озарение — так они называют какие-то неожиданные прорывы, интуитивные находки. Правда, ради полной объективности следует признать, что подобное случалось и при «высказываниях» доминантной руки, но это бывало несравнимо реже.

Многие мои клиенты и ученики до встречи со мной и знакомства с моим методом писали диалоги при по-

мощи другой методики ведения дневника: используя исключительно доминантную руку, они записывали разговоры с различными частями или аспектами своего тела. Таким образом, эти люди имели возможность сравнить обе эти методики и отдать предпочтение той, которую сочтут лучшей. Они признали мой метод более эффективным, помогающим получить более глубокое озарение. Тексты, написанные субдоминантной рукой, по их словам, получались «более поэтичными и даже юмористическими», а иногда отличались «детской радостью, открытостью и непосредственностью». Письменные диалоги, проведенные при помощи обеих рук, оказались также более экспрессивными: в них были сильнее, ярче, лучше и богаче выражены самые разные эмоции и их оттенки. Вы легко можете проверить это сами. Сначала напишите диалог только доминантной рукой. Затем напишите диалог на ту же самую тему, но на этот раз — обеими руками, в соответствии с методикой, которая много раз излагалась в этой книге. Проанализируйте оба диалога. Удалось ли вам обнаружить различия между ними? Для ответа на этот вопрос используйте свой собственный опыт, доверьтесь ему. Если диалоги будут отличаться — прекрасно.

- *Я была крайне удручена, когда начала писать субдоминантной рукой. У меня это получалось медленно, неуклюже, и я чувствовала себя чрезвычайно неловкой. Правой руке хотелось вырвать перо и написать все самой. Я почти явственно слышала голос, который произнес: «Эй, ну как*

можно быть такой медлительной? Давай я сделаю это». Кто это говорил? Может быть, мой Внутренний Критик?

Я бы сказала, что именно так оно и есть. Чем более трудновыполнимой задачей является для вас письмо субдоминантной рукой, тем более вероятно, что, когда вы пытаетесь решить ее, то слышите голос *Критика*. Спешу вас успокоить: в данном случае он не прав. Дело в том, что мы все — общество в целом и каждый в отдельности — живем в ускоренном темпе, увлекаемые какой-то мощной центробежной силой. Отсюда — наша нетерпеливость и установка на получение немедленного — здесь и сейчас! — результата; неполноценное и даже вредное для здоровья, но зато быстрое питание — всевозможные фаст-фуды; стремление к как можно более быстрому получению прибыли и т. п. Тот тип письменного диалога, который я усиленно пропагандирую на протяжении всей этой книги, принуждает вас «замедлить скорость своего движения» и задержаться в моменте, который вы сейчас проживаете, чтобы лучше прочувствовать, просмаковать его. Я также предлагаю проанализировать чувства самоосуждения, которые, скорее всего, довольно часто вами овладевают. Они идут именно от вашего *Внутреннего Критика*, который требует, чтобы все, что вы делаете, было исполнено идеально и быстро. Ему крайне не нравятся методы диалога, которые я предлагаю. Однако они необходимы. Мы хотим проанализировать свои склонности, неистребимые привычки для того, чтобы усовершенствовать их и научиться правильно обращаться с

ними. Описываемые здесь методики позволяют грамотно проанализировать свои склонности и привычки и предоставляют инструменты для спасения собственных жизней от поползновений *Внутреннего Критика*, безумно стремящегося к идеальности всех ваших действий. Поэтому не расстраивайтесь, не смущайтесь тем, что ваше письмо, произношение или грамматика похожи на те, что свойственны ребенку. Ну и что же? Что из того, что вы пишете медленно? Для чего нам вообще надо так спешить и куда? К чему эта постоянная сумасшедшая гонка?

Этот *Внутренний Критик*, который уверяет вас в том, что вы пишете недопустимо медленно и неуклюже, напоминает мне нетерпеливого, раздражительного родителя, который вечно бурчит на маленького ребенка: «Ты копуша, ты все делаешь как черепаха. Вот, я должен завязывать тебе ботинки. Поспеш!» А ведь малышу такое неуважительное обращение наносит вред, травмирует его психику, ведь ему нужно научиться все делать самому. Для этого, естественно, требуется время. Так в чем же состоит проблема? Очевидно, в том, чтобы ребенок приобрел соответствующий опыт, а для этого необходимо ошибаться и уметь признавать и исправлять свои ошибки. А это возможно только в процессе многочисленных тренировок.

Поэтому совершенно очевидно, что он, этот самый наш *Внутренний Критик*, прежде всего виноват в нашем отрицательном отношении к письму субдоминантной, *вспомогательной* рукой. Уровень нашей собственной фрустрации является хорошим показателем того, насколько силен этот критик, этот педант, чрез-

мерно требовательный, стремящийся добиться совершенства всегда и во всем. Здесь следует сказать о том, что анализ нашей реакции на письмо субдоминантной рукой является чрезвычайно ценным диагностическим средством. То, как мы связаны с нашей неловкостью и медлительностью, отражает то, насколько наш *Внутренний Родитель* и *Внутренний Критик* связаны друг с другом. Может ли ваш *Внутренний Родитель* расслабиться и успокоиться по отношению к *Внутреннему Ребенку*? Или же этот *критический Родитель* примется придирчиво рассматривать каждую букву, которую вы написали, и уличать вас в любой погрешности? Если в результате подобной битвы между доминирующими частями психики, которые хотят, чтобы вы любой ценой «выглядели хорошо», вы сможете, пусть на короткое время, вернуться к прошлому, то получите доступ к своим творческим способностям и голосу *внутренней мудрости*. Все это совсем нелегко, но выгода от этого будет колоссальной. Вспомните тот простой факт, что творчество требует многочисленных исследований, и не важно, что большая их часть оканчивается неудачей; творчество требует совершать ошибки, учиться на них и использовать полученное таким образом знание для того, чтобы делать нечто новое, чего вы не умели делать раньше. Непреклонный педантизм, стремление добиться совершенства всегда и во что бы то ни стало, непомерно высокая требовательность являются врагами этого творческого исследования. Субдоминантная рука может научить вас, каким образом стать истинно творческим человеком.

- Проводя эти письменные диалоги, я замечала, что когда моя рука писала от имени моей Высшей силы, все получалось легко, да и почерк был красивым, в то время как, выступая от имени моего тела и моего Внутреннего Ребенка, рука с трудом выводила корявые печатные буквы, а написанное выглядело ужасно неразборчиво, подобно тому, как я делала это еще в детском саду. Почему так происходило?

Это — обычная ситуация. Каждый аспект вашей личности обладает своей собственной энергией, уникальным способом существования и восприятия мира. Многие из этих аспектов являются субперсоналиями — частями личности. Вы можете чувствовать их в своем теле. Я часто вижу отражение этих частей психики на лицах людей и слышу в их голосах, когда они вслух читают свои диалоги на моих семинарах. Голос *Внутреннего Ребенка* напоминает голос младенца. Голос *внутреннего художника* часто звучит поэтично, причудливо, фантастично, капризно, эксцентрично. Голос *Высшей силы*, или вашей собственной внутренней сущности, вашего «я», как правило, содержит очень много эмоций — в нем слышатся любовь и мудрость. Точно так же и стиль письма изменяется, когда мы переходим от одной части нашей личности к другой или когда позволяем *Высшей силе* высвободиться, показать себя, выйти наружу.

- Когда я пишу субдоминантной, вспомогательной рукой, то часто ощущаю, как вхожу в соприкосновение с неким духовным голосом, с чем-то Бо-

*жественным, присутствующим в моей сущности, внутри меня самого. Неужели на самом деле какая-то часть моего мозга позволяет мне окутаться в подобные ощущения?*

Конечно. Более четверти века я наблюдала подобное явление, однако не имела возможности объяснить его с научной точки зрения и обосновать свои предположения — для этого надо было обладать специальными знаниями и иметь возможность проводить эксперименты на соответствующем оборудовании. Но я была почти уверена в правильности своей догадки о том, что в мозгу имеются определенные области, которые активизируются, когда человек находится в определенных духовных состояниях. И вот в номере журнала «Ньюсуик» от 29 января 2001 года в статье «Поиск Бога внутри нас самих» я прочла о результатах соответствующих исследований, проведенных при помощи высокотехнологичного оборудования. На цветных изображениях демонстрировались определенные участки правого полушария головного мозга, которые изменялись, когда человек «чувствовал себя так, как если бы он находился один на один со всем мирозданием».

- *Во время письма субдоминантной рукой у меня в голове всплывают слова, которые я обычно не использую, и стиль моего письма совершенно меняется. Я начинаю выражать свои мысли четче и конкретнее, в результате предложения получаются более короткими и простыми, и я воспринимаю оварения, которые поражают меня. Иногда*



*да я просто не верю, что это именно я пишу слова моего диалога. Неужели это происходит от того, что активизируется правое полушарие моего головного мозга?*

Да, как представляется, правое полушарие головного мозга демонстрирует такие свойства нашей личности, с которыми мы обычно не входим в соприкосновение. Мы становимся более творческими, более экспрессивными, усиливаются также и наши интуитивные способности. Все это — функции правого полушария головного мозга.

- *Может ли письмо субдоминантной рукой использоваться для развития интуитивных способностей?*

Да, может. Мои пациенты и занимающиеся на моих семинарах рассказывали мне, что иногда пишут субдоминантной рукой о таких вещах или о таких феноменах, которые впоследствии оказываются реальными. И все же пока еще не существует научного способа доказать справедливость утверждения, что определенные события произошли именно от того, что человек когда-то написал об этом субдоминантной рукой слова, ставшие впоследствии пророческими. Определенно могу сказать только о себе: мои интуитивные способности быстро развиваются, когда я начинаю писать левой рукой. В книге «*Visioning*» (озарение, интуиция, предчувствие) я подробно рассказала о своем опыте и, кроме того, собрала много историй, иллюстрирующих предсказательную природу визуальных образов и слов,

выбранных по принципу случайности из книг и журналов. Когда об этих образах пишут при помощи субдоминантной, вспомогательной руки, то это, как представляется, также развивает интуитивные способности, по крайней мере так мне сообщали читатели моих книг и слушатели моих курсов.

- *Может ли письмо при помощи субдоминантной руки быть использовано для передачи информации о чем-то реально существующем или о чем-то духовном? Рекомендуете ли вы подобные методики для указанных целей?*

Письмо при помощи субдоминантной руки можно использовать для подобной передачи. Правда, я сама этого никогда не делала и никому не советую. Гораздо полезнее стимулировать поиск *внутренней мудрости* внутри самого себя. Моя собственная внутренняя сущность, мое «я» сказала мне, что *истина находится внутри нас самих. Она никогда не находится от нас дальше, чем находится наше собственное сердце. Вы не должны «думать» об этом или выходить во внешнее пространство для поисков этой внутренней мудрости. Ведь она находится не вне, а внутри вас самих (см. девятую главу книги).*

- *Могу ли я использовать описанную вами методику письменного диалога при помощи субдоминантной руки с человеком, которого уже нет в живых?*

Да, как доказано, подобный диалог обладает чрезвычайно большой лечебной силой. Говорю по

своему собственному опыту. Я совершала подобные диалоги со своим тяжело больным отцом в течение последних недель его жизни. Мне удалось добиться того, что отец вновь стал ходить, что было для него огромным облегчением. Это не означает, что я не говорила о его смерти. Это означает только, что при помощи этих диалогов я смогла подготовиться к ней и должным образом принять ее. Я продолжаю вести с ним диалоги и сейчас, когда он уже ушел из нашего мира. Это оказало большое влияние на мое мировоззрение. Я стала значительно выше ценить те культуры, которые почитают души своих умерших предков. После проведения таких диалогов я поняла, что мой отец все еще может общаться со мной и даже хочет быть мне полезным — поработать для меня, хотя и находится по другую сторону нашего мира. Я попросила его совета и поддержки в такой области, в которой он приобрел при жизни большой опыт. И я ощутила его присутствие, почувствовала, что он помогает мне. Это оказало глубокое целебное воздействие на меня саму и на мои взаимоотношения со всем сущим в целом.

В связи с затронутой темой я должна сказать вам о еще одной чрезвычайно важной вещи: при помощи моей методики вы можете выказать свое доброе отношение к памяти умершего и сообщить ему, что вы простили ему все его прегрешения, если таковые были, или же попросить прощения у усопшего в случае, если вы при его жизни были к нему несправедливы. Часто это достижимо при помощи диалога правой и левой рук, то есть при использовании той же методики, как

та, что описана в восьмой главе этой книги. Мне довелось быть свидетельницей нескольких поразительных случаев излечения, когда люди подобным образом приводили в порядок не оконченные с ныне покойными дела. После того как человек сделает это, он часто ощущает себя совершенно успокоенным, удовлетворенным, довольствующимся чувством завершенности важного дела.

Вы можете также проводить подобные диалоги с историческими лицами, которыми восхищаетесь или с которым соперничаете, или даже с выдуманными, не существующими на самом деле личностями. Выберите людей, обладающих такими качествами, которые вам хотелось бы развить в себе. В процессе диалогов вы поглощаете, усваиваете, используете те качества, которые находятся в окружающем мире. Вы делаете то, что в психологии обозначается термином *интернализация* и означает поглощение информации, усвоение традиций, культур, методик, норм поведения и т. п. Все мы имеем доступ к любому аспекту воображаемого объекта. Нам следует только найти правильный путь для успешной реализации этой цели. Некоторые люди обращаются для этого к трансмедиамам, которые утверждают, что при помощи гипноза, различных специальных веществ или многократного повторения заклинаний могут приводить себя и других в такие особые состояния, когда им открываются знания, недоступные обычным людям. Другие обращаются для консультации к экстрасенсам или парапсихологам. Вы же можете использовать метод диалога между правой и левой рукой.

- *Могу ли я проводить диалоги с моими домашними животными при помощи правой и левой руки?*

Да, вы можете проводить диалоги с животными. Причём животное должно будет выражать себя при помощи вашей субдоминантной руки. Посредством этой методики некоторым удавалось получать полезную информацию о болезни своих животных, позволившую провести эффективное лечение.

- *Является ли письмо при помощи субдоминантной, вспомогательной руки некоей формой того, что называется автоматическим письмом?*

Это зависит от того, что именно считать *автоматическим письмом*. Если вы подразумеваете под этим термином то, что пишется совершенно спонтанно, без связи с определенной темой или предметом, то мои методики под эту категорию не подпадают. Ведь выполнение предложенных мною упражнений предполагает концентрацию на определенных областях вашей собственной жизни. Конечно, можно автоматически писать субдоминантной рукой ни о чем; о чем попало; о чем пишется; писать, не понимая что. Однако у меня недостаточно опыта в написании подобных текстов, чтобы я смогла сообщить об этом что-нибудь интересное. Если же вы определяете *автоматическое письмо* в качестве способа передачи некоей мистической информации, «проходящей насквозь всего» и «доходящей до всех», то могу сказать, что я не считаю это *автоматическим письмом*. Под такое определение мои методики никак не подпадают. Моя задача состоит в

том, чтобы помочь людям соприкоснуться с их внутренней мудростью.

- Я делаю броски мячом и работаю молотком левой рукой, однако пишу и режу что-либо ножницами — правой. Является ли моя левая рука субдоминантной, вспомогательной?

Да. По крайней мере, для наших целей, для осуществления письменных диалогов. Я определяю как субдоминантную руку, которой вы не можете нормально писать. Это та самая рука, которая не имеет постоянных навыков для выражения вашей личности через написанное слово.

- Я левша, и мне представляется, что большую часть времени я нахожусь под сильным воздействием правого полушария головного мозга. Я успешно работаю в творческой области. Мне легко представить своего Внутреннего Ребенка, легко получить к нему доступ. Но меня беспокоит, что левое, заведующее деловыми способностями полушарие моего головного мозга, функционирует не так, как хотелось бы. Я задумал было открыть свое собственное дело, однако не могу побороть в себе ужас перед задачами, которые выполнимы при участии левого полушария головного мозга, а именно финансовое планирование и административная работа. Может ли предлагаемая вами методика помочь мне?

Могу точно сказать, что да. В течение многих лет я уже использую ее для консультирования в области

профессиональной деятельности. Большинство моих клиентов принадлежало к тому типу людей, у которых, как и у вас, лучше развито правое полушарие головного мозга. Это были в основном люди творческих профессий: специалисты, работающие в области индустрии развлечений — организаторы различных шоу и других массовых зрелищ; профессионалы в различных областях искусства. Кто-то из них потерял работу в связи с сокращением штатов и, чтобы выжить, вынужден был начать свое собственное дело. Другие сами решали бросить свою, по их мнению, неперспективную работу, когда приходили к пониманию того, что их творческие способности востребованы не в полной мере. Были и такие, кому претило ограничивать свое вдохновение рамками требований работодателя, и они хотели перейти на внештатную работу. Все эти люди с большим или меньшим успехом использовали свой творческий талант, однако совершенно терялись, когда требовалось проявить качества, которыми, как вы пишете, «заведует левое полушарие головного мозга», совершенно необходимые в такой деятельности, как планирование и контроль за исполнением планов, графиков, расписаний, бухгалтерский учет, администрирование. Однако прямо-таки поразительные изменения наступали после того, как они приступали к упражнениям по составлению диалогов между правой и левой рукой и особенно при составлении диалогов между субперсоналиями, то есть между различными частями их психики. Им удалось раскрыть в различных частях своей личности не известные ранее таланты и обнаружить неведомые до

того части своей психики, в частности, такую, как *внутренний предприниматель*, который, как оказалось, умеет привлекать заказчиков и руководить нанятым персоналом. Диалоги со своей собственной, внутренней сущностью, со своим «я» также окажутся чрезвычайно полезными для уточнения характеристик вашей профессиональной деятельности и направления, в котором следует развивать ваше дело. Когда реализуется это высшее руководство, ваша деятельность проникнется таким творческим духом, который наполнит ее грациозностью, изяществом и магическими возможностями.

Кроме письменных диалогов для лиц с развитым правым полушарием головного мозга, я разработала методику психотерапии, основанную на составлении коллажей, описанную в моей книге «*Интуиция: десять шагов для воплощения в жизнь ваших устремлений*». Применение этой методики позволяет развить способности к планированию, что уже проверено предпринимателями, работниками акционерных обществ, ответственными сотрудниками корпораций, представителями малого бизнеса и общественными организациями. В процессе составления коллажей из журнальных фотографий, репродукций и «моментальных» фотоснимков развивается предпринимательская интуиция. Сделанный своими руками плакат в жанре коллажа в дальнейшем служит вам некоей памяткой, которая постоянно находится у вас перед глазами для, так сказать, «визуального подтверждения» ваших правильных намерений, что, в свою очередь, стимулирует процессы созерцания и тщательного обдумывания. Имеются также многочисленные уп-



ражнения по написанию текстов доминантной и субдоминантной, *вспомогательной* рукой для углубленного развития проницательности, прозорливости, дальновидности и для более эффективного ведения дел со своим *Внутренним Критиком*. Если вы не узнаете о существовании этого вашего *Внутреннего Критика* и не будете держать его в надлежащих рамках, то он сможет совершенно распоясаться и, развив сверхкритичную деятельность, неадекватно понизит вашу самооценку, следовательно, ограничить реализацию ваших замыслов, в частности дальнейшее развитие бизнеса.

В соавторстве с Пегги Ван Пелът я опубликовала книгу, которая является неоценимым подспорьем для всех, кто ищет работу, намеревается поменять профессию, найти дополнительную работу, перейти на внештатную работу или заняться ею вместе с основной и т. п. Она называется «Таланты и профессиональная деятельность. Обнаружение, развитие и выгодная продажа на рынке труда ваших природных талантов». Эта книга выросла из той работы, которую мы проводили для проекта *Walt Disney Imagineering*. Ее суть заключалась в разработке программ развития талантов и управления ими в течение десяти лет. Используя методики ведения дневника доминантной и субдоминантной рукой, методики рисования и составления коллажей, мы предложили мои методики стимулирования правого полушария головного мозга для развития талантов и планирования профессиональной деятельности. В разделе по маркетингу дали практические руководства для создания команды поддержки и для пол-

ной реализации замыслов. По признанию читателей и специалистов, эта книга, посвященная развитию и выгодному использованию природных талантов в профессиональной деятельности, оказалась полезной как для людей с более развитым правым полушарием головного мозга, так и для людей с развитым левым полушарием.

- По природе я ярко выраженный левша. Хорошо успевал в школе и успешно работаю. Однако вот уже в течение нескольких лет, после того как на меня обрушились различные неприятности, у меня возникли проблемы со здоровьем. Мои доктора говорят, что они вызваны этими стрессами. То же самое подтвердили и мои диалоги между правой и левой рукой. Могут ли ваши методики по стимулированию правополушарной деятельности помочь мне снять эти стрессы?

Да, могут. Правополушарные виды деятельности, такие, как рисование и письмо субдоминантной рукой, должны помочь восстановить природное равновесие. Необходимо использовать соответствующие полушария головного мозга и соответствующие части вашей психики, которые находятся пока в дремлющем, бездействующем состоянии, — возможности, которые пока еще слабо реализованы. Я настоятельно рекомендую вам познакомиться с двумя моими книгами, в которых описываются методики лечения подобных нарушений. Начните с книги «Картинка здоровья: лечение при помощи искусства», а затем перейдите к

упражнениям, которые описаны в другой книге — «Ведение дневника хорошего самочувствия человека: рисуйте вашу внутреннюю силу, чтобы вылечить себя самого». В этих изданиях вы найдете многочисленные рисунки и упражнения по применению искусства в лечебных целях, так же как и подробные рекомендации по ведению дневника при помощи обеих рук.

Имейте в виду, что люди, страдающие от заболеваний, вызванных стрессовыми ситуациями, часто получают облегчение от применения различных методик релаксации, например, таких, которые построены на воображении и медитации. По отзывам многочисленных пациентов, которым удалось вылечиться при помощи указанных методик и которые обладают сейчас хорошим здоровьем, я могу судить об их эффективности. Если же вы нуждаетесь в профессиональном медицинском лечении, то я убеждена, что в сочетании с предписаниями вашего лечащего врача мои методики, основанные на межполушарной асимметрии головного мозга человека, могут быть успешно применены как дополнительное лечение, помогут ускорить стабилизацию вашего состояния, а следовательно, ослабить стрессы и их последствия.

- *Я работаю медицинской сестрой, ухаживаю за пациентами, перенесшими инсульт, и теми, кто проходит реабилитационный курс лечения после серьезных травм. У меня есть больные, которые не могут пользоваться доминантной рукой. Может ли рисование и письмо при помощи субдоминантной, вспомогательной руки ока-*

зать им помощь? И могут ли рекомендуемые вами методики помочь таким больным справиться с негативными эмоциями, сопровождающими их болезни, такими, как страх, раздражительность, гнев, ярость, тоска, печаль, уныние?

Мои методики в принципе могут облегчить физические страдания таких больных, однако я не могу утверждать это с полной уверенностью. Советую попробовать и посмотреть, каковы будут результаты. Что же касается лечения эмоциональных нарушений, то уже многократно было доказано, что люди, страдающие ими, получают ощутимую пользу от рисования и письма субдоминантной рукой. Иногда все, что больной может делать, — это рисовать, и эффект от этого бывает даже ощутимее, чем от написания текстов. Вступая в контакт с чувствами и эмоциями, связанными с их болезнями, эти люди вскоре испытывают значительное облегчение. А бывает и так, что после подобного лечения для них раскрываются новые, интересные стороны жизни.

Как мы уже наблюдали в случае с Брэдом, который был описан в четвертой главе нашей книги, использование субдоминантной, вспомогательной руки может раскрыть новые, порой совершенно неожиданные способности. Вообще интересно отметить то обстоятельство, что в ряде случаев болезнь может рассматриваться не как наказание, а, скорее, как дар; не как враг, а как учитель, как ни странно это может звучать. Многие рассказывали мне, что их смертельные

болезни оказывались для них лучшим, что с ними могло произойти, потому что при этом они получали возможность по-новому взглянуть на мир. Они начинали пересматривать свою систему ценностей и получали возможность подготовить себя для восприятия божественного руководства. Вся их жизнь изменялась после того, как они представляли перед лицом смерти.

Для людей, которые находятся на длительном восстановительном лечении, может оказаться полезной любая из нижеприведенных книг. Книга «Картинка здоровья» является руководством для тех, кто хочет получить знания, позволяющие правильно оценивать состояние своего тела, а приведенные в ней упражнения стимулируют эмоциональную выразительность и предоставляют много полезной информации о лечебном воздействии рисования и письма. Книга «Ведение дневника хорошего самочувствия» особенно полезна тем, кто регулярно выполняет упражнения по ведению дневника для улучшения своего здоровья. Книга «Творческий дневник» помогает исследовать свои чувства, опыт, систему ценностей и мечты.

При использовании моих методик для лечения больных, перенесших инсульт, необходимо помнить, что они не могут использовать доминантную руку. Здесь можно применять следующую модификацию моих методик: больные задают вопросы про себя или вслух, а ответ пишут своей субдоминантной рукой. Иногда по медицинским показаниям таким больным не разрешено писать доминантной рукой, но позволительно, так сказать, «марать бумагу» или рисовать. Если это возможно и не вызывает каких-либо осложнений, есть смысл

опробовать подобную методику на такой категории пациентов.

- *Я работаю массажисткой и инструктором по лечебной физкультуре. Чтобы повысить у пациентов чувство ответственности за собственное здоровье, я предложила им проводить диалог между различными частями их тела на основании тех методик, которые приводятся в вашей книге. Результаты оказались чрезвычайно эффективными. Какие еще из ваших книг я могу порекомендовать пациентам в качестве домашней работы?*

Это зависит прежде всего от состояния пациента и его конкретных потребностей. В качестве лучшего введения в интересующую вас тему я рекомендую книгу «Картинка здоровья». Она поможет вашим пациентам лучше понимать свое тело: анализировать нарушения его функций, определять его потребности; человек сможет наблюдать, а при необходимости изменять или корректировать установки, сложившиеся в его психике, — в частности, мнение о своем теле, о его частях, о своей эмоциональной системе. Для него не составит большого труда совершенствовать различные части своей личности и заниматься самовоспитанием и самообучением.

- *Я врач и работаю с пациентами, страдающими нарушениями пищевого поведения, то есть с теми, кто чрезмерно ограничивает себя в пище и у кого вследствие этого формируется иска-*

женное, необъективное восприятие своего тела (обычно недооценка, отрицательное отношение, выискивание у себя различных недостатков — часто якобы избыточного веса, для исправления чего мои пациенты используют бесконечные диеты, отказываются от целого ряда продуктов и т. п.). Можете ли вы порекомендовать мне какие-нибудь методики для лечения таких больных?

Для начала могу порекомендовать книгу «Просветите ваше тело, просветите вашу жизнь», которую я написала в соавторстве с Элизабет Джонсон и Джеймсом Стрехекером. С ее помощью читатель сможет исследовать различные психологические аспекты нарушения пищевого поведения, веса, питания и создания отрицательного образа тела. Эта книга замечательна тем, что написана в мягкой юмористической манере и снабжена массой забавных рисунков. Такая форма подачи материала позволяет пациентам посмотреть на свои проблемы с улыбкой и убеждает в том, что у них нет оснований отягощать себя сознанием своей неполноценности; вселяет оптимизм и внушает уверенность в реальной возможности преодолеть существующие трудности. Пациенты с нарушениями пищевого поведения нуждаются в самовоспитании и самообучении как в эмоциональной, так и в духовной сфере, поэтому советую им прочесть также мою книгу «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка», в которой они найдут практические советы для самостоятельной работы над собой.

## СУБДОМИНАНТНАЯ РУКА И ЭМОЦИИ

- *Я чудом осталась в живых после сексуальной и эмоциональной травмы. После длительного лечения и периода тяжелой, отчаянной борьбы мне удалось вернуться к нормальной жизни и работе. Ваш метод ведения дневника при помощи субдоминантной руки оказал мне колоссальную помощь потому, что позволил воспользоваться непосредственным опытом моего Внутреннего Ребенка. Какую из своих книг вы бы посоветовали мне прочесть, чтобы я могла углубить мои взаимоотношения с этим моим маленьким ребенком, с этой маленькой девочкой, которую я открыла в себе самой?*

Думаю, что следующим шагом должно быть «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка». Эта книга принесет вам наибольшую пользу: я дополнила и расширила ее таким образом, что она фактически представляет собой целую программу родительской опеки себя самого. Дело в том, что выжившие после тяжелых травм люди нуждаются в получении родительской опеки, которой были лишены в детстве. Упражнения, приведенные в книге «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка», предоставляют читателю возможность развить сильного заботящегося и защищающего Родителя внутри себя самого, чтобы тот мог противостоять Критическому Родителю, и найти внутри себя шаловливого, творческого и духовного Ребенка. Разу-



меется, главным родителем является *Духовный Родитель* внутри самого человека, поэтому цель заключительного упражнения в работе по заполнению дневника состоит в обеспечении доступа к *Внутреннему Ребенку* — величайшему резерву, имеющемуся в вашей психике.

- *Используется ли описанная вами методика диалога при помощи обеих рук при лечении болезней множественных изменений личности?*

Да, моя методика использовалась для лечения упомянутой вами болезни, причем чрезвычайно успешно. Я сама не работала с этой категорией пациентов, но от врачей, применявших ее на практике, получила прекрасные отзывы и благодарности. Моя методика диалога была успешно опробована в клинике города Санта-Лисвилл, который находится в штате Миссури, одной добровольной организацией в Австралии, а также в частной больнице Южной Калифорнии.

Когда я применяла методику письменных диалогов при помощи обеих рук для лечения больных шизофренией, получающих специальное лечение, среди этой категории пациентов стабильно отмечалась положительная динамика. Специалисты, которые лечили пациентов с болезнью раздваивания личности (новый термин для MPD — Multiple Personality Disorder — «болезни множественных изменений личности»), пользовались в своей работе двумя моими книгами: «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка» и «Сила другой руки» (важное замечание: упомянутые монографии должны использоваться именно в таком порядке, по-

тому что самостоятельное восстановление *Внутреннего Родителя* является краеугольным камнем при лечении указанной категории больных). Книжки, которые я порекомендовала, ни в коей мере не заменяют необходимого лечения в медицинском учреждении. Каждый больной, страдающий множественными изменениями личности или шизофренией, или тот, у кого только проявляются симптомы этих заболеваний, обязательно должен получать специализированную профессиональную помощь.

- Когда я пишу субдоминантной рукой, меня часто обуревают множество эмоций, особенно когда я беседую с различными частями моего тела. Иногда я чувствую глубокую печаль и начинаю плакать. В другое время я испытываю ярость, бешенство. Или же кажусь себе ужасно глупой, и все, что мне хочется делать, — это «марать бумагу», подобно ребенку. При этом я ощущаю себя по-детски открытой и непосредственной. Можно ли сказать, что таким образом раскрывается, раскрепощается мой Внутренний Ребенок?

Да, ваша собственная эмоциональная сущность и является этим самым *Внутренним Ребенком*. Наши физические ощущения также являются частью *Внутреннего Ребенка*. Вспомните маленьких детей. Они очень динамичные, подвижные, им трудно усидеть на месте — и это понятно, ведь они изучают окружающий мир. Естественна также связь и прямая зависимость их телесных ощущений с эмоциями. И в самом

деле, когда малышам случается упасть и ушибиться, они тут же начинают безудержно рыдать. Детские эмоции всегда вырываются наружу. Дети выражают свои чувства открыто, быстро, с готовностью: радость, ярость, недовольство, разочарование, неверие в свои силы, крушение надежд, веселость, игривость, шаловливость и т. д. Затем в процессе взросления они учатся овладевать ситуацией, приучаются изменять, корректировать и скрывать, подавлять определенные чувства. Их эмоции больше не вырываются наружу — они остаются «втиснутыми», «засунутыми» в их тело, в их психику.

Проведение диалогов с частями тела часто позволяет изменять желаемым образом, «воспитывать» свои скрытые эмоции подобно тому, как это было с Памелой, о которой я рассказывала в шестой главе. Она обнаружила, что нераскрытые эмоции *Внутреннего Ребенка* были причиной хронического заболевания ее придаточных носовых пазух. Через 30 лет Памеле удалось избавиться от своего недуга, вылечить себя. Это стало возможным, только когда она и физически, и эмоционально прочувствовала и высвободила, раскрыла, выпустила, раскрепостила те самые детские эмоции. Вот почему и вы так чутко и так непосредственно реагируете на письмо субдоминантной рукой. Вы чувствуете себя более успокоенной, расслабленной, облегченной после того, как эти эмоции раскрепощаются, высвобождаются, выходят наружу при помощи того диалога, который ведется вашей *вспомогательной* рукой. Если вы хотите продолжать такую работу по самосовершенствованию, могу посоветовать вам свои книги «Вос-

становление вашего Внутреннего Ребенка» и «Жизнь с чувствами: искусство эмоционального выражения», в которых описаны соответствующие упражнения для тренировок.

- *На протяжении многих лет я страдаю бессонницей, особенно когда испытываю повышенную нагрузку на работе или производственные стрессы. С тех пор как я начал делать упражнения по ведению диалогов при помощи обеих рук так, как вы рекомендуете в своей книге, я почувствовал облегчение: напряженность спала и мой сон улучшился. Связана ли моя бессонница с эмоциональным состоянием?*

Да. Наше тело представляет собой некую камеру, в которой заключены не нашедшие выхода, неотрагированные и невыраженные эмоции. Они пытаются выразить себя, поговорить с вами, а чтобы вы обратили на них внимание, доставляют вам чувство физической боли или ощущение дискомфорта. Недаром медики предписывают физические упражнения при необходимости минимизировать воздействие стресса на организм или снять напряженность. Мы должны уделять больше внимания собственным эмоциям, тренировать их, проявлять, использовать себе во благо, «перегонять» во что-нибудь полезное, — например, в новые достижения, в творчество, в способность более глубоко подходить к жизненным проблемам и человеческим взаимоотношениям, а не позволять им переходить в агрессию, направленную на себя или на других. Вы сможете научиться этому, прочитав мою книгу «Жизнь

с чувствами: искусство выражения эмоций». В ней содержатся практические рекомендации и советы о том, как выражать свои чувства при помощи простых средств, которыми обладает искусство. Многие упражнения из моей книги «Творческий дневник» также помогут вам высвободить, выпустить, раскрыть собственные эмоции безвредным или даже полезным для вас образом.

- *Я обнаружила, что диалоги с внутренней мудростью, или Высшей силой, которые я провожу при помощи правой и левой рук в соответствии с вашей методикой, действительно помогают мне снять напряжение, успокоиться, расслабиться. При помощи диалогов я научилась устранять беспокойства, связанные с повседневными заботами. Когда я чувствую, как успокаивающий меня голос проходит через мою субдоминантную, вспомогательную руку и выражает себя посредством того, что она пишет, я всегда переполняюсь чувством любви и ощущаю, что я не одинока и есть кому позаботиться обо мне. Это поразительно. Действуют ли эти упражнения таким же образом еще на кого-нибудь?*

Да, и очень часто. Я постоянно слышу от своих читателей, слушателей курсов и участников семинаров признания, аналогичные тем, которые вы мне сделали. Почти любой, выполняющий подобную работу и соответствующие упражнения для налаживания контакта со своей собственной духовной внутренней сущ-

ностью, сообщает о том, что ему удалось установить более глубокую связь с Богом, или с *Высшей силой*. Представляется, что способность субдоминантной руки, которая позволяет установить связь нашего сознания с Божественным (или, если вам так больше понравится, с тем, что называется этим термином), является её характерной особенностью. Поэтому не удивительно, что, когда вы проводите диалог с вашей *Божественной внутренней мудростью*, это оказывает такое сильное релаксирующее действие и вами овладевает ощущение мира и покоя. При общении с *Высшей силой* так происходит всегда. Трудность заключается в том, что мы не знаем точно, не можем дать универсальный рецепт, как достичь этого контакта.

- *У меня всегда были неприятности с моими эмоциями, вечно вырывающимися из-под контроля, особенно с чувствами гнева, бешенства, а также тоски, печали. Я получаю лечение от посттравматического стрессового синдрома. Можете ли вы дать мне какой-либо практический совет из своего опыта, или, возможно, у вас уже имеются какие-либо специальные рекомендации или инструкции, которые помогают людям справляться с этой проблемой?*

Прежде всего я должна подчеркнуть, что ни одна из моих методик не может быть использована как замена того специального медицинского лечения, которое вы получаете. Разработанные мною методики вы сможете использовать как дополнение к нему.

Часто люди, страдающие от повторяющихся эмоциональных взрывов, не имеют эффективного способа для снятия подобных состояний. Этих несчастных называют рабами своих эмоций. Они находятся в плену того, что в психологии и психиатрии называется *эксплозивность* — «взрывчатость», и вымещают свои неотрагированные, не нашедшие выход угнетенные эмоции на кого-то еще, нанося таким образом вред себе и своему окружению. Ведь, хоть мы частенько и не реагируем на эмоции и пытаемся не обращать на них внимания, они на самом деле никуда не исчезают. Скорее, накапливаются, усиливаются, подобно пару в паровом котле под давлением. Основы подобного неправильного поведения могут быть заложены еще в раннем детстве, если ребенку настойчиво внушают, будто определенные эмоции плохие и их нельзя чувствовать, нельзя выражать, о них нельзя думать, нельзя даже намекать на них. Это ставит человека в трудное положение. Люди могут попытаться похоронить, забыть свои чувства, наивно надеясь на то, что если «я не буду это чувствовать и не стану это выражать, то это и не будет меня беспокоить». Однако на самом деле все происходит совсем наоборот. Погребенные чувства никуда не уходят, никуда не исчезают: на протяжении всей жизни они продолжают свою разрушительную для вашей психики (а бывает, и для психики окружающих вас людей) работу до тех пор, пока в конце концов не взрываются, подобно вулкану. Хотя в ряде случаев дело заканчивается и по-другому, а именно не заканчивается никогда. Неотрагированные

эмоции могут долго, а то и постоянно, находиться под тонкой пленкой сознательной части, вашей психики, продолжая свою разрушительную работу, усугубляя ваши стрессы и болезни, а зачастую и непосредственно провоцируя их.

Многие мои книги предоставляют читателям инструменты для использования и выражения чувств в безопасной и творческой манере. Я говорю о таких моих книгах, как «Творческий дневник», «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка» и «Жизнь с чувствами». В последней из них содержится полная программа, как направить свои эмоции в полезное русло при помощи искусства. Я определяю девять семейств чувств: радость; печаль, тоска; гнев, бешенство; депрессия, подавленность, пониженное настроение; веселость, игривость, шаловливость; смущение, замешательство, потеря ориентации в конкретной ситуации; любовь; страх, тревога и, наконец, умиротворенность. Используя методики *экспрессивной арттерапии*, то есть выразительные средства искусства, а также методики ведения дневника при помощи субдоминантной руки, любой человек может научиться подбирать соответствующий инструмент для корректировки определенного настроения, понимать свои эмоции и управлять ими, снимать с себя напряжение, успокаиваться, релаксировать, ослаблять накал страстей или «перегонять» их в нужное русло вместо того, чтобы позволять им растравлять себя изнутри, оставаясь нераспознанными и угрожая разрешиться неконтролируемым эмоциональным взрывом.



## СУБДОМИНАНТНАЯ РУКА И ИСКУССТВО

- *Я писатель, и ваши методика реально помогли мне найти свой индивидуальный авторский почерк. Иногда я применяю вашу методику письма субдоминантной рукой для того, чтобы «разогреться» перед началом работы. Как это интересно и занятно получается! А насколько полезно при этом использовать и рисование?*

Многие люди, которые посещали и посещают мои занятия по ведению дневника, сообщали мне, что рисование и составление коллажей действует на них благотворно. Они особенно заинтересовались моей монографией «Творческий дневник и интуиция». А в своей книге «Интуиция» я привожу методику написания дневника, которая называется «Вообрази написанное». Она основана на том, что пишущий создает тематический коллаж, а затем описывает его при помощи своей субдоминантной, вспомогательной руки, основываясь на методе свободных ассоциаций. Подобный подход чрезвычайно стимулирует правое полушарие головного мозга и заставляет людей выражаться в более поэтичном стиле, использовать сильные и тонкие метафоры и описания, и написанный текст отличается тем, что является более живым, интересным.

- *Как профессиональному писателю мне приходится переживать и бесплодные периоды, когда не хочется работать и я не могу написать ни едино-*

го слова. Похоже на то, что левое полушарие моего головного мозга просит дать ему покой и отдых. Сможете ли вы посоветовать мне что-нибудь в подобной ситуации?

Да. Когда вы почувствуете, что наступил тот самый «мертвый сезон», попытайтесь рисовать при помощи субдоминантной руки. Левое полушарие вашего головного мозга, по всей видимости, действительно перегружено, а правое нуждается в некоторой подпитке. Для приведения себя в продуктивное творческое состояние лично я занимаюсь в подобных ситуациях рисованием, составлением коллажей, танцами и фотографией. Это помогает, когда не хочется писать ни единого слова. Рекомендую порисовать что-нибудь абстрактное или делать спонтанные рисунки субдоминантной, вспомогательной рукой, а затем обеими руками. А можно просто изображать то, что в данный момент находится перед вашими глазами (см. главы четвертую и пятую настоящей книги). Не отказывайтесь также и от идеи изготовления коллажа: картинки можно вырезать из журналов, фотографий и компоновать по своему вкусу и желанию.

Надо сказать, что время от времени любому человеку, а творческому, может, даже и в большей степени, необходимо переключаться на принципиально иной, отличный от основного род деятельности. В данном случае писателю даже рекомендуется забыть на какое-то время о словах и уделить внимание воображению и символам. Советую вести дневник, основываясь на тех методиках, которые я даю в своей книге «Творческий

дневник». Многие писатели вновь обрели утраченную было связь со своей музой при помощи рисования и воображения. Вообще, невербальные зоны правого полушария головного мозга питают творческое воображение и предоставляют в наше распоряжение много такой информации, которую мы затем можем выразить в словах.

- *Я художник и писатель. Страдаю болезнью, которую хирурги называют синдромом канала запястья и которая поразила мою доминантную руку. Я больше не могу рисовать, как прежде, этой рукой. Как по-вашему, могут ли упражнения, выполняемые при помощи моей субдоминантной руки, помочь мне восстановить, вновь обрести мою доминантную руку?*

Именно такие упражнения принесли большую пользу моим читателям — например, художнику по имени Кен, который позднее стал вместе со мной работать над этой темой. Для восстановления функции руки Кен также использовал лечебную физкультуру и получал соответствующее лечение. Вы можете найти подробное описание того, каким образом ему удалось вылечиться, в моей книге «Картинка здоровья». История художника рассказана в третьей главе этой книги, причем там же приводятся некоторые репродукции его картин, выполненных до и после болезни. По ним можно определить, какие изменения произошли в стиле и в тематике его картин. Работы Кена после выздоровления стали более одухотворенными. В четвертой главе помещены также иллюстрации некоторых медита-

ций и тех образов, которые Кен использовал в своем лечебном дневнике.

Следует отметить то обстоятельство, что заболевания, подобные синдрому канала запястья, связанные с нарушениями движения, становятся в наше время все более и более распространенными, особенно среди людей, которые проводят много времени за клавиатурой компьютеров, кассовых аппаратов и т. п. Каждый, кто пострадал от одного из подобных болезненных симптомов, вызванных чрезмерной нагрузкой на определенную часть тела, мог бы получить пользу от тех упражнений, которые приводятся в моей книге «Картинка здоровья».

- *Я профессиональный художник. С тех пор как я начал рисовать субдоминантной рукой, моя творческая манера чрезвычайно сильно изменилась. Я выполняю рисунки и наброски карандашом на холсте субдоминантной рукой. Композиции моих работ стали теперь значительно лучше: более динамичными и более жизнерадостными. Доминантную руку я использую для выписывания тонких деталей. Причем, что интересно, я стал использовать цвета более яркие, полные жизни, чем когда-нибудь до того. Я стал менее консервативным, с удовольствием экспериментирую с новой техникой письма и играю с красками так, как я, помнится, делал это в детском саду. Можно ли объяснить все это тем, что я стал больше использовать правое полушарие головного мозга?*

Это совершенно очевидно так и есть. Вы задействовали вашего *Внутреннего Ребенка* и правое полушарие своего головного мозга. Вы пишете мне, что теперь стали больше наслаждаться живописью. Ваша веселость, игривость, шаловливость и ваши творческие способности получили возможность раскрепоститься, проснуться, раскрыться, реализоваться, вырваться наружу. Можно сказать, что с вашим *Внутренним Ребенком* все теперь обстоит хорошо. Но вы являетесь в то же время квалифицированным и опытным художником. И так как выписываете детали доминантной рукой, то используете теперь оба полушария головного мозга. Таким образом, можно сказать, что вы достигли великолепной уравниваемости функционирования обоих полушарий.

- *У меня двое детей. Один ходит в начальную школу, а другой учится в средней. Может ли ваша методика помочь им развить их творческие способности?*

Да. Однако, когда я имею дело с детьми, я обычно не настаиваю на необходимости проведения диалога между правой и левой рукой по той простой причине, что они и сами довольно хорошо используют правое полушарие головного мозга. При занятиях с ними я даже подчеркиваю необходимость рисовать и писать именно доминантной рукой. В свое время я написала книгу, профинансированную Федеральным исследовательским проектом, которым я занималась в школьном округе Южной Калифорнии. Она называется «Как детям вести творческий дневник». В детс-

ких садах при двух школах, в которых экспериментально проверялись предложенные мною методики, отмечался успех в обучении. За один год успеваемость по чтению и математике выросла в этих школах на 20%. А то обстоятельство, что почти все дети были из семей, которые недавно переехали в Соединенные Штаты из Азии и Испании и использовали английский в качестве второго языка, сделали полученные результаты еще более впечатляющими. Руководителей окружного департамента образования настолько поразили результаты этого эксперимента, что они даже высказали сомнения в их достоверности, предположив, что в тестировании детей до и после применения моей методики были допущены ошибки. Пришлось объяснить, что было проведено так называемое «слепое обследование», когда специалисты, тестирующие детей и обрабатывающие результаты, не знали не только того, какого именно ребенка они экзаменуют — с которым занимались в соответствии с моей методикой или который взят из контрольной группы, — но и вообще не были знакомы с моей методикой до окончания этого проекта.

Совсем иначе складывается ситуация при работе с подростками. В юношеском возрасте в психике подростка уже имеется созревший *Внутренний Критик*, поэтому при работе с этой возрастной группой я уже включаю в учебный процесс определенные упражнения для субдоминантной, *вспомогательной* руки. В своей книге «Творческий дневник для подростков» я предлагаю упражнения для проведения диалогов между правой и левой руками. Названную мною кни-

гу для подростков учителя используют в своей работе во многих средних школах как эффективный инструмент для повышения успеваемости учащихся. Однако не менее, а возможно, даже более важным здесь является то, что, по признанию педагогов, использование моей методики способствует улучшению таких психологических характеристик тинейджеров, как уверенность в себе, становление более тонких эмоциональных реакций и приобретение коммуникативного опыта. Подростки с интересом знакомятся и с моей книгой «Творческий дневник» (обычно после того, как они проштудируют «Творческий дневник для подростков»). Некоторым пытливым и в хорошем смысле любопытным юношам очень нравится моя книга «Сила другой руки». Когда же юноши и девушки начинают задумываться о своей будущей профессии, многие из них берут в руки мою книгу «Позвольте вашему таланту действовать!»

- *У нас только что родился первенец. Поможет ли мне налаживание контактов с моим собственным Внутренним Ребенком понять свое дитя и его нужды?*

Со всей определенностью утверждаю, что сможет помочь. Дело в том, что те перегрузки, которые родители испытали когда-то в детстве на себе, обязательно будут отрицательно влиять на их собственного ребенка, а тот, в свою очередь, будет чутко воспринимать все эти отрицательные воздействия. Мне настолько близка эта тема, что в свое время я написала книгу, которая называется «Ведение творческого дневника родителями».

В нее включено множество упражнений по рисунку и письму субдоминантной, вспомогательной рукой. Особенно важны эти упражнения для родителей, которые подвергались в детстве грубому, унижительному, оскорбительному, неправильному обращению. Теперь им нужно, так сказать, «вылечить образ своего прошлого» — своего собственного *Внутреннего Ребенка*. Это чрезвычайно важно. Ведь *Внутренний Ребенок* чрезвычайно сильно влияет на их собственного маленького ребенка тем, что навязывает родителям привычные со времен их детства неправильные методы воспитания, которые соответственно формируют и неправильное отношение этих родителей уже к своему ребенку. Если родители сознают негативное влияние такого воздействия на своего малыша, они могут контролировать его, но, к сожалению, чаще это происходит неосознанно, и в таком случае ребенок становится беззащитен. Конечно, подобная ситуация необязательно складывается таким образом у всех родителей, которых неправильно воспитывали в детстве, однако она весьма вероятна. Ведь не секрет, что излишне строгое, холодное, педантичное отношение к детям, требование от них чрезмерной аккуратности или других не свойственных детскому возрасту качеств и манеры поведения — явление довольно частое. Чтобы не случилось так, что вы станете переносить ошибки своих родителей и воспитательные догмы прошлого на вашего собственного ребенка, советую прочесть и выполнить упражнения, изложенные в моих книгах «Ведение творческого дневника родителями» и «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка». Когда вам удастся изменить собствен-



ную родительскую психологию, вы сможете более осознанно подходить к воспитанию своего ребенка.

- *Я преподаю лицам зрелого и пожилого возраста в муниципальном центре, а также в домах для престарелых, и в своих занятиях использую вашу методику творческого дневника. В этой связи хотелось бы узнать ваше мнение о целесообразности обучения людей этой возрастной категории письму субдоминантной, вспомогательной рукой.*

В то время, когда я начала писать свою книгу «Сила другой руки», мне довелось вести занятия по обучению своим методам в рамках программы обслуживания пожилых людей в одном из муниципальных центров Лос-Анджелеса. Многие обучающиеся в моей группе были людьми зрелого и пожилого возраста, некоторые только что вышли на пенсию. Они использовали мою методику для того, чтобы установить контакт с *Внутренним Ребенком* и с теми непреодолимыми желаниями, которые хотели бы реализовать в оставшийся период жизни. Интересный факт: пожилые легче достигали состояния детской духовности, чем молодые люди, которые одновременно обучались в моем классе. Пожилые были более опытными, умудренными и прекрасно понимали, что, по их словам, для них «пришло время вдыхать аромат роз». В работе с этой группой я использовала книгу «Творческий дневник».

Другая цель, которую ставили перед собой многие из моих слушателей пожилого возраста, состояла в написании автобиографической книги или книги семей-

ной истории в качестве подарка на память своим детям и внукам. Надо сказать, что письмо при помощи их субдоминантной руки как нельзя лучше способствует реализации этой цели, ведь этот метод предоставляет свободный доступ к детским воспоминаниям, к богатому на события жизненному пути, а это так важно для всех нас, чтобы понять, кто мы есть, откуда пришли и где наши корни. Необходимо поощрять пожилых людей к написанию их историй, и ведение дневников (особенно обеими руками) является великолепным способом сделать это. Мне доводилось читать такие истории — всегда чрезвычайно трогательные, иногда — юмористические и даже драматические; это были захватывающие рассказы очевидцев о невероятных, бесстрашных, неправдоподобных приключениях, о столкновениях и смертях на пути поселенцев в Соединенных Штатах. Без преувеличения можно сказать, что в творчестве пожилых людей можно отыскать великие литературные произведения. Это бесценный духовный и нравственный капитал; это правда жизни, которая должна быть рассказана и услышана. Это наше наследие.

- *Как врачу мне хотелось бы назначать некоторые из разработанных вами упражнений в качестве домашних заданий моим больным. Не сможете ли вы порекомендовать, с чего мне начать?*

Занимаясь частной практикой, я опробовала на своих пациентах все те упражнения, которые рекомендую в своих монографиях. В результате некоторые рисунки и тексты моих пациентов и слушателей семинаров были даже использованы в качестве иллю-

страций к этим книгам. Когда я выясняла, в чем именно состоит проблема, с которой пациент обратился ко мне, мне удавалось назначать ему эффективную именно в данном случае домашнюю работу. Абсолютно необходимо, чтобы вы предварительно поработали с моими книгами для собственного профессионального роста. Согласитесь, ведь вы в самом деле не можете никого привести в то место, где сами не бывали и о котором пока еще ничего не знаете. Когда вы сами проделаете хотя бы некоторые из рекомендуемых мною упражнений, то сможете познакомиться с их целями и возможными результатами.

Основы всей моей последующей работы были заложены еще в моих первых двух книгах: «Сила другой руки» и «Творческий дневник: искусство отыскать самого себя». С них я и советую начинать. Для врачей и социальных работников рекомендую свою книгу «Восстановление вашего Внутреннего Ребенка», потому что мой собственный опыт говорит о том, что вся терапия на определенном этапе должна включать *восстановление своих собственных родителей*. Другой книгой, которая превосходно подходит терапевтам, является «Жить с чувствами». Но вам непременно следует поработать с указанными книгами перед тем, как пытаться заниматься с пациентами в соответствии с той или иной моей методикой. Ведь вы знаете этих людей и их проблемы лучше, чем я, поэтому должны будете привлечь свой опыт, интеллект, подготовку и интуицию для применения этих методик в своей практике.

Для того чтобы освоить и затем применять на практике мои методики, важно досконально и методично

поработать с каждой книгой. Прочитайте книгу, поработайте упражнения, которые в ней приводятся, причем в той последовательности, в которой они даны. Скачущие по упражнениям просто не получают хорошего результата. Полезно вернуться назад после того, как вы проделали соответствующие упражнения в том порядке, в котором они приводятся в моих книгах, используя то, которое представляет для вас особый интерес в данный момент для данного случая. Но если вы все же не проделали всех упражнений, то легко сможете потерять направляющую нить. Вообще без последовательности и непрерывности этот метод окажется неэффективным.

Если вы интересуетесь вопросами личной подготовки для последующего обучения и консультирования с использованием моих методик, напишите мне для получения информации о сертификационной программе по ведению творческого дневника с использованием методов изобразительного искусства. Указанный учебный курс предназначен для преподавателей, терапевтов и других профессионалов в области здравоохранения, художников, консультантов и иных специалистов, работающих с людьми.

*Писать:*

Lucia Caracchione

Creative Journal Expressive Arts

P.O. Box 1355

Cambria, CA 93428 USA

Web sites: [www.luciac.com](http://www.luciac.com) и [www.nowgetcreative.com](http://www.nowgetcreative.com)

В то время, когда я писала эти строки, мне не дано было знать, куда приведет меня книга, которую я впоследствии назвала «Сила другой руки». Однако как только я начала преподавать при помощи этой книги, стало ясно, что в ней заложены основы для целого ряда последующих работ: это как карта с изображением центрального населенного пункта, от которого во всех направлениях расходится множество дорог. Когда читатели, слушатели семинаров и пациенты стали открывать мудрость посредством их собственного *Внутреннего Ребенка, Внутреннего Целителя, или творца своей собственной сущности*, я получила настоящий поток откликов о различных случаях успешных излечиваний. Этого материала оказалось достаточно для написания еще нескольких книг, которые все к настоящему времени уже опубликованы.

Когда слушатели посещают мои семинары, то чаще всего они спрашивают меня о том, какую следующую мою книгу им, по моему мнению, следует прочесть. Перед тем как дать им ответ, я в свою очередь задаю им и свои вопросы, например, такие: «Какие именно цели вы преследуете? Вы хотите излечить какие-нибудь физические заболевания?», «Вы писатель, и у вас возникло какое-то препятствие, отнявшее у вас способность к работе и сковывающее вашу творческую активность?», «Какие именно области личностного или профессионального роста важны для вас?», «Вы хотите обогатить жизнь посредством ведения дневника с записями, или с рисунками, или с другими объектами изобразительного искусства?», «Вы работаете с детьми или с подростками, которые нуждаются в твор-

ческих путях овладения языком или жизненным опытом?», «Вы являетесь профессиональным медицинским работником, который ищет новые способы лечения?». Возможно, мои ответы на подобные вопросы, которым я посвятила последний раздел этой книги, помогут и вам выбрать следующее направление в своих поисках на пути самопознания. Теперь это — в ваших руках.

**ЛЮСИЯ КАПАЧЧИОНЕ**  
**СИЛА ДРУГОЙ РУКИ,**

**или**

**Как при помощи левой руки активизировать  
возможности правого полушария  
головного мозга**

**Редактор А. Еланская**  
**Корректоры Е. Каринская, С. Лапина, Н. Красикова**  
**Иллюстрации А. Харламов**  
**Оригинал-макет Ю. Куц-Жарко**  
**Дизайнер обложки Е. Жарикова**

**Издательский дом «София»**  
**109028, Россия, Москва, ул. Воронцово Поле, 15/38, стр. 9**

**Издательство «София»**  
**04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160**

**Наши электронные адреса: [www.sophia.ru](http://www.sophia.ru), [www.sophia.kiev.ua](http://www.sophia.kiev.ua)**  
**E-mail: [info@sophia.ru](mailto:info@sophia.ru)**

**Отделы оптовой реализации издательства «София»**

**в Москве: (095) 105-35-22, 105-35-28**

**в Кцеве (044) 492-05-15**

**в Санкт-Петербурге (812) 235-51-14**

**Служба «Книга — почтой»**

**в России: 115172, Москва, Краснохолмская наб., д. 1/15, кв. 108,**  
**Топоркову Ю.; тел. (095) 476-32-58,**

**e-mail: [esoterikos@mtu-net.ru](mailto:esoterikos@mtu-net.ru)**

**в Украине: 01030, Киев, а/я 41, e-mail: [postbook@sophia.ua](mailto:postbook@sophia.ua)**

**Подписано к печати 05.04.05. Формат 84x108/32**

**Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,64.**

**Тираж 5000 экз. Заказ № 3569**

**Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»**  
**432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14**



Каждое из полушарий человеческого мозга выполняет специфические функции. Но только одно доминирует в вашей личности. Нейрофизиологи и психологи называют это явление межполушарной асимметрией головного мозга.

Люсия Капаччионе предлагает простой способ активизации «пассивного» полушария — начать писать субдоминантной, или *вспомогательной* рукой.

Следуя этой методике, вы сможете:

- эффективно работать со своими чувствами и (в случае необходимости) корректировать их;
- высвобождать из глубин своей психики радостное состояние духа для реализации творческого потенциала;
- возрождать к активной жизни забытые эмоции, скрытые в различных частях вашего «я»;
- избавляться от негативного отношения к себе и улучшать отношения с другими людьми.

ISBN 5-9550-0349-5



9 785955 003498

интернет-магазин  
**OZON.ru**



13722321